

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

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

DETOX

JAKO CESTA KE ZDRAVÍ

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

DETOX

JAKO CESTA KE ZDRAVÍ

Léčebné plány pro chronická onemocnění

ANTHONY WILLIAM

Přeložila Eva Fuková

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 načas.

OBSAH

Předmluva

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 očišťování 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 sebekpéče 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, vitamíny, 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 zničující 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 otcí 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, změnily 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!

MUDr. Ilana Zablocki-Amirová

„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 vytržené 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 zdravotníci 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 neuvědomují 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 neuvědomují, 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 zdravotníci profesionálové dokonce doporučují vysokoproteinovou stravu a neuvědomují 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 zpomalená, 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 zdravotníci 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,“ slýchají 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 stovek ostatních onemocnění. Obzvlášť 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 zkoušíme 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 odpovědí týkajících 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 zatížen 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 pocho-peny, 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 přita-hují 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, mu-síte 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. Nemů-žeme 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 dob-ro. Nechtějí věřit tomu, že existuje tolik zdravotních hrozeb, jelikož taková hyperostražítost 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 vyčerpá-vající 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 stovek 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 jedení

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 titíž 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 táboři: 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 dotyčný 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 většině 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 nevyučují, 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 očisty.

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 očisty mají svoji minulost, je pochopitelné, že slova *očista* a *detoxikace* bude stále obklopotovat strach, že se vaši blízci 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. Nechápu 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 ní obvykle začnou šetřit, nejdna-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. Vina 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 vážit. 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 očištích 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 vynese, 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 vhodné 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 odpovědi 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.

Co je příčinou vyhoření

Je lidskou přirozeností posunovat schopnosti těla za limity, které nám nabízí. Rádi přepínáme své síly. Nevíme, kdy ustoupit, kdy se zastavit, kdy si dát pauzu, kdy šlápnout na brzdu. Můžeme-li, budeme se snažit zvládat všechno, od více zaměstnání přes multitasking po přílišné přemýšlení, ať už proto, že si musíme nabrat určité množství práce, abychom přežili, nebo protože je nám dopřán luxus toho, že můžeme neomezeně rozvíjet svoji kreativitu. Často se musíme učit ustoupit, nastolit rovnováhu a mít pod kontrolou svůj výkon. Pokud nejsme opatrní, můžeme vyhořet.

Hranice možností a stupeň vyhoření jsou u každého člověka jiné. Někdo vydrží víc, zatímco jiný by vyhořel mnohem dříve. Vždy sledujeme práci a úspěchy ostatních, ať dělají cokoli v jakékoli oblasti, a porovnáváme se. Ať už se jedná o kariéru, koníčky, sport, vzdělání, sociální sítě, nebo jakékoli jiné oblasti života, doba, za kterou u nás dojde k vyhoření, může být kratší nebo delší než jejich. Nemůžeme za to nikoho odsuzovat, ani sami sebe, nebo se kvůli tomu stydět.

Příčiny vyhoření jsou u každého jiné. Faktorem jsou toxické těžké kovy, a proto je důležité zvážit provádění Detoxikace těžkých kovů, kterou najdete v sedmnácté kapitole. Různé množství toxických těžkých kovů v různých částech mozku může urychlit nástup vyhoření – když se kovy vsakují do neuronů, elektrické impulzy zkratují, neurotransmitery oslabují a ubývají a elektrická aktivita v mozku může být přetížena, což jedné osobě může ztěžovat dokončit úkol v čase, v němž by to dokázal někdo jiný. To neznamená, že jeden člověk je chytřejší než druhý. Znamená to, že když hovoříme o prevenci a pochopení vyhoření, musíme za hlavní příčinu považovat toxické těžké kovy.

Potom existují chronická onemocnění a chronické symptomy. Skryté, slabé virové infekce jsou běžnější, než si uvědomujeme. Často člověk netuší, že hluboko v játrech má jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epsteina-Barrové (EBV) a/nebo jeden nebo několik z více než třiceti druhů viru pásového oparu a/nebo cytomegalovirus nebo jiné virové kmeny, které vytvářejí neurotoxiny, jež se dostávají do krve a způsobují zánět nervů a slabou neurologickou únavu. Takoví lidé se můžou unavit rychleji než ostatní, obzvlášť když hodně pracují nebo sportují, rychleji u nich dojde ke „zkratu“ nebo možná nedokáží zvládat silný emoční stres a nikdo jim není schopný říct, že se jedná o formu virového vyhoření.

Existují také lidé s emočními zraněními. Ublížila jim zrada, rozchod, rozvod, ztráta či zrada důvěry, nebo možná přišli o práci nebo o přátele. Když je člověk vystaven nadměrnému stresu, vyhoření se může projevit mnohem rychleji. Často to souvisí se symptomy posttraumatické stresové poruchy a obsedantně-kompulzivní poruchou, kdy každodenní spouštěče

můžou snadno vyvolat hluboko uložené vzpomínky a zážitky. Ubránit se vyhoření tak může být obtížnější.

U někoho se na vzniku vyhoření může podílet víc faktorů současně. Například má slabou virovou infekci, která způsobuje hypotyreózu, oslabení nadledvin a zpomalená, stagnující játra, což mohlo vést k diagnóze od syndromu bakteriálního přerůstání v tenkém střevě (SBPTS) po lymeskou nemoc a další. A kromě toho může mít v játrech a mozku toxické těžké kovy, například rtuť, hliník a měď, může procházet emočně náročným obdobím a také těžce pracovat, aby uživil rodinu. Nebo třeba žijete s člověkem, který je neustále ve stresu a pod tlakem, a tato situace zmenšuje vaše zásoby energie. To samo o sobě může přivodit vyhoření.

U některých lidí působí pouze jeden faktor, u některých jich je víc a potom jsou lidé, kteří se zdají být zdraví – nemají v těle hodně těžkých kovů (aspoň zatím ne), netrpí silným virovým zánětem (aspoň zatím ne) a nepotýkali se s příliš mnoha emočními konflikty. Přesto u nich může dojít k vyhoření, když pracují příliš mnoho hodin, ať už v kreativním zaměstnání, které milují, nebo v zaměstnání, jež je tolik nenaplnuje, ale platí jim účty. Pokud jsme nezjistili, kde jsou naše hranice, můžeme narazit do zdi. I když se naučíme poznat příznaky a signály vyhoření, někdy nemáme moc na vybranou. Lidé to mají těžké; existuje spousta situací, kdy musíme ráno vstát a nutit se, abychom udělali, co musíme, ať už jsme vyhořeli, nebo ne.

Ať už jsou příčiny vyhoření jakékoli, je důležité, abychom z něj nevinili sebe. *Vyhoření* se příliš často používá jako nálepka – stejně jako obviňování genů nebo metabolismu nebo teorie o autoimunitě, podle níž tělo napadá samo sebe –, která omlouvá autority, že usilovněji nehledají skryté odpovědi, a probouzí v člověku pocit, že problém představuje on. Nevyhořeli jste, protože je s vámi něco špatně a nepracovali jste dostatečně tvrdě, abyste nastolili rovnováhu ve svém životě. Nezapomínejte, že lidskou přirozeností je snažit se, co nejvíc to jde. Na planetě čelíme velkým výzvám a nemůžete za to, že se kromě oslabení nadledvin nebo emočních potíží potýkáte také s toxickými těžkými kovy nebo virovou zátěží.

