

— 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*

— 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 pročišťovat		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 pročištění 3:6:9: Ochránce života		109
Kapitola 9	Jak funguje Léčebné pročištění 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 pročištění 3:6:9	162
Kapitola 14	Období po ukončení Léčebného pročištění 3:6:9	166
Část III: Ostatní léčebná pročištění		169
Kapitola 15	Detoxikace patogenů	171
Kapitola 16	Ranní léčebné pročištění	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 nelepšuje, 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 koncepty, 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 otcovi 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 vlní 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-