

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

DETOX

JAKO CESTA KE ZDRAVÍ

LÉČEBNÉ PROČIŠTĚNÍ PRO TY, KDO TRPÍ ÚZKOSTÍ, DEPRESÍ, AKNÉ, EKZÉMEM, LYMSKOU NEMOCÍ, STŘEVNÍMI POTÍŽEMI, PSYCHICKOU OTUPĚLOSTÍ, PROBLÉMY S HMOTNOSTÍ, NADÝMÁNÍM, ZÁVRATÍ, LUPÉNKOU, CYSTAMI, ÚNAVOU, SYNDROMEM POLYCYSTICKÝCH OVARIÍ, MYOMY, ENDOMETRIÓZOU & AUTOIMUNITNÍMI ONEMOCNĚNÍMI.



— ANTHONY WILLIAM —

 metafora®

Od autora bestsellerové řady *Mystický léčitel: Léčivá síla ovoce a zeleniny, Štítná žláza, Játra a Šťáva z řapíkatého celeru*

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,
nesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost.
Předtím, než se kdokoli z čtenářů rozhodne zařídít se
podle návrhů z této publikace, měl by zkonzultovat
svůj zdravotní stav s odborníkem.

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

DETOX

JAKO CESTA KE ZDRAVÍ

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

DETOX

**JAKO CESTA KE
ZDRAVÍ**

Léčebné plány pro chronická onemocnění

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 © Depositphotos

MEDICAL MEDIUM CLEANSE TO HEAL

Copyright © 2020 by Anthony William

First published in English in 2020 by Hay House Inc. USA

Translation © Eva Fuková, 2021

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2021

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-515-9 (pdf)

ISBN 978-80-7625-140-3 (print)

Pro outsiders

Toto je vzkaz pro lidi, kteří bojují a snaží se uzdravit.
Mojí prací je starat se o outsiders, kteří si prošli peklem.

Považujte živá slova za útočiště.

Vy, kdo jste trpěli nebo jste byli v blízkosti trpícího
člověka, chápete. Zasloužíte si opět věřit sami sobě.

Zasloužíte si opět si sebe vážit. Je načase.

OBSAH

<i>Předmluva</i>		9
Část I: Musíme se pročišřovat		13
Kapitola 1	Očisty seshora	15
Kapitola 2	Co je příčinou vyhoření	28
Kapitola 3	Co máme v těle	30
Kapitola 4	A co mikrobiom?	49
Kapitola 5	Přerušovaný půst	55
Kapitola 6	Štáva versus vláknina	60
Kapitola 7	Problematické potraviny	66
Kapitola 8	Jak vybrat vhodnou očistu	91
Část II: Léčebné pročišření 3:6:9: Ochránce života		109
Kapitola 9	Jak funguje Léčebné pročišření 3:6:9	111
Kapitola 10	Původní verze 3:6:9	114
Kapitola 11	Zjednodušená verze 3:6:9	134
Kapitola 12	Rozšířená verze 3:6:9	151
Kapitola 13	Opakování Léčebného pročišření 3:6:9	162
Kapitola 14	Období po ukončení Léčebného pročišření 3:6:9	166
Část III: Ostatní léčebná pročišření		169
Kapitola 15	Detoxikace patogenů	171
Kapitola 16	Ranní léčebné pročišření	176
Kapitola 17	Detoxikace těžkých kovů	180
Kapitola 18	Mono dieta	188

Část IV: Zasvěcený průvodce očistou	211
Kapitola 19 Vše, co potřebujete vědět	213
Kapitola 20 Samoléčivá schopnost těla	228
Kapitola 21 Úpravy očisty a alternativy potravin	246
Kapitola 22 Ukázkové jídelníčky	254
Kapitola 23 Léčivé recepty	265
Část V: Duchovní podpora	421
Kapitola 24 Živá slova pro outsidersy a vzkaz pro kritiky	423
Kapitola 25 Emoční stránka očisty	436
Kapitola 26 Zplnomocněné duše	452
Část VI: Vysvětlení příčin a léčba	461
Kapitola 27 Co potřebujete vědět o doplňcích stravy	463
Kapitola 28 Šokové terapie	472
Kapitola 29 Příčiny symptomů a onemocnění a podpůrná léčba	475
<i>Rejstřík</i>	559
<i>Poděkování</i>	572
<i>O autorovi</i>	575

PŘEDMLUVA

„Máte ještě lesní borůvky?“ Toto jsem zaslechla v uličce supermarketu Whole Foods. Právě jsem vložila několik balení do nákupního vozíku, a jelikož jsem byla zvědavá, kdo další má v oblíbě borůvky, otočila jsem se – a prodavačka právě odpověděla: „Myslím, že už nejsou.“ Kupující vypadala velice zklamaně. Řekla jsem té paní, že je ještě mají a že jí ukážu kde. Jak jsme tam kráčely, zeptala jsem se, jestli je potřebuje, protože se řídí radami *Mystického léčitele*. Její obličej se rozzářil. „Ano! Jsem tady na několikadenní návštěvě a neobejdu se bez detoxikačního smoothie!“

Stále častěji potkávám lidi, jejichž život zlepšily informace *Mystického léčitele*, a každé takové setkání mi vykouzlí úsměv na tváři. Několikrát týdně slyším od pacientů, kolegů, přátel a sousedů o naději, znalostech a léčebných prostředcích, které jim poskytly knihy a internetová videa Anthonyho Williama. Jedním z mých oblíbených příkladů je oznámení, které jsem nedávno viděla v místním obchodě se zdravou výživou: „Vzhledem k vysoké poptávce po řapíkatém celeru se zvýšila jeho cena.“ Proč vysoká poptávka? Protože víc a víc lidí o zlepšování svého zdraví jenom nemluví, ale podniká potřebné kroky.

Jako lékařka jsem vždy zastávala názor, že je důležitá proaktivní prevence, a povzbuzuji pacienty, stejně jako svoji rodinu, aby se o svém zdraví dozvěděli co možná nejvíc a byli otevření tradičním i netradičním přístupům. To znamená nevzdávat se a nečekat, až se onemocnění zhorší. Znamená to nespokojit se s léčbou léky, ale hledat příčiny zdravotních potíží a řešit je. Znamená to využívat účinné přirozené léčebné metody s menším množstvím potenciálních vedlejších účinků. A znamená to dozvědět se o terapiích, které zatím nejsou mainstreamové nebo důkladně vědecky zdokumentované, ale lidem prospívají. Je-li mysl nastavená na prevenci, podniká člověk potřebné kroky zavčas.

S Anthonyho přístupem jsem začala souznít v okamžiku, kdy jsem se seznámila s jeho dílem; nejdřív s knihami, a potom když jsme spolupracovali na několika léčebných plánech. Zpočátku jsem přemýšlela, jestli mě jeho rady zaujaly proto, že miluje ovoce, které místo ocerňování velice oceňuje a pobízí lidi, aby ho konzumovali. Ale netkví to v tom, že máme oba rádi jablka. Jeho proniknutí do podstaty věci mi dává smysl. Jestli ho sledujete, víte, že vynáší na světlo pravdu o oslabování zdraví zaviněném chronickými infekcemi (například virovými) a působením chemických látek (například těžkých kovů). Jeho rady se staly součástí léčebného programu, který nabízím svým pacientům.

Jako specialista v oblasti fyziatrie (fyzikální medicíny a rehabilitace) a funkční medicíny se více než dvacet pět let zaměřuji na zlepšování životů lidí, jejichž fungování je omezeno zraněním, nemocí nebo traumatem. Začínám vyslechnutím a pochopením jedinečného a často složitého příběhu každého člověka, abych věděla, jak se dostal do současné situace. Potom zjišťuji, co všechno k tomu mohlo přispět. Na vzniku většiny onemocnění se podílejí příčiny rozdělené do

čtyř skupin, a většinu z nich dokážeme řešit. Jsou to: infekce, vystavení působení toxinů, stres (fyzický a psychický) a vážné nedostatky (podvýživa, dehydratace, nedostatek spánku, izolovanost od přírody a ostatních lidí, nepohyblivost). Když je tělo neustále ve stavu pohotovosti, snaží se regenerovat a před těmito faktory se chránit, cítíme to. Následkem může být bolest, zánět, únava nebo kterýkoli z mnoha symptomů, které v nás probudí pocit, že něco není v pořádku.