Úlevy můžete dosáhnout tak, že budete řešit skryté příčiny vyhoření a řídit se doporučeními v knihách *Mystického léčitele*. Stravujete se dobře? Po přečtení následujících kapitol se dozvíte novou definici výrazu „správně se stravovat“. Spíte dostatečně a dopráváte si čas na odpočinek? Užíváte správné doplňky stravy? Podrobnosti o podpůrné léčbě doplňky stravy se dozvíte v šesté části „Vysvětlení příčin a léčba“. A zbavujete tělo toxinů a patogenů? V našem světě čelíme jejich většímu množství, než tušíme. Očisty v této knize poskytnou důležitou ochranu vám a vašim rodinám.

„Mějte na paměti: ať se děje cokoli, není to vaše vina. Jakmile přestanete obviňovat svoji duši a uvědomíte si, že za symptom nebo onemocnění nemůžete vy – ani vaše tělo –, získáte skutečnou moc nad svým životem.“

— Anthony William, Mystický léčitel

Co máme v těle

Můžeme se rozhodnout, že nebudeme vidět škodlivé látky, jejichž působení jsme vystaveni, a to, jak ohrožují zdraví. Můžeme vědět, že něco takového existuje a ignorovat to, předstírat, že se nic neděje, nebo odmítat si to připustit. Nemusíme to vědět, protože jsme se o tom neučili. Všechny tyto přístupy by pravděpodobně byly dobré, kdybychom neměli možnost situaci řešit a pomocí očisty a detoxikace se zbavit potížíšť, jež dědíme, stále se s nimi setkáváme a máme je uskladněné v těle. Možná by bylo praktické nevědět o tom nebo předstírat, že tam nejsou. Možná by nás to pomohlo uklidnit, až bychom v budoucnu onemocněli – kdybychom neznali způsob, jak zdravotní stav zlepšit.

Cesta nevědomosti není vaše cesta. Nyní to víte, protože máte v ruce tuto knihu. Víte, že existuje způsob, jak se pročistit a zbavit potížíšť způsobujících epidemii chronického utrpení, a nemusíte se obávat, když se dozvíte o škodlivých látkách, jejichž působení jsme vystaveni. Je vám jasné, že nejlepší je vědět, stát se odborníkem, abyste mohli tyto informace sdílet s ostatními a chránit současně sebe i je.

Nechceme mít všichni možnost volby? Nebo chcete, aby za vás činil rozhodnutí někdo jiný, dokonce i ta, která by vás mohla poškodit? Nestáli byste si radši za svým, kdybyste věděli, co se opravdu děje, a dokázali se ochránit? Každý by měl být schopný ochránit sebe, svoji rodinu a své blízké před újmou – přesto tomu tak vždy není. Pokaždé nám není dovoleno chránit se před určitými úhly pohledu. V mnohých z nás pravidla a systémy, které vytvořily průmysl a hierarchie, vzbuzují mylný pocit, že se ochránit nedokážeme.

Pokud jde o symptomy a onemocnění, často si připadáme velice bezmocní. Za mnohými z jedovatých chemikálií a toxinů, které dědíme nebo jejichž působení jsme během života vystavováni, stojí průmyslová odvětví a peníze, ne naše nejlepší zájmy. Škodlivé látky nám způsobují nemoci a do jejich používání nemáme co mluvit – protože máme být udržováni v nevědomosti. Nevědomost nás ovlivňuje a infikuje.

Snížená kvalita života, kratší délka dožití nebo snížená kvalita života *během* kratší délky dožití – proč bychom to měli považovat za novou normu? To se děje v dnešní společnosti. Je normální trpět onemocněním reprodukčního systému, autoimunitními onemocněními, emočními a duševními problémy a dalšími zdravotními potížemi – současně je normální nechovat úctu k lidem potýkajícím se se symptomy a nemocemi. Stále žijeme v době, kdy se k chronicky nemocným chováme jako k malomocným. A k lidem s leprou jsme se v první řadě nikdy neměli chovat jako k malomocným! Stále žijeme v době, kdy je normální ty, kdo trpí, ukrývat a ignorovat. Tuto strategii průmysl opakuje, aby vás měl pod kontrolou a profitoval z toho – zisk však nejde

do vaší kapsy. Nyní se díky sociálním médiím situace změnila, chronicky nemocní můžou vyjádřit svůj názor, být vidět a spojit se s ostatními. Zaslouží si víc úcty, než se jim v jejich boji dostává.

Dokonce si zaslouží víc úcty, když najdou způsoby léčení, například v knihách *Mystického léčitele*. Lidem mladým, ve středním věku a starým se ostatní neustále vysmívají jenom proto, že se léčí. Skeptici zpochybňují, jestli jsou vůbec nemocní. Začít pracovat na překonání chronických symptomů je poměrně obtížné. Být kvůli tomu zároveň terčem kritiky cestu k léčení ještě ztěžuje. Je to další taktika směřovaná proti chronicky nemocným s cílem zlomit jejich ducha. Často je to práce těch, kdo netrpěli symptomy nebo onemocněním natolik, aby pro nemocné našli pochopení. Je pro ně snadné ponižovat ty, kdo bojují za svoji svobodu, zdraví a právo léčit se. Jestli jste nikdy nepřipustili, že někdo může být opravdu na dně, je snadné jejich vítězství ignorovat. Jestli jste nikdy nevěnovali pozornost tomu, jak jsou každodenně omezováni, je snadné neuznat, jak významný je jejich návrat do života.

Potížisté. Tímto výrazem jsem pojmenoval toxiny, jedy a patogeny, protože působí potíže v našich tělech, mozcích a životech. Bez ohledu na to, jak moc chcete věřit, že jste se nesetkali s viry, bakteriemi a toxickými těžkými kovy (abych jich jmenoval několik) a že na vás neměly nepříznivý vliv ani vám nikdy neublížily, pravda je, že jakékoli symptomy, které se u vás projeví, jsou fyzickým důkazem, že se v těle něco děje. V dnešní době není jejich působení ušetřen nikdo.

Potížisty máme v sobě všichni a nikomu z nás nepomáhají. Někteří se nacházeli také v tělech našich předků. Když je zdědíme od předchozích generací, nikdo za to nemůže. Nemůžeme to mít za zlé rodičům, prarodičům ani praprarodičům a nemůžeme ze zdravotních potíží svých dětí obviňovat sebe. Můžeme se probudit, otevřít oči a rozsvítit. Teprve až budeme mít před sebou všechny informace, můžeme chránit sebe a své nejbližší před symptomy a nemocemi.

Toto je vaše šance. Využijte ji.

CO JE TAM UVNITŘ

Ačkoli se se symptomy, od mírných po vážné, potýká tak velká část populace, lidé často nechtějí slyšet, že mají v těle toxické těžké kovy nebo patogeny. Platí to zejména o těch mladších. Považují za nemožné, že by v jejich těle žil patogen. Mladiství, dvacátníci, a dokonce i čerství třicátníci si nejspíš budou myslet, že za symptom nebo onemocnění, kterým trpí, může nedostatek proteinů nebo správných tuků ve stravě, nerovnováha v trávicí soustavě, příliš mnoho sacharidů, nebo dokonce ovoce. Teprve až vyčerpají všechny možnosti, zjistí, že nedostali odpověď, a zmoudří díky zkušenostem, jsou připraveni si uvědomit a přijmout skutečnost, že příčinou jejich zdravotních potíží můžou být toxiny, viry nebo ostatní patogeny.