Pohled na problém z této perspektivy vysvětluje, proč se stav chronicky nemocných nezlepšuje, i když vyzkoušeli různé léky nebo podstoupili chirurgické zákroky.

Když mají lidé plán, jehož součástí je odstranění nebo zredukování příčin a rizikových faktorů a strategie, jak pomoci tělu léčit se a zvýšit odolnost, začne se jim navracet zdraví. Velkou roli v tom plánu hraje péče o sebe.

A to představuje dilema. Plán sebek péče je často součástí lékařského doporučení, na kterou se zapomíná. A pokud ne, často vyvstanou otázky. Kde začít? Co je důležité? Jak rozsáhlý přístup nebo jak radikální změna je potřeba, aby byl účinek výrazný? Jak ho zařadit do každodenního života? A proto je zde kniha, kterou držíte v rukou.

Při jejím čtení budete žasnout, jaké množství informací Anthony William sdílí. Začíná podrobným popisem toxinů, kde jsme vystaveni jejich působení, jak nám škodí, jak se s nimi tělo umí efektivně vypořádat a proč se mu to často nedaří. Potom se zabývá tím, co znamená čistit se; je to jako šance stisknout restartovací tlačítko a začít znovu z nového výchozího bodu. Také zmiňuje ostatní oblíbené koncepce, porovnává je se svými a uvádí, jak se od nich liší.

A pak následují očisty! Léčebné pročištění 3:6:9, které mění životy lidí na celém světě, je rozebráno do hloubky a rozděleno do tří verzí včetně zjednodušené a rozšířené. Další očisty mají konkrétnější zaměření. Očisty objasňují sílu potravin, které jíme: ne pouze *druhy* potravin, nýbrž i způsoby, jak je kombinujeme a kdy je jíme. A když si myslíte, že už se nemůžete dozvědět nic dalšího, Anthony nabízí velký přehled potravinových doplňků (byliny, vitaminy, minerály) k podpůrné léčbě konkrétních onemocnění.

Strategie na bázi potravin (včetně receptů), doplňky stravy, duchovní moudrost, podpoření sebeúcty, odpovědi na otázky, rady, jak řešit problémy, a hluboce soucitná duše, z níž tyto informace pocházejí, dělají z této knihy nejlepší zdroj.

Je pro mě poctou napsat Anthony Williamovi předmluvu. Činím to s úctou ke svému otci, jehož ničující boj s rakovinou plic před více než dvěma desetiletími mě probudil a uvědomila jsem si realitu a omezení tradičního lékařského modelu. S bratrem jsme strávili nespočet hodin hledáním informací zachraňujících život a udivilo mě, když jsem zjistila, že holistický přístup a alternativní terapie pomáhají lidem na celém světě, a přesto je otci nikdo jako možnost nenabídl. Rovněž jsem si uvědomila, že „preventivní péče“ (kterou tvořily diagnostický screening a léčení symptomů) neřešila příčinu. Tyto postřehy a pohled na odolného, silného muže, který se cítil bezmocný, změnilý můj názor na medicínu a na to, co dalšího musí lékařská péče zahrnovat, aby pomohla zabránit chronickým nemocem, aby ničily životy.

Nemůžeme ovlivnit, kterým toxinům a stresorům jsme byli vystaveni v minulosti, a možná ne vždy dokážeme ovlivnit, v jakém prostředí žijeme nebo budeme žít, ale podniknout kroky k minimalizaci dopadů je v našich silách. Poskytnutí účinných nástrojů, které nám to umožní, je dar, který Anthony William sdílí se světem!

„Budte hrdí, že k rozhodování používáte svobodnou vůli,
že budete pracovat na svém léčení.

Chovejte se k sobě soucitně a mějte na paměti,
že za své utrpení nemůžete. Každou hodinu a každý den,
kdy se léčíte pomocí účinných prostředků uvedených
v této knize, dosahujete velkých věcí. Věřím,
že se dokážete uzdravit. Ne věřím – vím to.“

— Anthony William, mystický léčitel



ČÁST I

MUSÍME
SE
PROČIŠŤOVAT

„Lidí trpících chronickým onemocněním přibývá alarmující rychlostí. I když se pěstuje velké množství plodin v bio kvalitě, ze stravy vyřazujeme průmyslově zpracované potraviny a používají se nové léčebné metody, nikdy nebylo tolik nemocných. Nikdo neunikne nemoci, pokud nebude mít k dispozici správné informace.“

„Toto není kniha o životním stylu. Je to celoživotní kniha. V moři falešných pravd dokáže zachraňovat životy.“

— Anthony William, mystický léčitel

Očisty seshora

Očisty v této knize pocházejí seshora. Nevytvořil je člověk. Jsou z vyššího zdroje.

Očista je pravda, pravda, ve které začnete žít, jak budete číst dál a dál. Ať už věříte v cokoliv, v Boha, vesmír, světlo, nebo stvořitele – nebo jestli v nic nevěříte a myslíte si, že se jen tak vznášíme ve vesmíru –, musíte vědět, že informace týkající se pročištění v této knize jsou jiné než všechny ostatní. Pocházejí odjinud. Nejedná se o mylné či z kontextu vyřazené matoucí informace jenom pro efekt. Jsou pravdivé a pomáhají.

Na Zemi je naléhavě potřebujeme. Lidí trpících chronickými nemocemi přibývá alarmující rychlostí. I když se pěstuje velké množství plodin v bio kvalitě, ze stravy vyřazujeme průmyslově zpracované potraviny a používají se nové léčebné metody, nikdy předtím nebylo tolik nemocných. Nikdo neunikne nemoci, pokud nebude mít k dispozici správné informace.

Je zapotřebí větší síly, než jsme my, je zapotřebí pomocné ruky shora.

SKRYTÁ ARMÁDA

Co kdybych vám řekl, že se tisíce lidí ukrývají před světem? Co kdybych vám řekl, že jich jsou stovky tisíc? Co kdybych vám řekl, že jich jsou miliony? Lidí, kteří využívají zbytek sil k tomu, aby šli nakoupit, když vědí, že v obchodě nebude hlava na hlavě. Lidí, jež nejdou na večeri do restaurace a do kina, protože se necítí dobře. Lidí, kteří se nezúčastní narozeninové párty nejlepšího kamaráda či kamarádky, oslavy zasnoubení, loučení se svobodou, svatby a večírku pro nastávající maminku, protože na to nemají sílu. Nemají dokonce ani dostatek energie, aby koupili blahopřání. Myslíte, že takových lidí je jen pár? Je jich celá armáda.

Mnozí z nich našli informace týkající se léčení v knihách *Mystického léčitele*, zahájili léčebný proces a uzdravují se, aby se mohli vrátit do světa. Mnohem víc lidí tyto informace ještě neobjevilo. Chronicky nemocné nazývám zapomenuté duše. Jedna věc je ignorovat je. Druhá věc je zapomenout, že existují. Jelikož musejí vést své životy způsobem, který nepřitahuje pozornost – někdy dokonce nemají sílu konverzovat, naskytne-li se jim k tomu příležitost –, nezaznamenáváme jejich přítomnost.

Nebo sotva dokáží v životě fungovat, sedí v práci ve vedlejší kóji nebo přivázejí děti do školy a vyzvedávají je a snaží se nás přesvědčit, že je všechno v pořádku. Když je vidíme, může se zdát, že jim nic není. „Vypadáš dobře,“ možná řekneme kamarádce či kamarádovi, který trpí, a domníváme se, že jsme nápomocní. To, co nevidíme, je bolest, závrať, kolísání tělesné tepoty,

pocity pálení, úzkost, depresi, tíživé myšlenky, strach, psychickou otupělost a únavu, aniž by v dohledu byly vysvětlující odpovědi. Nevidíme její či jeho mysl zahlcenou návštěvami lékaře a obavami, kde najde sílu k přežití. Nevidíme potřebu slyšet uznání, přijetí a povzbuzení, že se jednoho dne jejich zdravotní stav zlepší.

Ať už jim to dosvědčíme, nebo ne, armáda existuje. Ať už je respektujeme, ignorujeme je, nebo na ně zapomínáme, v současné době fyzicky a duševně trpí víc lidí než před třiceti, deseti, nebo dokonce pěti lety.

SKUTEČNÉ UVĚDOMĚNÍ

Před nemocemi není nikdo v bezpečí. Vzhledem k tomu, čemu v dnešním světě čelíme a co provádíme svým tělům, nemá nikdo zaručeno, že se u něho neprojeví první symptomy, když to nejméně očekává. Nejde o to, žít ve strachu. Nejde o to, žít v popření.

Kolik lidí potýkajících se se zdravotními potížemi znáte? Patrně to platí o většině lidí ve vašem životě, ať už se zdravotní problémy projevují, nebo ne. A je pravděpodobné, že jste jedním z nich – ať už trpíte refluxem jícnu, vysokým krevním tlakem, úzkostí, ekzémem, lupénkou, psychickou otupělostí, depresí, nebo únavou. Nejste sami. Žít se symptomy se stalo novou realitou.

Po většinu času lidé se svými nemocemi koexistují, smiřují se s nimi a nikdy se neptají, proč věda ještě nenabídla odpovědi, protože z utrpení je status quo. Někdy však začnou symptomy snižovat kvalitu života – a takových případů přibývá. Tito lidé rozšiřují skrytou armádu těch, kdo jsou se záhadnými zdravotními problémy doma, nebo v nemocnici. Zatímco navštěvují jednoho lékaře a odborníka za druhým a činí jim potíže normálně fungovat, jejich jiskra začíná vyhasínat. Ztrácejí naději.

Uvědomění je výraz, který nyní všichni používáme. Prý hodně znamená. Je považován za mocné slovo, které nás má uzemnit, uvést do souladu s lidmi, s nimiž trávíme čas, a pomoci nám zvládat každodenní povinnosti. Co ale vlastně uvědomění je, když si nezačínáme uvědomovat, co se opravdu děje v těle? Když si nezačínáme uvědomovat pravdu, že nás stále častěji postihují symptomy a onemocnění?

V současnosti se může zdát, jako by všichni byli odborníci na zdraví, vzájemně si sdělují, co jim pomohlo nebo nepomohlo. To je snadné, pokud nejsme chronicky nemocní a netušíme, co se může stát. Když je nám dvacet a připravujeme si mléčné koktejly s proteinovým práškem nebo mandlovým máslem nebo jíme vysokoproteinovou stravu a vyřadíme z jídelníčku obilniny a na sociálních sítích píšeme, jak skvěle se cítíme, je to jeden okamžik v čase. I když si připadáme nezníčitelní a sdělujeme ostatním, jak nám módní dieta a pravidelné cvičení dodávají energii, neuvědomujeme si, co by se mohlo v těle pokazit a čemu bychom mohli v budoucnu čelit. Vystavení působení novým nebo již existujícím škodlivým látkám, které způsobují problémy, aniž to tušíme, by v budoucnu mohlo vést ke vzniku myalgické encefalomyelitidy/chronického únavového syndromu (ME/CHÚS) nebo kteréhokoli ze spousty dalších symptomů a onemocnění – pokud nebudeme mít skutečné povědomí o tom, co tyto potíže způsobuje.

JE OČISTA MÝTUS?

Ve světě zdraví se stává oblíbeným názor, že nemusíme podnikat speciální detoxikační kroky, protože tělo se čistí přirozeně. Někteří zdravotničtí profesionálové dokonce tvrdí, že očisty nás nepročišťují. Je to jenom reakce na očisty z minulosti (a současnosti), jež pro nás nebyly vhodné – byznys práškových nápojů, knih a programů, které nebyly sestavené podle toho, jak tělo funguje nebo co potřebuje. A tak se odborníci na výživu, výživoví poradci a lékaři snaží ochraňovat zdraví pacientů tím, že je učí, že přirozené očištné procesy těla jsou dostačující, a nevědomují si, že nemají veškeré potřebné informace; nebyli zcela proškoleni v tom, jak tělo během detoxikace funguje.

Odborníci nevědí, že se každý den nepotýkáme pouze s toxiny. Čelíme patogenům: virům a bakteriím, které se rychle šíří populací a způsobují lidem, od dětí po seniory, autoimunitní a další onemocnění. Čelíme toxickým těžkým kovům, pesticidům, herbicidům, rozpouštědlům, výrobkům na ropné bázi a ostatním chemickým látkám, jež jsou součástí našich životů.

Odborníci, kteří tvrdí, že detoxikaci nepotřebujeme, si také nevědomují, že vysokotučná strava, již konzumují téměř všichni – ať už v jakékoli formě, jako standardní jídlo bez pravidel, „vyvážené“ střídme diety, intuitivní jedení, módní paleo nebo keto diety nebo strava na rostlinné bázi s důrazem na ořechová másla, oleje a sóju –, zastavuje přirozené detoxikační procesy, o nichž profesionálové tvrdí, že probíhají samy od sebe. Tuk zahušťuje krev, což oslabuje schopnost těla čistit se každý den. Mnozí influenceři, odborníci na výživu, nutriční specialisté, koučové v oblasti zdraví, lékaři a ostatní zdravotničtí profesionálové dokonce doporučují vysokoproteinovou stravu a nevědomují si, že vysokoproteinová znamená vysokotučná, protože arašídové máslo, ořechy, losos, vejce a kuře obsahují velké množství tuku, a kvůli této radě dochází ke zpomalování detoxikačního procesu, který by měl podle nich být pro tělo dostačující.

Obojí není možné. Nemůžeme lidem říkat, aby si zaplnili krev tukem a znemožnili játrům, aby se každý den přirozeně zbavovala jedů, a zároveň tvrdit, že nemusíme provádět očisty a detoxikace. Ačkoli se doporučená dieta může zdát zdravá, protože neobsahuje fast food, smažená jídla a průmyslově zpracované potraviny, jestliže klade důraz na tuky a proteiny – ať už živočišné, nebo rostlinné, ať už je keto, paleo, vegan, nebo jiná nová –, přetíží játra tukem a zpomalí je.

Ve všem tomto zmatku lidé potřebují aspoň pravdivou informaci, že konzumace většího množství ovoce, zeleniny a listové zeleniny a snížení příjmu tuků, aby krev zůstala řidší, představuje jediný způsob, jak se zbavit toxinů, které tvoří tělo jako vedlejší produkt, a odpadu vznikajícího při vnitřních procesech, nemluvě o detoxikaci toxinů, jejichž působení jsme každý den vystaveni.

Jsou-li játra nadbytkem tuků zpomalena, srdce musí pumpovat usilovněji. Krev plná tuku obsahuje méně kyslíku, což svědčí patogenům. A toxiny pronikají do tukových buněk, které se potom hromadí kolem orgánů, když člověk dosáhne věku, v němž nedokáže cvičit dvě hodiny denně jako dřív, a k tomu, aby se kolem pasu nevytvořila pneumatika, nestačí vyřadit ze stravy průmyslově zpracované potraviny. Odborníci na zdraví netuší, že dochází k epidemii zpomalených jater, a proto se příliš mnoho let vina místo na vysokotučnou stravu hází na „pomalý metabolismus“ a hormony.

Horší je však následující: influenceři a zdravotničtí profesionálové, kteří se svými výroky snaží vyvrátit „mýtus“ o pročišťování, příliš často nechápou, jaký boj svádí chronicky nemocný

člověk. Nechápou, jaké to je, chodit od jednoho lékaře ke druhému a poslouchat jednu diagnózu za druhou – nebo nediagnózu za nediagnózou – a stále nemít odpovědi, jak se cítit lépe. Jsou lidé, kteří se opravdu potřebují detoxikovat. Musejí znát pravdu o patogenech a toxických těžkých kovech a jak je odstraňovat z těla, aby se zbavili chronických symptomů a utrpení.