Všichni v sobě máme různé jedy a toxiny. Konkrétní směs je u každého jedinečná. Někdo pracoval v kanceláři, kde se používaly elektrické osvěžovače vzduchu, a za roky jeho plíce nasály toxickým olejem, zatímco jiný člověk seděl v kanceláři, kde byly plísně. Někdo byl zahradníkem a byl neustále vystaven benzinovým výparům ze zahradní techniky. Někdo možná působil poblíž místa s hustou dopravou a obrovským množstvím výfukových plynů, takže pravidelně vdechoval oxid uhelnatý, olovo, vedlejší produkty ropy a oxid dusičitý. A všichni používali různé konvenční kosmetické přípravky a prací prostředky, například líčidla, barvy na vlasy, deodoranty, parfémy, kolínské vody a ubrousky do sušičky, což znamená, že škodlivé látky vdechovali

a někdy i polykali nebo se jim škodliviny vsakovaly do pórů. To všechno se nachází v těle – nemluvě o toxických těžkých kovech, například rtuti, hliníku, olovu a mědi, jež na nás chrlí různé zdroje a s nimiž přicházíme na tento svět.

Nesmíme zapomenout ani na léky. Máme je v sobě všichni. Možná namítnete, že jsou lidé, kteří nikdy neužili jediný lék, ať už předepsaný, nebo volně prodejný. Jenže my už se s nimi rodíme, protože je užívali rodiče nebo jejich rodiče. Jestli pocházíte z rodu, kde si nikdo ve všech minulých generacích nikdy nevzal jediný lék, co potraviny obsahující antibiotika? Snědli jste někdy vy nebo váš předek živočišný výrobek, který nebyl v bio kvalitě nebo z divoké přírody? I když odpovíte „ne“, do kontaktu s antibiotiky jste přišli, jelikož léky se nacházejí ve vodě. A jestli můžete potvrdit, že jste nikdy nepili kohoutkovou vodu v restauraci, kavárně, hotelu nebo doma, nikdy jste se v ní nekoupali ani jste ji nepoužili při čištění zubů a nikdy jste nepozřeli pokrm v ní uvařený, je to v podstatě zázrak. Všichni máme v těle léky.

Planeta Země není čisté místo. Není snadné zde žít a mít se dobře. Možná existují planety, kde nejsou žádné toxiny ani jiné škodlivé látky, kde lidské buňky nikdy nepoznaly jedy z průmyslové revoluce. O naší planetě to neplatí. Všichni v sobě máme patogeny živící se léky a různý průmyslový odpad, každý v různém množství, v buňkách se nám hromadí jedy a toxiny, a dokud něco nepodnikneme, ničeho z toho se nezbavíme. Nemůžeme si myslet, že se nemusíme čistit. Nemůžeme předpokládat, že se tělo o všechno postará, pokud jíme zdánlivě nejlepší trendovou stravu nebo to, co je považováno za „správné“. Dopouštíme se velké chyby, jestliže souhlasíme s názorem, že při konzumaci jakékoli varianty „zdravé“ a „vyvážené“ a „intuitivní“ stravy není potřeba provádět očistu.

Jak víme, existují zdravotničtí profesionálové, kteří tomu věří – a jsou o tom přesvědčení. Zaujímají postoj proti očistě a proti detoxikaci a myslí si, že střídmost a cvičení zajistí, že se tělo čistí a detoxikuje přirozeně. S mýtem „střídmost“ jsme se už seznámili, a proto víte, že tvrzení těchto zdravotníků s dobrými úmysly jsou mylná. Nikdo je neučí, jaké jsou skutečné příčiny chronických onemocnění, protože lékařský výzkum a věda nemají odpovědi na to, co způsobuje stovky symptomů a nemocí. Jak by to tedy mohli zdravotničtí profesionálové vědět? Netuší, kterým potížistům jsme každý den vystaveni a jak nám škodí.

Tělu musíme pomoci očistou a detoxikací, jelikož čelí příliš velkému množství škodlivých látek, aby si s nimi dokázalo poradit samo. Místo abychom se jich každý den přirozeně zbavovali, naopak jich přibývá. Neustále se potýkáme s jedy, toxiny a patogeny nahromaděnými v buňkách a tkáních, například rtuť usazená hluboko v mozku vede ke vzniku depresí, úzkosti, nebo dokonce Alzheimerovy choroby, a viry zabýdlené hluboko v játrech způsobují lymeskou nemoc, lupus a ostatní autoimunitní onemocnění, stejně jako noví potížisté, jejichž působení jsme vystaveni v současnosti. Vaříme-li na plynovém sporáku, vdechujeme karcinogenní plynové výpary, které se ukládají hluboko v těle.

Řešením není přestat žít. Řešením je pomáhat tělu správnými očištnými a detoxikačními technikami, aby nás neviditelní potížisté neomezovali. To znamená v období mezi jednotlivými očištěními častěji zařazovat léčiva jako celerovou šťávu a detoxikační smoothie. Znamená to mít na paměti, se kterými toxickými látkami přicházíme do styku, a snažit se jim vyhýbat, s čímž vám pomůže následující část této kapitoly. Jinak se budou potížisté v těle stále hromadit a zvýší se pravděpodobnost, že se projeví symptomy vyvolané viry a bakteriemi, protože potížisté slouží jako zdroj paliva patogenům a také oslabují imunitní systém. A to nikdo z nás nechce, že?

SKRYTÁ NEBEZPEČÍ

Jedna věc je o toxických potíživostech hovořit. Druhá věc je pochopit, co v těle dělají a jak škodliví opravdu jsou. Přirozeným lidským instinktem je věřit pouze tomu, co vidíme, a ignorovat, co nevidíme. Toxické látky a patogeny nemusejí pro ty, kdo je na vlastní oči nevidí, nic znamenat. Jen výjimečně jsme svědky přímého vystavení působení nějaké látky a jejích účinků – například kdyby někoho zasáhla sprška pesticidů a okamžitě onemocněl. Běžnější je příklad, kdy se časem malá množství pesticidů, které nikdy nikdo nespasil, hromadí v játrech, mozku a například v prsní tkáni a v tkáni reprodukčního systému a připravují prostředí pro symptomy, které se projeví o mnoho let později.

Za nic z toho nemůžeme. Průmysl udržuje v nevědomosti nás, a dokonce sám sebe. Kdyby věděl, co se děje, že lidé jsou nemocní, jelikož jsou vystaveni působení toxických látek, pravděpodobně by popíral, že se to děje. Je tedy na nás, abychom to viděli – je to jediný způsob, jak můžeme chránit sebe a své rodiny.

Na následujících stránkách se podíváme na nejčastější, překvapivé, neviditelné (nebo téměř neviditelné) potíživosty, jejichž působení jsme vystaveni, a řekneme si, jak nám škodí.

Rtuť

Mnozí z nás vnímají „rtuť“ jako prázdné slovo a domnívají se, že s našimi životy na žádné úrovni nesouvisí. Pravda je, že jejímu působení jsme vystaveni mnoha způsoby. I když to tak nebylo v poslední době, neznamená to, že se to nestalo nikdy. Téměř nepochybně k tomu došlo při početí. Měli ji v těle naši předci, a proto se přenáší z generace na generaci kontaminovanou spermií a vajíčkem.

Rtuť je součástí našeho světa tisíce let, ne však přirozenou. Ano, je to přírodní prvek. Tuto toxickou látku jsme vytěžili ze země a zavedli ji do svých životů. Stále se používá v průmyslu. Možná jste slyšeli, že ji obsahují určité typy žárovek. Možná jste takovou žárovku někdy rozbili a vdechli jste mikroskopické částice rtuti. Možná jste užívali lék, který obsahoval stopové množství rtuti. Rtuť se nachází ve vodě, v mořské i sladké. Restaurační jídlo, k jehož přípravě byla použita nepřefiltrovaná kohoutková voda, může obsahovat rtuť. Možná jste z generace, která má amalgamové zubní výplně. Možná jste vy nebo členové vaší rodiny roky pracovali v továrnách, kde jste byli vystaveni působení rtuti. Například v automobilovém průmyslu se rtuť používá při výrobě různých dílů. Rtuť slouží při výrobě technických zařízení a je v mnoha bateriích. Často si myslíme, že se rtuť nachází uvnitř těchto výrobků, a neuvědomujeme si, že během výrobního procesu můžou na vnější straně baterií, žárovek a jiných produktů ulpět její nepatrná množství.

Jestliže se domníváte, že jste rtuti z výše uvedených zdrojů nemohli být vystaveni, musíte vědět, že jejímu působení jsme vystaveni všichni, protože rtuť se snáší z oblohy. Není to proto, že ji na nás shazuje vesmír. Rtuť neexistuje pouze v podobě lesklých stříbrných kuliček, které se rozkutálely z rozbitého teploměru. Existuje rovněž v nepostřehnutelné formě. Rtuť, již vdechujeme, pochází z výparů vypouštěných letadly a šíří se vzduchem.

Když se rtuť usídí v těle, nechová se vlídně. Oslabuje imunitní systém, způsobuje emoční potíže a slouží jako zdroj potravy virům, které se stávají toxičtějšími a vytvářejí víc virových toxinů. To

může vést ke vzniku spousty neurologických problémů a onemocnění včetně neurologické lymeské nemoci, roztroušené sklerózy, fibromyalgie, ME/CHÚS, bipolární poruchy, schizofrenie, ADHD a autismu. Když se patogen, například virus Epstein-Barr, žije v těle, vylučuje neurotoxin – jed, jehož účinky jsou silnější než účinky jedu, který konzumuje. Neurotoxiny na bázi rtuti působí velice toxicky na nervy v celém těle. Můžou vyvolávat symptomy jako únavu, mravenčení, necitlivost, tiky, křeče, úzkost, depresi, emoční poruchy, migrény, bolest hlavy, zvonění v uších, slabost končetin a potíže se spánkem.

Aby se projevil zdravotní problém, nemusíte mít v těle velké množství rtuti. Postačí minimální vystavení působení rtuti tam, kde byste to nečekali. Rtuť tedy nemůžeme považovat za záležitost minulosti. Musíme být ostražití a vyhýbat se situacím, kde bychom museli nově čelit jejímu působení, a zároveň odstraňovat tu již usazenou v těle.

Osvěžovače vzduchu, vonné svíčky, konvenční prací prostředky, aviváže, parfémy, kolínské vody a vody po holení

Všichni se chováme, jako by bylo normální a vlastně dobré být obklopeni chemickými výrobky, jež vydávají příjemné vůně. Komu působí potěšení? Pokud se nikomu nelíbí vůně kolínské, ani lidem, kteří se jí voní, ani těm, kdo jsou s nimi v kontaktu, proč ji tolik lidí používá? Stačí, aby v místnosti se stovkou lidí bylo pět navoněných, a vzduch je jí přesycený.

Nepodceňujeme toxické účinky této skupiny produktů. To, že příjemně voní, neznamená, že jsou bezpečné. Patří k nejnebezpečnějším chemikáliím, kvůli nimž bychom se měli znepokojovat a které vedou k budoucnosti s oslabeným zdravím.

Například se domníváme, že používáním osvěžovače vzduchu vytváříme příjemnější prostředí. Jakmile však zasuneme elektrický osvěžovač do zásuvky, dojde k narušení čichu. Když žijete v domě nebo pracujete v kanceláři či jinde, kde elektrický osvěžovač vypouští do vzduchu výpary ze zahřátého oleje plné chemikálií, možná už jeho vůni necítíte. Mnozí lidé poté, co strčí osvěžovač do zásuvky, na něj zapomenou a nezaznamenají, že je vypotřebovaný, protože jeho vůně jsou nasáklé stěny, lůžkoviny, polštáře, nábytek, záclony a rolety. A jelikož nevnímáme vůni osvěžovače, je téměř nemožné cítit cokoli jiného.

Jedy z chemických vůní poškozují plíce – jejich voskovité, olejnaté zbytky se hromadí v plicních sklípcích. Jestli nekouříte a oblíbili jste si elektrické osvěžovače vzduchu, raději je přestaňte používat a začněte kouřit. Ano, je to tak; větší šanci, že budete déle zdraví a vitální a nebudete trpět vážnými onemocněními, máte, když kouříte cigarety, než když každý den vdechujete výpary z elektrických osvěžovačů vzduchu.

Olejnatý povlak z osvěžovačů se neusazuje pouze v plicích. Když se z nich dostane do krve, končí také v játrech. Jak výpary vdechujeme ústy a polykáme je, dostávají se do střevního traktu, z něhož pronikají do krve a rovněž putují do jater. Tam se hromadí a můžou oslabovat jejich funkci. Kdyby opravdu zvědavý chirurg otevřel tělo pacienta, který roky žil v prostředí velice prosyceném osvěžovačem vzduchu, ucítil by vůni osvěžovače linoucí se z pacientovy krve a buněk.

Chemikálie v umělých vůních můžou velice rychle oslabovat imunitní systém. Co to znamená? Když se chemikálie dostanou do krve, vstřebávají je přirozené zabíjácké buňky, lymfocyty, a ostatní bílé krvinky, okamžitě dochází k oslabování buněk imunitního systému, a dokonce

k usmrcení některých z nich. Bílé krvinky potřebují čistou, okysličenou krev a chemické vůně snižují jejich počet. Nadměrné vystavení působení osvěžovačů vzduchu, vonných svíček, kolínské, parfému nebo podobných vůní by mohlo způsobit tři až čtyřdenní oslabení imunitního systému. Chemikálie v umělých vůních můžou také sloužit jako zdroj potravy virům a bakteriím, umožňují jim přežívat a množit se, což vede ke zhoršování onemocnění. Člověk náchylný k infekcím močových cest (IMC), infekcím dutin nebo ke zhoršování stavu při fibromyalgii, ME/CHÚS, lupusu, roztroušené skleróze, ekzému, lupénce nebo Hashimotově tyroiditidě může poté, co byl vystaven působení těchto chemikálií, zaznamenat zhoršení.

Nápad zastrčit do elektrické zásuvky přístroj, který uvolňuje vůni probouzející představu lučního kvítí, se zdá naprosto neškodný. Nejedná se o reálné vůně. Jsou syntetické, vyrobené v továrně, vytvořené skupinou lidí, kteří v laboratoři zkoušejí vůně a vybírají tu, která se jim líbí nejvíc. Aerosolové osvěžovače vzduchu a vonné svíčky jsou stejně škodlivé. I když je na obalu napsáno „přírodní vůně“, nenechte se oklamat. Jedná se o tutéž taktiku jako u potravin, kde je ve složení uvedeno „přírodní příchutě“, což je tajné označení glutamanu sodného. V dnešní době je obtížné najít uzavřený prostor bez chemické vůně. Když se chceme přestěhovat, je těžké najít byt nebo dům, v jehož stěnách nepřetržává některá z těchto vůní. Jejich působení jsme vystaveni v obchodech, nákupních centrech, hotelech, restauracích, kancelářích, domovech přátel a rodiny a veřejných toaletách víc než kdy dřív. Když nastoupíte do taxíku nebo pronajatého auta, pravděpodobně vás do nosu udeří vůně linoucí se z klimatizace. Vdechujeme ji v blízkosti lidí, kteří mají oblečení nasáklé vůní z osvěžovačů vzduchu používaných doma – a také vdechujeme vůni aviváže, ubrousků do sušičky, deodorantů, šamponů, vlasových přípravků, tělových mlék, vod po holení, kolínských nebo parfémů, jež používají.