Představte si, co obnáší být chronicky nemocný – nebo to už možná moc dobře víte. Jaké to je, vidět na sociálních sítích někoho, kdo dokáže sportovat hodinu nebo dvě denně a nemá na těle viditelný tuk? Jaké to je, slyšet, že můžete dosáhnout téhož, když se zvednete z pohovky, půjdete do posilovny a začnete pít mléčné koktejly s proteiny? Jaké to je, slyšet, že jestli se necítíte natolik dobře, abyste toho byli schopní, vlastně si sami vytváříte překážky negativními myšlenkami? Že vaše myšlení není dostatečně pozitivní nebo nejste správně napojení na vesmír? Tohle se lidem říká. Říká se jim, že se nemusejí pročišťovat a musejí se naučit ovládat svoji mysl. Říká se jim, že si své problémy a nemoci způsobují sami. Vzniká tak skupina lidí – těch, kdo se potýkají s chronickými onemocněními –, kteří pochybují o svém zdravém rozumu.

Je očista mýtus? Ne. Je to důležitý nástroj pro každého, kdo se znepokojuje kvůli svému zdraví. Je to technika, s níž můžete bojovat proti zátěžím moderního světa, pokud ji provádíte správně.

ŽIVOTNÍ STYLY NEBO ZACHRÁNCI

I když se k očistě chová trochu víc úcty, stále jí není dostatek. Dnes je trendem považovat očistu za krátkodobé řešení, a tedy za méně vhodnou, a „životní styly“ za účinné dlouhodoběji, než ve skutečnosti jsou. „Měli byste změnit životní styl, aby se váš život zlepšil,“ slychají lidé. Životní styly se obvykle zaměřují na image a tradičně byly materiální – nosit určitou kabelku, oblékat se v určitém stylu, řídit určité auto – a někdy se soustředily na konkrétní koníček nebo sport. Časem se mnoho životních stylů zaměřilo na celkové zdraví. Zpočátku byly trendem různá cvičení, například aerobik. Potom jóga, pilates a spinning a do jídelníčku se zařazovaly zdánlivě zdravé potraviny nebo doplňky stravy.

Životní styly se paradoxně týkají rychlých změn souvisejících se vzhledem a přístupem. Jedná se o vytvoření značky, která se pak nazve životním stylem, ačkoli je nevyhnutelné, že když se u lidí projeví symptomy a onemocnění, které matou lékaře, uvědomí si, že ať si osvojili jakýkoli životní styl, problém nezmizel, a hlavně nezabránil jeho vzniku. Životní styly nemají s odstraňováním toxinů a patogenů z těla nic společného. Jejich posláním je vytvoření platformy a s tím souvisejících prodejů do takové míry, že pro někoho se životní styl dokonce stane prací na plný úvazek. Je to jiná práce než odstraňovat z těla jedy, viry a bakterie, které v budoucnu vyvolají onemocnění, pokud jím už netrpíte.

Když se řídíme životním stylem krátkodobě, můžeme být snadno oklamáni a věřit, že to, co právě vidíme, je pravda, a ne to, že někdo potřebuje chránit svoji značku. Budeme-li sledovat sociální sítě dlouhodobě, uvidíme, jak se můžou věci začít kazit a názory měnit. Budeme-li je sledovat pět, deset let nebo déle, uvidíme, jak vznikají problémy. Když se ohlédneme zpátky, mohli bychom se zeptat: „Proč mě proteinový koktejl s mandlovým máslem nebo bezlepková topinka s avokádem neochránily před symptomy?“

Odpověď zní: Protože životní styly, které si lidé osvojují, neberou v úvahu skutečné příčiny chronických onemocnění. Když se neřeší, co se v těle skutečně děje, jedná se jenom o hru. Ži-

votní styly jsou tipovací hry – tipují, pokud jde o naše zdraví, a používají k tomu velké množství kolujících mylných informací.

Očisty v této a ostatních knihách *Mystického léčitele* řeší, co je v těle v nepořádku a co žádáný trendový životní styl nikdy nedokáže – protože tvůrci životních stylů neznají pravdu o tom, co se v těle děje. Bez ohledu na to, který životní styl si lidé oblíbí, nemoci se jim nevyhýbají. Lidé – promiňte mi ten výraz – padají jako mouchy. Symptomy je omezují, sráží na kolena a nutí je měnit život. I když si oblíbí zdánlivě nejlepší trendy v oblasti stravování, připravují si doma smoothie a pokrmy, jež by stálo za to vyfotografovat, a nekonzumují průmyslově zpracované potraviny, těch, kdo trpí chronickými symptomy a nemocemi, přibývá rychleji než kdy dřív.

Životní styly lidi nezachraňují. Neřeší příčinu nemocí. Nečerpají ze znalostí a náhledů, co člověka opravdu trápí a brání mu vést život, jaký si zaslouží. Nezajímá je osoba, která má hluboko v orgánech pesticidy nebo toxické těžké kovy nebo aktivní viry v těle nebo oslabený imunitní systém či emoční zranění. Neřeší záhadu toho, proč je někdo nemocný.

Možná je nám pětatřicet, sdílíme fotografie vyfocené před zrcadlovými stěnami posilovny nebo na travnatém kopci, kudy vede běžecká trasa. To však neznamená, že tomu tak bude navždy. Neznamená to, že o dva roky později neonemocníme Hashimotovou tyroiditidou, která nás upoutá na lůžko, stejně jako se to děje tisícům žen a mužů, ačkoli se kdysi zdálo, že všechno je v pořádku. Sdílení krásných fotek talířů plných „vyvážených“ pokrmů neznamená, že se náhle neprojeví ME/CHÚS.

I když budeme zpětně kritizovat vše, co jsme slyšeli, lidé, kteří ještě neonemocněli, budou nadále šířit mylné informace. Místo aby o nich pochybovali, budou věřit, že ten, kdo onemocněl, udělal něco špatně nebo za to mohlo jeho tělo. Lidé s Hashimotovou tyroiditidou nebo ME/CHÚS se také příliš často budou považovat za nuly nebo neschopné. Bude se o nich tvrdit, že dietu nejspíš špatně pochopili. Možná mají emoční potíže a symptomy si vymýšlejí nebo způsobují negativním myšlením.

Existuje názor, že „přežije nejsilnější“, který může vyvolávat šilenství ohledně stravování ve světě léčení, a sociální sítě ho podporují. Žraloci přežijí a všichni ostatní se pro ně stávají návnadou. Zapomínáme, že jsme v tom společně. Zapomínáme, že jsme všichni potenciálními oběťmi chronické nemoci, ať už Hashimotovy tyroiditidy, ME/CHÚS, nebo kterékoli ze stovky ostatních onemocnění. Obzvláště pokud jsme mladší a zatím jsme se nepotýkali se zdravotními potížemi, myslíme si, když se objeví nově pojmenovaný trend a životní styl, že jsme našli svatý grál. Neuvědomujeme si, že stále opakujeme stejné chyby předchozích generací, ať už zkusíme konzumovat vysokotučnou, vysokoproteinovou stravu, vyhýbáme se ovoci, nebo fanaticky cvičíme. Je jedno, jak to nazýváme – strava na rostlinné bázi, paleo, nová „keto“ dieta nebo vysokotučná. Je tak snadné domnívat se, že víme víc než lidé, kteří něco podobného vyzkoušeli také, a přesto trpí.

Tohle všechno je nic ve srovnání s tím, kam situace dospěje za několik let. Vznikne jenom větší chaos. Fotografie zobrazující, co lidé dělají pro své zdraví, budou ještě lákavější a budou uvádět v omyl ty, kdo jsou na začátku cesty léčení a hledání odpovědi týkající se symptomů a onemocnění, s nimiž se potýkají. Příslib mladistvé vitality nás pošle hledat odpovědi ve videích a podcastech. Prostor pro mylné informace je obrovský, protože tvůrci videí a podcastů opakují to, co jim řekli jejich výživoví poradci nebo trenéři nebo přátelé, nebo teorie, jež si někde přečetli, a překroucené informace jsou oslavovány jako evangelium.