Žijeme ve světě, kde se přecitlivělost na chemikálie stává stále běžnější. Vystavení působení těchto chemikálií není noční můra pouze pro ty, kdo přecitlivělostí trpí; přibývá lidí, kteří nikdy předtím nic takového neměli. Před lety si starší lidé stěžovali na různé pachy a říkali: „Potřebuji čerstvý vzduch“, „Můžete uhasit ten oheň?“, „Prosím zavřete okno“, „Zavřete hlavní dveře, práší se dovnitř“ nebo „Vůně té kolínské se mi nelíbí“. Žili dost dlouho, aby se u nich stihla projevit přecitlivělost. Nyní už tomu tak není. Mladších lidí přecitlivělých na chemikálie je stále více, protože jsou mnohem častěji vystaveni jejich působení, a stížnosti starších generací jsou nic ve srovnání s tím, čemu čelí mladší generace.

Nechci, aby to ve vás vyvolalo strach a zmatek. Můžeme se snažit se těmito vůním vyhýbat. Nemusíme například v obchodním domě chodit kolem pultu s parfémy, můžeme si kupovat neparfémované šampony, tělová mléka a ostatní kosmetické přípravky a prací prostředky nebo takové, k jejichž parfemaci se používají čisté esenciální oleje, a místo do kavárny za rohem, kde neustále hoří vonné svíčky, můžeme chodit do jiné. Jelikož ne vždy je to možné – nemůžeme člověka, který stojí vedle nás ve vlaku, požádat, aby se šel domů osprchovat a pral si oblečení v neparfémovaném pracím prostředku –, musíme si aspoň ze svých domovů, aut a míst, kde trávíme delší dobu, vytvořit oázy bez těchto vůní. Máme-li tu možnost, na pracovišti můžeme stanovit pravidla týkající se vůní. A samozřejmě je důležité provádět očistu, abychom se chemikálií zbavovali.

Fungicidy

Kdysi peníze voněly jako peníze. Pravděpodobně si ještě z dětství pamatujete typickou papírovou vůni pětidolarové bankovky – vůni zelené barvy. Přinejmenším v USA tuto vůni vystřídal fungicidy. Neměli bychom si to uvědomit. Nikdo by o tom neměl vědět. A nikdy byste se to nedozvěděli, protože o tom nikdo nehovoří ani nepíše. Kdybyste si všimli, že peníze z bankomatu voní jinak, nejspíš by vás napadlo, že banka je parfémuje. Je to vůně fungicidů, a když jí budete věnovat pozornost, zjistíte, že trochu dráždí nos. Pokud je obzvláště silná, můžete dokonce pociťovat napětí v hrudi.

Chemické firmy přesvědčují instituce a korporace, aby používaly fungicidy na své výrobky, dokonce i na bankovky. Oděvní průmysl je další příklad využití fungicidů. Většina oblečení je jimi ošetřena – což by se nikdy nikdo nedozvěděl. Netušili byste, že to, co cítíte, jsou fungicidy, a jak mohou poškozovat zdraví. Pokud byste vůni zaznamenali, napadlo by vás, že váš nový svetr načichl v obchodě nebo ve skladu, a neřešili byste to.

Fungicidy jsou navoněné. Toho jste si možná nevšimli, jestli používáte parfém, kolínskou nebo parfémovaný tělový sprej, nosíte svršky vyprané v parfémovaných pracích prostředcích, máte doma, v autě nebo na pracovišti osvěžovače vzduchu nebo vás obklopují syntetické vůně z jiných zdrojů. Vůně mohou narušovat obranný mechanismus: čich. Nakupujete-li například s kamarádkou nebo kamarádem navoněným parfémem nebo kolínskou, neucítíte fungicidy na bundě, již si zkoušíte. Když ze svého okolí odstraníte toxické vůně – konvenční čisticí a prací prostředky, aviváže, osvěžovače vzduchu, vonné svíčky, parfémy a kolínské –, začnete vnímat vůně kolem sebe. Váš čich se zlepší a poznáte, že peníze, které vám právě vydal bankomat, nebo košile zakoupená v internetovém obchodě jsou ošetřeny fungicidy.

Pokud jde o tento druh chemické války, nemá lidstvo na vybranou. Chemické giganty se naučily prodávat chemikálie a uchovat to v tajnosti, dostat své výrobky do společnosti, aniž bychom se na ně vyptávali, a ničí nás bez našeho vědomí. Svoboda volby je pryč – současně nám opakují, že máme kontrolu nad svým rozhodováním. V této oblasti to není vždy pravda.

Jsou fungicidy jednou z nejhorších látek, jejichž působení jsme vystaveni? Ano. Fungicidy obsahují obrovské množství mědi, toxického těžkého kovu částečně zodpovědného za ekzém a lupénku. Všimli jste si prudkého nárůstu počtu lidí trpících ekzémem a lupénkou? Někdy během života se projeví téměř u každého. A fungicidy používané k ošetření oblečení mohou být tak silné, že dítěti nebo i dospělému způsobí bolest hlavy, jejíž příčinu lékař nedokáže odhalit. Fungicidy ztěžují život, který je už tak dost náročný. Pronikají do mozku a převážně do jater, denaturují buňky a oslabují je. Rovněž oslabují imunitní systém a slouží jako zdroj potravy pro patogeny, například více než šedesát kmenů viru Epstein-Barrův a ostatní viry, a dokonce zvyšují riziko, že v budoucnu onemocníme rakovinou, protože určité agresivní kmeny některých virů jsou částečně zodpovědné za její vznik.

Chemické firmy propašovaly fungicidy do mnoha různých průmyslových odvětví a výrobků, aniž o tom informovaly svět. Činí rozhodnutí a my nemáme možnost do toho mluvit. Můžeme se tedy aspoň ze všech sil snažit fungicidům vyhýbat, což nám velmi prospěje. Jediný způsob, jak to udělat, je, že si budeme uvědomovat jejich přítomnost. Je obtížné se jim vyhýbat, když nezačneme věnovat pozornost jejich vůni a nebudeme vědět, kde všude se s nimi můžeme setkat.

Kde si na ně musíme dávat pozor? Víme, že jsou na bankovkách, takže byly prodány vládě.

Často se nacházejí na oblečení, takže se prodávají továrnám vyrábějícím látky a oděvy. Fungicidy můžou pokrývat sportovní potřeby, nový nábytek, kartonové krabice, můžeme je cítit z papírenského zboží, můžou se nacházet v interiérech aut, můžou být naneseny na vnější straně lahví balené vody a můžou být jednou ze složek používaných při chemickém čištění. Fungicidy také přijímáme stravou, protože se jimi postříkují některé plodiny.

Fungicidy jsou rovněž součástí náplní elektrických osvěžovačů vzduchu. Jejich výpary jsou olejnaté a ulpívají na všech předmětech, včetně stěn a stropu. Jsou tak silné, že se dokáží vsáknout do zdí, někdy po celé jejich šířce, a lze je cítit i z venkovní strany. V takovém prostředí se může držet vlhkost, která je živnou půdou pro plísně. Fungicidy mají pomáhat zabráňovat šíření plísní a hub v domovech, a proto by se jejich používání mohlo jevit jako dobrý nápad. Je tomu však přesně naopak. Fungicidy můžou plísně posilovat, což vede k tomu, že mutují, stávají se vůči fungicidům odolné a je nemožné jejich šíření zabránit. To je další důvod, proč by se osvěžovače vzduchu měly přestat používat.

Seznam produktů, u nichž můžete přijít do kontaktu s fungicidy, se rozrůstá každý den. Možná začnete jejich škodlivou vůni rozpoznávat i u jiných zdrojů, které jsou součástí vašeho života. Někdy se jim můžeme vyhnout, někdy je můžeme ze svého života odstranit, a někdy to možné není, například když nám přijde balíček v krabici napuštěné fungicidy nebo přenocujeme v navoněném hotelovém pokoji.

Proto provádíme očistu – nemáme kontrolu nad tím, čemu všemu jsme vystaveni. Udělejte pro to vše, co můžete. Máte-li doma elektrické osvěžovače vzduchu, vytáhněte je ze zásuvky. Než začnete nosit nové oblečení, vyperte ho. Když koupíte nový nábytek, položte na něj deku a nechte ji tam několik týdnů, aby se do ní vstřebalo co možná největší množství fungicidů, a potom ji několikrát vyperte. Malé, promyšlené kroky jako tyto jsou součástí vašeho nového systému přežití.

Benzin

Chováme se, jako by byl benzin bezpečný, jako by jeho vdechování bylo neškodné a nemělo vliv na naše tělo a zdraví. Když ho tankujeme na čerpací stanici, chováme se bezstarostně, jako by to byla voda. Za ty roky jsem občas slyšel o lidech, kteří gumovou hadičkou odsáli z nádrže trochu benzínu a pak ho vyplivli, jako by tato praxe nebyla škodlivá.

Benzin prošel mnoha fázemi toxicity. Míval v sobě olovo. Jak bylo nebezpečné? Když si svět uvědomil, že olovo je pro lidi příliš toxické, začal se prodávat bezolovnatý benzin – jako by olovo byla jediná škodlivá složka. Přibližně ve stejné době se mnohé čerpací stanice s obsluhou začaly měnit v samoobslužné. V době olovnatého benzínu tedy byli jeho působení vystaveni zaměstnanci čerpací stanice, farmáři jezdící traktory a lidé starající se o údržbu trávníků a krajiny. Jestli jste seděli v autě, do něhož tankovala benzin obsluha čerpací stanice, byli jste výparům vystaveni jenom tehdy, když jste otevřeli okénko, abyste mluvili s čerpadlářem a zaplatili. To je však na většině míst minulostí a počet lidí vystavených působení benzínu se exponenciálně zvýšil.

Opět připomínám, že skutečnost, že olovo se už do benzínu nepřidává, neznamená, že se v něm nenacházejí ostatní složky, jež jsou stejně nebezpečné, nebo dokonce nebezpečnější

než olovo. Metyl-terc-butyl ether (MTBE) není jediná přísada, která by nás měla znepokojovat; jejím odstraněním se problém neřeší. Benzin, jako rozpouštědlo, se velice rychle vsakuje do buněčné tkáně, i když jsme jenom vdechovali jeho výpary. Kápne-li nám benzin na pokožku, putuje kožní tkání, jako bychom žádnou kůži neměli. Kůže je první obranná linie těla, největší orgán, který má chránit krev, imunitní systém a ostatní orgány. Rozpouštědla jako benzin tento ochranný mechanismus snadno překonávají. Jedna kapka benzínu na kůži okamžitě pronikne všemi vrstvami a dostane se do krve, jako by tam nebyla žádná překážka. Krví může doputovat do mozku, ačkoli játra se budou ze všech sil snažit ho vstřebat, a právě v játrech je benzinu uskladněno nejvíc. Je to, jako když váš strýc za mnoho let nashromáždil ve stodole spoustu kanystrů s benzinem. Strýc ví, že likvidace starého benzínu se musí provádět velice opatrně, a protože ho příliš zaměstnávají povinnosti na farmě a nemá čas to řešit, skladuje ho, stejně jako se benzin usazuje v přetížených játrech.

Když tankujeme benzin do auta, vdechujeme výpary ze svého stojanu, výpary z ostatních stojanů a výfukové plyny z aut, která lidé kolem nás nastartovávají. Na mnoha čerpacích stanicích nemají rukojetě tankovacích pistolí držáky, takže ji po celou dobu musíme držet na místě a obličej se ocitá jenom několik desítek centimetrů od benzínu vtékajícího do nádrže. Nepoužíváme-li při tankování rukavice, občas nám několik kapek dopadne na ruce. Život lidí, kteří pracovali jako obsluha u čerpacích stanic a byli ve větší míře vystaveni působení benzínu, a těch, kdo se tak žijí i dnes, je méně kvalitní. Benzin může zkracovat život – a přesto každý týden teenageři tankují benzin do svých prvních aut. Na čerpacích stanicích nejsou cedule s upozorněním: **DĚTI A MLÁDEŽ BY NEMĚLY TANKOVAT BENZIN.** Nejsou tam cedule s doporučením: **SNAŽTE SE NEVDECHOVAT VÝPARY** nebo **PŘI TANKOVÁNÍ NOSTE GUMOVÉ RUKAVICE** nebo **DRŽTE SE OPODÁL, MÁTE-LI PLICNÍ POTÍŽE** nebo **DRŽTE SE OPODÁL, TRPÍTE-LI CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM.**

Pro petrochemický průmysl by nebyl problém pořídit jednorázové roušky, které nepropouštějí výpary rozpouštědel a byly by k dispozici u čerpacích stanic. Je to klasický příklad toho, že ne vždy svět bere ohledy na naše nejlepší zájmy. A proto jsou zde informace (nejen) v této kapitole. To, že benzin narušuje imunitní systém a oslabuje nervové buňky, způsobuje, že jsme citlivější na viry a bakterie, a urychluje jejich rozmnožování, následkem čehož se stáváme náchylnější na neurologická onemocnění, může znít děsivě, ale horší je nevědět o tom. Horší je nikdy nedostat příležitost chránit sebe a svoji rodinu.

Místo abyste žili ve strachu, můžete si zjistit, jestli jsou ve vašem okolí čerpací stanice s obsluhou, nebo takové, kde mají tankovací pistole s držákem, abyste aspoň nemuseli stát tak blízko. Můžete si koupit krabici jednorázových nitrilových rukavic a vozit je v autě. Jste-li chronicky nemocní, můžete o pomoc při tankování benzínu požádat příbuzného. Musíte-li tankovat sami, stoupněte si tak, aby vítr nefoukal výpary směrem k vám. A abychom řešili následky vystavení působení benzínu v minulosti i v současnosti, kdy se mu nelze vyhnout, můžeme provádět očistu.

Pesticidy, insekticidy, herbicidy, průmyslová hnojiva a prostředky k ošetřování trávníku

V současnosti se zaměřujeme na bio potraviny více než kdy dřív – je to hlavní zájem mnohých, jimž není lhostejné jejich zdraví. Nekonzumuje je však každý, a dokonce i pro ty, kdo jim

jsou oddáni, je obtížné sehnat všechno, co potřebují, v bio kvalitě. Stále tedy jíme potraviny ošetřené pesticidy. A ironií je, že ohledně vystavení působení pesticidů by nás potraviny měly znepokojovat nejméně.