Lidé, kteří měsíce nebo roky trpí chronickými zdravotními potížemi, jsou skutečně znalí věci. Obzvláště ti, kdo vyzkoušeli všechno, aby se jejich stav zlepšil, a nadále se se symptomy potýkají, vědí, že jsme všichni zranitelní, ačkoli zdraví jedinci si možná myslí opak. Sledování toho, jak ostatní vedou zdánlivě lepší životy, může pro trpící lidi představovat výhodu v podobě pochopení křehké rovnováhy života. I když o sobě v přivalu informací pochybují, domnívají se, že jsou slabí nebo jejich tělo vadné, oplývají hlubší moudrostí a můžou nás poučit, budeme-li poslouchat: žádný člověk, který onemocní, si to nezaslouží, v příběhu musí být něco víc.

A je toho víc. Pokud jde o ochranu zdraví a léčení, je toho víc, než tušíme. Je to mnohem jednodušší, než si myslíme.

K řešení a léčení problémů je potřeba podniknout kroky, které přesahují životní styl. Kniha obsahující pravdu, odpovědi a směr nás vyvede z hlubin utrpení do světla léčení. Toto není kniha o životním stylu. Je to celoživotní kniha. Nepojednává o vytvoření značky. Pojednává o vyléčení. Nesnaží se vám prodat čisticí prostředek a oblečení, které s ním bude ladit, abyste si vytvořili svůj životní styl. V moři falešných pravd je toto doslova zachraňování životů.

Každá očista se může zdát jako krátkodobé opatření, tvrdá práce odváděná během devítidenního Léčebného pročištění 3:6:9 – základního kamene této knihy – přináší dlouhodobý prospěch. To jsou očisty, které v průběhu života můžete provádět. Jsou sestavené tak, abyste se uzdravili, vstali z popela utrpení bez ohledu na to, co vás v životě potká, a obsahují skutečné odpovědi týkající se přežití na této planetě, která příliš často dokáže být nemilosrdná. Dokonce i za padesát let, ať budete kdekoli, zde pro vás budou jako zachránci.

PŘEŽITÍ MÉNĚ TOXICKÝCH

Jedinci, kteří měli to štěstí, že se narodili s minimálním množstvím toxinů, a mají díky tomu silnější konstituci, se později během života nenakazí tolika viry jako ostatní. Možná šťastné okolnosti znamenají, že se v jejich tělesném systému nachází méně toxických těžkých kovů než u někoho jiného. Možná lidé, s nimiž přicházejí do kontaktu v různých vztazích, mají méně patogenů, které předávají dál. Možná je jejich rod méně zatížený toxiny, protože jejich předci během průmyslové revoluce vyrůstali na farmách, ne ve městech, a z generace na generaci se jim předávalo méně. Možná vyrůstali v minimálně stresujícím prostředí, protože měli vše, co potřebovali, včetně obrovské emoční podpory své rodiny.

Není to přežití nejzdatnějších, ale těch, kteří přicházejí na svět s menší toxickou zátěží, se spoustou lásky, podpory a prostředků (vše se počítá) zároveň – a tak to zůstane, dokud bude na Zemi život. Jde o to, jaké zdroje měli jejich předci, jak velké bylo jejich vystavení působení škodlivých látek a jakých výsad se jim dostávalo: láska a podpora chránící nadledviny, méně každodenního kontaktu s jedovatými látkami a méně virů a bakterií v jejich okolí. Jsou to ti šťastlivci, kteří ovládají hnutí v oblasti zdraví a sociální sítě. Když vyrůstali, většinou jim nechybělo sebevědomí, a tak poskytují rady, jako by je ochraňovaly proteinové koktejly nebo pravidelné cvičení a přinášely jim peníze.

Lidé v tomto postavení tvrdí, že pracují pro lidstvo, pro vesmír, pro světlo. Dobré zdraví balí do krabiček, z jejich platform jim plynou zisky a snaží se všechny přesvědčit, že se jim vrací dobro za dobro, které konají pro lidstvo. Tento nový koncept ve vás bohužel vzbuzuje pocit,

že když jste nemocní nebo nevyděláváte peníze nebo nejste schopní se o sebe postarat nebo se povznést nad své symptomy, nepracujete pro dobro a nejste užiteční. Vzniká elitářská třída zdravých a influenceři říkají, že jsou bohatě odměňováni za svůj dar lidstvu v podobě šíření informací o keto dietě nebo cvičebním režimu. Opět připomínám, že miliony lidí potýkajících se se skutečnými zdravotními potížemi, které nebyly správně diagnostikovány, léčeny ani pochopeny, mají pocit, že nejsou dostatečně pozitivní nebo nepodnikají správné kroky, aby je vesmír odměnil. Méně si sebe váží, protože rady, co by měli dělat, nepomáhají, věří tvrzením, že přitahují negativitu a problémy si způsobují sami. Nikdo jim nesdělí pravdu, že příčinou epidemie chronických a záhadných symptomů jsou viry a ostatní patogeny, toxiny a jedy, jichž je ve světě a v našich rodinách plno.

Pouze štěstí uchránilo influenzery od takového utrpení. Stále to zdůrazňuji, protože velice škodlivý názor, že lidé, kteří netrpí chronickými symptomy, rozumí tajemstvím života lépe než ti, kdo onemocněli, je v naší kultuře zakořeněný tak, že pravda se musí opakovat. Jestli jste někdy leželi v posteli, prohlíželi si něčí fotografie vodopádů, pláží a misek smoothie s arašídovým máslem a přemýšleli, co jste udělali špatně, že jste skončili na svém matracovém ostrově, musíte vědět následující: neudělali jste nic špatně. Nejste vadní ani méněcenní. Vnější okolnosti a zděděné jedy a patogeny, ne vnitřní slabost, určují výzvy, jimž čelíme. Každý z nás pochází z jiného prostředí. Ti, kdo mají štěstí, se rodí s menším množstvím toxinů, v dětství jsou méně poškozeni léky a v životě se shodou náhod vyhýbají situacím, které by jim mohly škodit. Nemůžeme za to, že přijdeme na svět s oslabenými játry nebo s toxickými těžkými kovy zděděnými od předků (kteří za to také nemohli) nebo skončíme s virovou zátěží, k níž jsme náchylnější, protože nedostatek podpory nebo finanční stability nám poškodil imunitní systém.

Zdraví rozhodně není pevně daný stav. Stejně jako člověk, který měl desítky let štěstí, může být kdykoli vystaven působení škodlivých látek a následkem toho se u něho projeví zdravotní potíže, můžou ti, kdo trpí symptomy nebo onemocněním, změnit svůj osud. Klíčem je vědět, jak opravdu funguje prevence a léčení. Než pochopíme, jestli je očista potřebná nebo prospěšná, nebo která je ta správná, tohle si musíme jasně uvědomit. Jinak budeme stále plavat v moři nejasností, které nejsou podloženy lékařským výzkumem a vědou, a tudíž je nemožné zjistit pravdu.

Není důvod to na někoho svádět. Nikomu bychom neměli závidět dobré zdraví. Influenceři jsou stejně vystrašení jako zbytek světa a po většinu času se opravdu domnívají, že konají dobro. Nechtějí věřit tomu, že existuje tolik zdravotních hrozeb, jelikož taková hyperostrážitost je zneklidňující. A potom existují influenceři se symptomy a onemocněními, kteří všem tvrdí, že je zvládají změnou stravy a cvičením. Jim to možná poskytuje dočasnou úlevu a jejich zdravotní stav se střídavě zlepšuje a zhoršuje, ale mnoha ostatním to nepomáhá, protože se stále jedná o tipovací hru, která nikdy neodhalí skutečnou příčinu. Pouze když budou tuto příčinu znát, můžou se navždy vyléčit a učit ostatní, jak se symptomů zbavit.

Horší než vědět o zdravotních hrozbách v našem světě, je trpět a netušit proč. Je vyčerpávající snažit se zjistit, co funguje a co nefunguje. Je vyčerpávající snažit se dosáhnout výsledků a nevidět je – nebo jich dosáhnout, a pak o ně přijít. Je vyčerpávající utrácet horentní sumy za jednu naději za druhou. Může vás to zklamat a zmást, i když jste na správné cestě, protože vždy existuje tvrzení, které vrhá pochybnosti na to, co děláte. Chronickou únavu, již se snažíte zmírnit, zhoršuje únava související se snahou najít odpovědi.

Když konečně najdete spásu v podobě informací, které fungují, když se konečně dozvíte, jak je využít k posunu vpřed a k léčení, je to jedinečný pocit. Je to pocit, který existuje a je dosažitelný. A nemusíte kvůli tomu ani zaujmout pozitivní přístup. Můžete být rozmrzelí, sklíčení, negativní, deprimovaní, zahořklí, a dokonce rozzlobení, a přesto ho můžete zažívat, protože když podniknete správné kroky, tělo rychle posílí a pomůže vám dostat se na cílovou čáru léčení.

POTRAVINOVÉ VÁLKY

Pokud jde o informace týkající se potravin, obklopuje je velký mrak. Klidně bychom ho mohli nazvat smogem. Jeho účelem je lidi stále zaměstnávat a pravdu zahalovat – a potravinová válka je jeho součástí.

„Potravinovými válkami“ myslím spory mezi protichůdnými potravinovými hodnotovými systémy: tvrzení, že tento způsob stravování je lepší, nebo dokonce morálnější, zatímco tamten je hloupý nebo ignorantský, přičemž vše vychází z tipovacích her a ideologie, ne z pravdy. Takové bitvy často brání rozhovorům o pročišťování. Budeme-li zaneprázdnění haněním jiné skupiny, budeme-li hájit svoji filozofii a zároveň se snažit znevažovat druhou stranu, nebudeme moci věnovat pozornost tomu, co se v těle opravdu děje, a nikdy si neuděláme čas na hledání odpovědí.

Nejhlasitější jsou v potravinové válce lidé, kteří se cítí nejméně nemocní. Ti mají energii dohadovat se, pokud jde o rostlinné versus živočišné proteiny, celozrnné versus necelozrnné výrobky, o vyřazení ovoce ze stravy nebo konzumaci pouze nízkoglykemického ovoce, a mají energii zaútočit na každého, kdo nespadá do jejich potravinového hodnotového systému. Aby podpořili svá tvrzení, chrlí načtené informace z vědeckých studií financovaných zájmovými skupinami, protože nejsou v kontaktu s lidmi, kteří navštívili dvacet lékařů, stále leží v posteli a nevědí, proč jsou nemocní. Možná trpěli nějakými drobnými zdravotními potížemi – občas měli trochu méně energie, slabé akné nebo ekzém, déle se potýkali s únavou po cvičení, možná byli trochu déle nachlazení nebo měli kašel, nebo trpěli nadýmáním nebo mírnými zažívacími potížemi, takže museli užívat antibiotika, a to může člověka vést k tomu, aby přemýšlel o zdravějším stravování. V době, kdy zjišťovali, které potraviny by měli konzumovat, se stali zarytými zastánci určitého hodnotového systému a začali napadat ostatní.

Všechny strany v potravinových válkách jsou však stále nemocné. Argumenty ignorují skutečnost, že miliony lidí trpí, ať už onemocněním štítné žlázy, ME/CHÚS, fibromyalgií, lymeskou nemocí, roztroušenou sklerózou (RS), ekzémem, lupénkou, akné, endometriózou, syndromem polycystických ovarií (SPO), myomy, ochromující úzkostí nebo depresí nebo kteroukoli ze stovky ostatních diagnóz nebo ne-diagnóz. Stejně jako v kterékoli jiné válce hluk bitvy odvádí pozornost od utrpení těch, kdo nemají sílu bojovat.

Vyvážená strava, střídmost a intuitivní jení

Vyvážená strava – tento výraz slyšíte všude a mluví se o něm jako o hlavním pravidlu stravování. Údajně je to velká moudrost týkající se jídla. Vtipné je, že každý člověk má jinou představu, co je vyvážená strava, protože všichni se nestravují stejně.

„Vyvážená“ strava zní jako strava, která je nějakým způsobem regulovaná tak, aby prospívala lidem. Zamyslete se nad následujícím: Který odborník rozhoduje o tom, kdy je strava vyvážená? Je to pestrobarevná řada potravin? Je to kombinace zeleniny, ovoce, proteinů a tuků? Každý si to vykládá jinak. Nikdo však nebere v úvahu následující: Jak můžeme určit, že je strava vyvážená, když neznáme skutečnou příčinu autoimunitního onemocnění a stovek symptomů a nemocí spadajících pod autoimunitní? Která osoba, zdravotnický profesionál nebo někdo jiný má právo tvrdit, že nekonzumujete vyváženou stravu, nebo vám ji doporučovat, když stejně jako lékařský výzkum a věda netuší, proč jsou lidé nemocní a jak se můžou vyléčit? Je to pouze tipovací hra, kdy se z jídelníčku vyloučí průmyslově zpracované potraviny a zařadí se do něho zelenina, ořechy a semínka, což není odpověď. Než může někdo přispět do debaty svým názorem na vyváženou stravu, musí pochopit podstatu chronických onemocnění.

Každý má s potravinami, které konzumuje, jiné emoční spojení. Lidé jedí to, co považují za zdravou stravu, a neuvědomují si, že kvůli radě „všeho střídmě“, s níž vyrůstali, je jejich výběr jídel příliš rozmanitý, vytváří na talíři příliš volného prostoru pro problematické potraviny a nezbývá dostatek místa na ty nutričně bohaté. Nebo na sociálních sítích zavrhnou určitou potravinu a velebí vyváženější stravu, nemluvě o tom, že skutečný důvod, proč se vyhýbají například ovoci nebo bramborám, je ten, že někdo, koho znají, tvrdil (mylně), že „cukr jako cukr“, kdykoli si vzali sacharidy v libovolné formě – a od té doby se cítí provinile dokonce i kvůli zdravým sacharidům. Lidé neustále mění svůj názor, pokud jde o jídlo, někdy každý měsíc, protože nepřetržitě hledají správný způsob stravování. Ti, kdo prohlašují: „Zůstávám zdravý, protože jím intuitivně,“ nakonec také onemocní. Například tvrzení „Tělo cítí, že opravdu potřebuje vejce“ spadá do kategorie ospravedlňování nezvladatelných chutí, aniž víte, jak tyto potraviny ovlivňují zdraví. „Intuitivní“ jedení neznamená, že víte, co způsobuje symptomy nebo onemocnění, jimiž trpíte. Když jsme vyrůstali, všichni jsme byli ovlivňováni okolnostmi, ať už to byl nedostatek jídla na stole, nedostatek financí, abychom si mohli koupit čerstvé ovoce a zeleninu, ponižování od členů rodiny, onemocnění, která ovlivnila to, co sneseme, nebo společenské hodnoty a představy. Během toho konkrétní kombinace vytvořila základ našeho smýšlení o jídle. A potom na nás útočily trendy, názory, teorie a životní poměry.

Mít problémy s jídlem je přirozené, protože kolem něho se točí naše přežití. Nejsme sami. Hyperuvědomění o tom, co jíme, je v nás zakořeněno a nemusíme se kvůli tomu stydět. Nemusíme se trestat za to, co jíme, ani za to, že si děláme starosti kvůli tomu, co jíme. Musíme si dávat pozor, jelikož v informacích, které ovlivňovaly náš vztah k jídlu, je velice málo pravdy – protože nikdo nás neučí, jak se máme stravovat, abychom zůstali co nejdéle zdraví, ani jak vypadá zdravá očista. (Pozn.: Není to hladovění ani muka.) Jedná se stále o tipovací hry, kdy si tíž odborníci, kteří říkají, že lidé by měli konzumovat vyváženou stravu, nejsou jistí, jak vyvážená strava vypadá.