Pesticidy jsou v podstatě všude. Insekticidy a pesticidy se postřikují trávníky u rodinných a obytných domů, aby se zničily mšice, komáři a jiná havěť. K ošetřování zeleně v parcích se používají také herbicidy, což je ještě horší. Insekticidy, pesticidy a herbicidy denaturují a poškozují buňky v důležitých částech těla, například v mozku. Nikdo není ušetřen vdechováním herbicidů, protože je roznášá vítr. Zahradníci jimi postřikují plevel na trávnících a záhonech. Herbicidy jsou unášeny kilometry daleko, a přestože se jejich koncentrace snižuje natolik, že je necítíme, je jich stále dost, aby skončily v plicích. Herbicidy se také na celém světě používají v zemědělství. Zemědělská půda se postřikuje i velkým množstvím pesticidů, které vítr odnáší stovky kilometrů daleko. I když žijete v prostředí, kde herbicidy a pesticidy nepůsobí, neznamená to, že v budoucnu někde neodcestujete, třeba se přestěhujete kvůli studiu do místa, kde jim budete poprvé vystaveni.

K tomu, aby pesticidy, insekticidy, herbicidy nebo umělá hnojiva byly škodlivé, jich není zapotřebí velké množství. Stačí troška a pravděpodobně ani nebudete vědět, kdy k tomu došlo. Můžou ihned zabíjet buňky. Z tohoto důvodu vidíte na obalech nápis NEBEZPEČÍ a výstražný symbol v podobě lebky a zkřížených hnátů: upozorňují, že při požití nebo kontaktu s kůží vám hrozí velké nebezpečí. Popravdě, většina z nás je vystavena jejich působení minimálně jednou týdně tím, že je vdechujeme, i když nesedíme na trávníku v parku nebo nechodíme bosí přes trávník, který byl jimi ošetřen. Dalším zdrojem jsou pesticidy na škůdce, například štěnice, blechy a mravence, v interiérech.

Potřebujete ještě přesvědčovat, že se jedná o vážný problém? Herbicidy, insekticidy a pesticidy dokáží urychlit rozvoj kteréhokoli degenerativního onemocnění. Do stejné skupiny patří průmyslová hnojiva sloužící k urychlení růstu trávy, keřů a živých plotů, která mají na tělo podobné účinky. Můžou se usazovat hluboko v tkáních. Herbicidy a mnohé insekticidy se také můžou usazovat hluboko v kostech a způsobovat onemocnění kostní dřeně a bílých krvinek.

Jestli se stále domníváte, že jste jejich působení byli ušetřeni, opět se zamyslete. Během jara, léta a podzimu jsou ve všech státech USA běžné postřiky proti komárům – a insekticidy v nich patří k těm nejnebezpečnějším. Proto se postřiky provádějí v noci. Úřady se obávají, že by došlo k epidemii neurologických obtíží, kdyby se dělaly ve dne, kdy se lidé zdržují venku – vědí, že příliš rychle, během minut a hodin, by se u nich mohly projevit zdravotní problémy jako tiky, křeče, silné bolesti, závratě, ischemický záchvat, mozková mrtvice, slabost končetin, potíže s motorikou, zmatení, silná psychická otupělost a migréna. Proto nechávají komáry hubit v noci. Možná jste se někdy vraceli domů z večírku až nad ránem, kdy byl vzduch prosycený postřikem. Noční postřik není ideální pro toho, kdo rád běhá v tuto dobu nebo před svítáním – a zjistit to bývá obtížné, protože postřik se provádí velice nenápadně. Na místní pohotovost by mohlo přijít víc lidí trpících napětím v hrudi. Lékař by jim dal léky proti úzkosti a poslal je domů, aniž by někdo tušil, že příčinou jejich potíží bylo vdechování postřiku proti komárům. Do rána se insekticid usadí na trávě a rostlinách v zahradách a parcích, což znamená, že na nás stále bude působit, avšak v menší míře.

Tyto chemikálie pronikají hluboko do orgánů a v budoucnu vyvolají zdravotní problémy. Místo abychom z nemocí vinili tyto velice toxické látky, obviňujeme své tělo, nebo dokonce my-

šlenky. Tyto přípravky mají v těle dlouhou dobu skladovatelnosti. Jsou to „dary“, jichž přibývá, a jediný způsob, jak to změnit, je odstranit je z orgánů pomocí očisty.

Radiace

Toto je neznámý zdroj radiace: zavazadlo, které prošlo letištní kontrolou. Když zavazadla procházejí rentgenovým skenerem umožňujícím obsluze vidět jejich obsah, ulpí na nich radiace a zůstane na nich roky – dokonce staletí. Až příště váš batoh, kabelka nebo kufřík projede skenerem, vstřebá další radiaci a s každou další cestou jí přibude. Množství radiace při letištních kontrolách se každý rok zvyšuje. Příručních zavazadel bychom se tedy měli zbavovat po každých třech cestách. Po skenování obvykle vyzařují menší množství radiace, a proto je můžete měnit méně často, asi po šesti cestách. (Let tam a zpátky se počítá jako dvě cesty.)

Vím, že to není vítaná informace. Vím, že to zní drasticky, zejména proto, že v oblíbenosti jsou drahá zavazadla a v dnešní době se upřednostňuje opětovné používání věcí. Možná se sami sebe oprávněně ptáte: *Můžu si dovolit kupovat novou tašku po několika cestách? Není to plýtvání?* Závažnější otázka zní: *Můžu si dovolit ji nekupovat?* Obzvláště pokud máte děti, které se zdržují v blízkosti zavazadla, můžete si dovolit vystavit je působení radiace? (Více o ochraně dětí za okamžik.)

Nikdo nechce rychle stárnout – mít dřív šedivé vlasy nebo vráscitou kůži nebo trpět degenerativním onemocněním kostí. Nikdo se nechce zmenšovat. Nikdo nechce, aby jeho nehty ztrácely vitalitu a barvu. Nikdo nechce mít zabarvené a zkažené zuby ani oči postižené šedým zákalem ani trpět degenerativním onemocněním sítnice. Nechceme stárnout, stále hovoříme o tom, co proti stárnutí dělat, ale nikdy ne o vystavení radiaci, která k tomu přispívá. Radiace výrazně urychluje proces stárnutí. Poškozuje buněčnou tkáň a z buněk vysává energii. Zatímco buňky se obnovují, radiace zničehonic nezmizí. Musíme se jí aktivně zbavovat pomocí Léčebného pročištění 3:6:9 a Detoxikace těžkých kovů (současně s toxickými těžkými kovy odstraňuje i radiaci). Jinak radiace přežije naše tělo. Až budeme ležet v hrobě, bude z nás ještě stovky a stovky let vyzařovat.

Radiace také oslabuje obranyschopnost těla. Udržet si silný imunitní systém je důležité, abychom dokázali bojovat proti patogenům a toxinům, jimž čelíme každý den. Během letu jsme působení radiace vystaveni v obrovské míře. Ve vzduchu se stále vznáší radioaktivní spad z tragédií například ve Fukušimě, Hirošimě a Černobylu. Kromě toho jsme všichni prošli letištními skenery a umístili zrentgenovaná zavazadla do horních přihrádek, takže veškerá radiace je koncentrována nad našimi hlavami a jsme vystaveni jejímu přímému působení. Jestliže s takovou zátěží – a rovněž s radiací z jiných zdrojů, například rentgenu, CT, magnetické rezonance, přístrojů jako mobilních telefonů, a dokonce potravin a vody – dokážeme učinit krok k tomu, abychom chránili své zdraví, duševní pohodu a vitalitu, vyplatí se to.