Živočišné versus rostlinné proteiny

V záplavě mylných informací o proteinech můžete obvykle slyšet o rozdílu mezi dvěma tábory: živočišné proteiny versus rostlinné proteiny. Tábor rostlinných proteinů je mnohem menší. Ve srovnání s táborem živočišných proteinů je nepatrný. Přívrženci rostlinných proteinů jsou

však bojovníci, kteří působí velice přesvědčivě, dokud se u nich nezačne projevovat několik symptomů a mají pocit, že svět svádí vinu za jejich zdravotní potíže na stravu na rostlinné bázi. Přemožení rychle kapitulují a přejdou na druhou stranu.

Ti v táboře živočišných proteinů také trpí mnoha symptomy. Rozdíl spočívá v tom, že živočišné proteiny nejsou předmětem stejného zájmu; nikdo v mainstreamu jejich stravu nekritizuje a neoznačuje ji za příčinu. Lidé konzumující rostlinnou stravu se této výhodě netěší. V okamžiku, kdy se začnou potýkat s únavou nebo psychickou otupělostí nebo bolestí či jakýmkoli jiným syndromem, se z jejich zdravotních potíží obviňuje strava. Smutné není pouze to, že konzumenti masa tvrdí, že za nemoc člověka, který jí rostlinnou stravu, může právě ona, nýbrž i to, že se dotčný brzo začne vyhýbat ovoci a zelenině a snadno uvěří slovům konzumentů živočišných proteinů.

Lidé z obou táborů jsou aspoň považováni za zdravější než ti, kdo jedí běžnou stravu. Vyhýbají se průmyslově zpracovaným potravinám, smaženým jídlům a většinou obilnin. Oba tábory věří ketogenní filozofii – teorii, že velké množství tuků je prospěšné a sacharidy by se měly omezit, ne-li úplně vyřadit. A ani jeden z nich nevolí správné kroky k očistě a detoxikaci.

Ti, kdo propagují živočišné proteiny, ani ti, kdo propagují rostlinné proteiny, neznají skutečné příčiny symptomů a onemocnění. Ani jeden z táborů si neuvědomuje, že nedostatek proteinů nesouvisí s tím, proč se nezlepšuje zdravotní stav ani proč jsou vlastně nemocní. Tvzení ani jednoho tábora nejsou vědecky podložena. Konvenční lékařská věda nevěří ve stravu na rostlinné bázi ani ve zdravou vysokotučnou stravu, ani zdravou vysokoproteinovou stravu; konvenční lékařská věda nikdy nevěřila, že příčinou nemocí jsou potraviny. Ano, najdete studie o tom, že potraviny hrají významnou roli například u diabetu 2. typu, ale konvenční lékařské fakulty ještě nevyužívají, že za symptomy a onemocněními se skrývají potraviny, i když se o to studenti, kteří je navštěvují, zajímají.

Dává tedy smysl, že pokud jde o očistu a detoxikaci, jsou všichni zmatení. Dává smysl, že zdravotníci profesionálně šíří mylný názor, že tělo se každý den samo dostatečně detoxikuje, když jíte „vyváženou“ stravu. Přibývá mylných informací o tom, proč vznikají zdravotní potíže – jak by někdo mohl znát pravdu týkající se řešení skrytých příčin pomocí speciálních očíst, když je sám nevyzkoušel nebo je vůbec nezná?

ÚCTA

Všechny nejasnosti kolem stravy znamenají, že když rodina, přátelé, nebo dokonce cizí lidé vidí, jak provádíte pročištění, mohou ho zpochybňovat a odrazovat vás od něj. V určitých situacích, u některých očíst, to může být moudrá rada. Existují totiž drsné očísty.

S pochybnostmi se však můžete setkat, i když budete provádět správnou očistu z této knihy nebo se řídit některými radami *Mystického léčitele*. Jelikož špatně prováděné očísty mají svoji minulost, je pochopitelné, že slova *očista* a *detoxikace* bude stále obklopovat strach, že se vás vaši blízcí budou snažit chránit – jelikož nevědí, čemu čelí naše těla a co je příčinou nemocí.

Mnoho lidí, u nichž se projeví symptomy nebo onemocnění, zažívá nátlak ze strany ostatních, aby navštěvovali jednoho lékaře za druhým a smířili se se stavem věcí a životem nemocného člověka. Naléhání může mít také podobu doporučení, aby konzumovali určitou stra-

vu, například mainstreamové potraviny poskytující útěchu, nebo aby jejich strava obsahovala „dostatek“ tuků nebo proteinů. Takový nátlak může být deprimující, a dokonce může uvádět v omyl. Když objevíte způsob, jak se léčit, lidé budou stále vyslovovat své názory. Možná uslyšíte: „Zase zkoušíš *další* očistu?“ Možná budou skeptičtí, stejně jako možná budete vy, že po všem, co jste vyzkoušeli, je toto konečně odpověď.

Nebo třeba mají špatnou zkušenost s očistou nebo dietou, kterou vymyslel někdo, kdo přitom nevzal v úvahu pravdu, jak se zbavit toxinů a parazitů způsobujících onemocnění. Možná jim zanechala (obrazně) špatnou chuť v ústech, což v rámci rebelie vedlo k horším stravovacím návykům. Neuvědomují si, že očisty *Mystického léčitele* pocházejí ze zdroje shora a řeší příčiny symptomů a nemocí. Po jednom zklamání za druhým někdy nejsme připraveni vidět pravdu, když nás konečně přišla navštívit.

Lidé, kteří si o vás dělají starosti, jakmile začnete provádět jednu z očíst uvedených v této knize, nevědí, že se jedná o specifickou očistu na konkrétní problémy. Jsou ovlivněni trendovými mylnými informacemi, a dokonce staromódní radou „všeho s mírou“. Nevědí, čím procházíte. Nechápou vaši touhu uzdravit se.

Cítíte-li se dobře nebo symptomy ignorujete, je snadné nechápat, čím si procházejí ti, kdo se dobře necítí. Pokud nejste svědkem každodenní bitvy, kterou svádí člen rodiny nebo někdo vám blízký. Sedíte-li vedle nich v jedné čekárně za druhou, snažíte se je povzbudit a uklidnit, i když se další den nedokáží zvednout z pohovky, podporujete je všemi možnými způsoby, někdy to s nimi silně prožíváte nebo je doslova podpíráte – víte, že se jedná o skutečný boj. Srdce se vám svírá při pohledu na obavy a únavu v jejich očích, jak hledají odpovědi týkající se chronického onemocnění. Žijete jejich příběh s nimi.

Každý snáší zdravotní potíže jinak. Jeden člověk možná bude šilet, když se u něho projeví akné, které bude bolestivé nebo se kvůli němu bude stydět chodit ven. Jiného možná vyvede z míry psychická otupělost, když mu zabrání dokončit různé povinnosti, například školní přípravu, nebo sepsat seznam pracovních úkolů. Někteří lidé se naučí s bolestí nebo únavou žít, protože ji považují za normální nebo za součást stárnutí. Potom jsou ti, kdo trpí několika, ne-li desítkami symptomů současně. Možná dospěli do stavu, kdy působí klidným dojmem – je to způsob, jak se vyrovnat s tím, co musejí snášet. Každý zvládá své zdravotní problémy individuálním způsobem.

K lidem, kteří se potýkají s jakýmkoli zdravotním problémem, se musíme chovat s úctou. Před lety se svět musel učit o mozkové obrně, mozkové mrtvici, svalové dystrofii, koktavosti, poruchách řeči, Downovu syndromu a ostatních nápadných zdravotních potížích, abychom se naučili projevovat úctu. Teď žijeme v novém světě a musíme vzdělání posunout na novou úroveň – protože téměř každý trpí nějakým symptomem nebo onemocněním, ať už mírným, nebo vážným. Kromě pochopení a respektování lidí s postižením a poruchami musíme projevovat úctu těm, kteří musí bojovat, aby zvládli den s různými chronickými symptomy a bez odpovědí, co je jejich příčinou.

Když se člověk začne cítit špatně, ti, kdo mu projevují úctu, s ním obvykle začnou šetřit, ne jedná-li se o starší osobu (u níž lze zdravotní problémy očekávat) nebo dítě. Pokud jde o ostatní lidi, je to téměř jako třídní systém, kdy existuje třída nemocných a třída ne-tolik-nemocných. Jsme rozdělení: chronicky nemocní se ignorují a neberou se na ně ohledy, zatímco lidé, kteří zatím dokáží své symptomy skrývat, předstírají, že jsou v pořádku a nechávají si utrpení pro

sebe, takže spolužáci nepojmou podezření a spolupracovníci se nezmíní šéfovi. Žijeme v době, kdy jsme za symptomy v podstatě trestáni, učí nás, že pokud nepodáváme nejlepší výkon, nezasloužíme si sebeúctu.

Přesto se lékařské vědě a výzkumu nikdy nevyčítá, že nemají odpovědi na otázku, proč tolik lidí chronicky trpí. Vína za nemoc se svádí na člověka, sdělí se mu nebo se v něm vzbudí pocit, že si za ni může sám. Jelikož věda ještě nezjistila fyziologické příčiny epidemie chronických a záhadných nemocí, lidé musejí pátrat po vesmírných vysvětleních.

Proto se rozšířil trend, že zdraví odráží to, jaký jste člověk. Při nedostatku informací, v době „příčiny neznámé“ a teorie o autoimunitě je přípustné obvinít člověka, že si utrpení přivodil sám. Někteří tak začnou věřit, že si symptomy způsobili tím, jací jsou, tím, že jsou líní nebo nevyzařují správnou energii nebo jejich myšlení není dostatečně pozitivní nebo že se podvědomě rozhodli zůstat nemocní. Nebo uvěří, že je tělo zrazuje nebo útočí proti nim, což připravuje nespočet lidí o sebedůvěru. Nakonec bude v budoucnu každý trpět nějakým symptomem nebo onemocněním, které bude moci sdílet s ostatními stejně postiženými, takže se při svém boji za návrat zdraví budou všichni cítit bezpečněji, protože budou součástí většího celku. Ti, kdo ještě nebojovali ani netrpěli nebo nepodporovali nikoho nemocného, ti, kteří ještě nemuseli hledat odpovědi, nemají životní zkušenosti, aby to chápali. Na rozdíl od někoho, kdo trpěl nebo byl v blízkosti trpícího člověka. Zasloužíte si opět věřit sami sobě. Zasloužíte si opět si sebe vážít. Je načase. Léčebné kroky v této knize vám umožní využít schopnosti svého těla regenerovat se a dozvíte se, jak to dělat správně.

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

Na zbývajících stránkách Části I „Musíme se pročišťovat“ se dozvíte, kde se v dnešní době nacházíme, pokud jde o naše zdraví, a jak porozumět teoriím o pročištění. V následující kapitole se seznámíte s příčinami současné epidemie vyhoření. Ve třetí kapitole zjistíte víc o jedech a patogenech, které ohrožují naše zdraví, a to dokonce ještě před narozením – a omezují nás v každodenním životě. Myslíte-li si, že nemáte v těle žádné toxiny, tato kapitola vám otevře oči a dozvíte se, kde všude jsme jejich působení vystaveni. Zjistíte, jak se vyhnout působení běžných toxinů, které jsou součástí každodenního života, víc o toxinech, jimž se vyhnout nemůžeme, a proč je důležité znát správný způsob pročištění.

V **Části I** dále najdete kapitoly „A co mikrobiom?“, „Přerušovaný půst“ a „Štáva versus vlákna“ s odpověďmi týkajícími se těchto módních témat. Je důležité, abyste se nenechali odradit od očisty mylnými teoriemi, a tyto kapitoly vám poskytnou potřebné informace, abyste se ochránili před zavádějícími informacemi a nesešli z cesty. Musíte si také přečíst sedmou kapitolu „Problematické potraviny“, abyste věděli, které potraviny mohou bránit léčeni.

V osmé kapitole najdete rady, jak vybrat vhodnou očistu, ať už z **Části II**, kde je Původní, Zjednodušená a Rozšířená verze Léčebného pročištění 3:6:9, nebo z **Části III**, „Ostatní léčebná pročištění“. Zároveň se v ní dozvíte, jak se tyto očisty doplňují s ostatními pročištěními uvedenými v knihách *Mystického léčitele*. Nezoufejte, jestli vám pročištění připadá příliš složité nebo nedostupné. Existuje varianta i pro vás.

Bez ohledu na to, kterou očistu zvolíte, přečtěte si Části II a III, protože pochopení, jak fun-

gují ostatní život zachraňující pročištění, pomůže osvětlit fungování Léčebného pročištění 3:6:9, díky čemuž si uvědomíte, jak vám někdy může být tato nejúčinnější očista prospěšná, i když nejste připraveni ji vyzkoušet – zatím.

Část IV „Zasvěcený průvodce očistou“ začíná kapitolou „Vše, co potřebujete vědět“, kde se například dozvíte, proč je citronová voda na vaší straně, jak zvládnout přerušení očisty a jak chápat smysl půstu o vodě a půstu o šťávách. Ve dvacáté kapitole „Samoléčivá schopnost těla“ se seznámíte s léčivým procesem, který probíhá v těle, když se detoxikujete, a co očekávat, pokud jde o pohyb střev a váhový úbytek. Ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“ najdete modifikace a náhrady nejčastějších potravin a nápojů používaných při očištěních uvedených v Části II a III. Část IV obsahuje ukázkové jídelníčky Původní, Zjednodušené a Rozšířené verze 3:6:9 a recepty, které vám očistu usnadní.

Část V „Duchovní podpora“ poskytuje přesně to, co stojí v názvu. Obsahuje opatření proti šikaně, odhaluje fyzické příčiny, jaký může mít očista vliv na emoce a jak tyto pocity zvládat, a nabízí duchovní podporu, která vám připomene, že léčení je možné. Tato část knihy bude vaší oporou. Bez ohledu na to, do jakých nových výšin vás léčení vynesou, vám tato živá slova poskytnou uzemnění, kdykoli budete potřebovat.

V **Části VI** „Vysvětlení příčin a léčba“ najdete seznam konkrétních symptomů a onemocnění, u nichž je uvedena příčina a vhodně doplňky stravy. Dozvíte se, jestli můžete užívat doplňky stravy během očisty *Mystického léčitele*, kterým doplňkům se vyhýbat a proč a také jak zařadit byliny a doplňky do každodenního života. Mějte ho každý den po ruce.

ARMÁDA SOUCITU

Našli jste něco jiného. Našli jste únikový východ. A měli jste k tomu důvod. Možná je pro vás. Možná je také pro někoho ve vašem životě. Možná je pro zdravotní potíže, s nimiž se teď potýkáte. Možná má odvrátit potíže, které by vás jinak postihly.

Tato kniha, jež se stala součástí vašeho života, je nadčasová. Nejlepší zdroj, který vám pomůže navrátit zdraví, protože obsažené informace pocházejí shora – pocházejí od Boha. Jsou věčným zdrojem, na něž se všichni můžou obrátit, kdykoli oni sami nebo jejich nejbližší potřebují.

Už se nemusíte skrývat. Věřím vám a všemu, čím procházíte, s čím se potýkáte. Věřím vám, jestli bojujete se symptomy, které jsou matoucí, a máte pocit, že vás omezují, brání vám vyjádřit se nebo stát se, kým opravdu jste. Během bitvy toho dosahujete víc, než tušíte – a odpovědí na otázku, proč jste nemocní, existují. Už nemusíte žít bez informací, jak se uzdravit.

Buďte hrdí, že k rozhodování používáte svobodnou vůli, že budete pracovat na svém léčení. Chovejte se k sobě soucitně a mějte na paměti, že za své utrpení nemůžete. Každou hodinu a každý den, kdy se léčíte pomocí účinných prostředků uvedených v této knize, dosahujete velkých věcí. Věřím, že se dokážete uzdravit.