Musíme také přemýšlet, kam po návratu domů zavazadla uložíme, hlavně v případě, pokud máme malé děti. Žijí-li s námi v domácnosti děti nebo chronicky nemocní, nesmíme cestovní tašky ukládat v jejich blízkosti. Co když příruční zavazadla, jež s vámi absolvovala pět, šest nebo sedm cest, skladujete ve skříni v dětském pokoji? Co když spíte metr od batohu, se kterým jste desetkrát letěli a z něhož na vás každou noc vyzařuje radiace? Tyto otázky musíte vzít v úvahu.

Máte-li děti, snažte se zavazadla pravidelně obměňovat. Budte velmi opatrní, aby se v blízkosti cestovních tašek neocitla miminka. Nemáte-li děti a nemůžete si dovolit kupovat nová zavazadla, ukládejte je co možná nejdál od místa, kde trávíte nejvíc času.

A co předměty, které byly v zavazadle, když procházelo letištní kontrolou? Nejvíc radiace vstřebá největší věc, a tou je zavazadlo. Počítače, telefony a oblečení jsou menší a po cestě je skladujeme odděleně. Košile, kalhoty a svetry obvykle nestrčíme do jednoho šuplíku, v němž by se radiace koncentrovala. Menší věci také obměňujeme častěji než zavazadla, a proto se tím nemusíme příliš znepokojovat. Totéž platí o svačinách, které jsme si vzali s sebou do příručního zavazadla. Když jíme potraviny, jež prošly skenerem, dostaneme malou dávku radiace. Budete-li mít během letu hlad a žízeň, vezměte si svačinu, pijte vodu a naplánujte si, že potom provedete očistu, například si dopřejete detoxikační smoothie.

Někdy se působení škodlivých látek nelze vyhnout. Ale radiaci ze zavazadel můžete při troše snahy eliminovat na minimum. Vždy je dobré na to nezapomínat. Potom se můžete správně rozhodovat, například si příště koupit levnější zavazadlo, takže vám nebude vadit, že ho po kratší době vyhodíte, a vaše děti nebudou muset spát v blízkosti radioaktivních tašek. Znepokojuje-li vás představa, že budete zbytečně plýtvat a přispívat k hromadění nežádoucího odpadu, představte si náklady spojené s tím, kdybyste onemocněli a byli hospitalizováni.

Je možné, že jednou se začne radiaci spojené s letištními kontrolami věnovat větší pozornost. Pokud ano, připravte se na to, že odborníci budou tvrdit, že množství radiace, která ulpí na zavazadlech, je bezpečné. To neznamená, že radiace je bezpečná – je to stejné, jako by nám říkali, že amalgamové výplně jsou bezpečné. Někdy jsou informace zastaralé. Držte se pravdy, kterou jste se dozvěděli zde.

Plasty

V poslední době je plastům věnována stále větší pozornost, zejména pokud jde o životní prostředí. Jak si víc a víc uvědomujeme, jaké množství plastů je kolem nás, začíná nám být jasné, že vystavení jejich působení pro nás není dobré. Plasty jsou v lécích a PVC trubkách. Mnoho věcí, například maso, se balí do plastů. Seznam pokračuje. Jelikož jsou plasty všude a plastové láhve, tašky, obaly a brčka už vyvolávají velké obavy, mým záměrem není vás ještě víc vystrašit. Chci vás přimět popřemýšlet o tom, že se pokusíte z těla odstranit plasty, které se v něm hromadí roky.

Proč pro nás nejsou plasty dobré? Plast je vedlejší produkt na bázi ropy. Je to směs různých, pro lidské tělo toxických chemikálií. Jejich poměry jsou různé, aby vznikly různě tvrdé plasty, pevnější pro průmyslové využití a pružnější, z nichž se vyrábějí například igelitové tašky. Třebaže je plast problematický, představuje užitečný výrobní materiál. Nemůžeme mu utéct, skrýt se před ním a úplně ho vyřadit ze života. Někdy na plasty spoléháme v kuchyni, když si připravujeme léčivá jídla. Mixéry, odšťavňovače a kuchyňské roboty vysoké kvality se vyplatí a nejsou nebezpečné jako levné jednorázové plastové výrobky. Můžeme sice omezit používání plastových brček a místo igelitek nosit plátěné tašky, ale doma nám z kohoutku teče voda z plastového potrubí (které je bezpečnější než kovové, ale přesto jsme vystaveni plastům). A co umělohmotná sponka ve vlasech, již se dotýkáte, počítačová klávesnice nebo boty vyrobené z umělé kůže?

Plasty jsou všude. I když si myslíte, že jste je vyřadili ze všech oblastí svého života, ve všech státech USA je stále vdechujete, protože se spalují plasty používané v zemědělství. Určitá roční období jsou náročná pro citlivé lidi vzhledem k toxinům nahromaděným ve vzduchu, a hořící plasty jsou jedněmi z nich.

Plasty vdechujeme, jíme, pijeme. Všichni jsme vystaveni jejich působení – nemůžeme jim utéct, nemůžeme se před nimi ukrýt. Plastové předměty mají neviditelný film. Když se ho dotknou sliny nebo voda nebo jakýkoli druh oleje včetně přirozeného kožního mazu na rukách, trocha plastu se uvolní. Je to nepatrné množství, s těžší zjistitelné. Když se plast dostane do těla, neopustí ho, protože mu to strava a životní styl dnešní doby neumožňují. Jelikož jsme každý den vystaveni působení ostatních jedů a škodlivých látek a nestravujeme se zdravě, nedokážeme se důkladně detoxikovat. Plasty nejsou jediné, kvůli čemu si musíme dělat starosti. Jak jste se dozvěděli v této kapitole, do těla se současně dostává spousta jiných škodlivin.

Plasty obvykle zůstávají v těle aktivní a reagují na ostatní jedy a toxiny. Máte-li v těle potíže, například insekticidy, pesticidy, fungicidy nebo konvenční čisticí prostředky na bázi rozpouštědla, reagují s plasty, jichž se dotýkáte, přijímáte v potravě a nápojích. Když ostatní chemikálie v těle reagují s plastovým filmem, mění se jeho složení a stává se toxičtější.

Plasty končí v celém těle. Žádný orgán před nimi není v bezpečí. V létě sedíme na plastovém zahradním nábytku rozpáleném od slunce. Ležíme na plážových lehátkách, natíráme se opalovacím mlékem, a když se krém ocitne mezi kůží a plastem, dochází k reakci, při níž se plast ještě víc uvolňuje. To je pouze jeden příklad. Při kontaktu kůže natřené opalovacím mlékem a plastových hraček v bazénu dochází ke stejnému efektu. A jezdíte někdy kempovat se stanem vyrobeným z nylonu, polyesteru a ostatních druhů plastu? A co plastové oblečení a plastová obuv, které nabývají na oblíbenosti? Stojíte u domu s vinylovým obložením, když vane vítr? Sedíte v domě s otevřenými vinylovými okny, jimiž dovnitř fouká? Oblíbené jsou také vinylové podlahy. A co váš řidičský průkaz a kreditní karty – berete je někdy do ruky? Je vám tedy jasné, proč nemůžeme před plasty utéct.

Opět připomínám, že mým záměrem není nahnat vám strach. Víím, že spousta z vás si dává na plasty pozor. Ostatní budou pochybovat, že by plasty mohly působit škodlivě na jejich zdraví, a proto musím znovu připomenout, že všichni jsme vystaveni jejich působení z různých zdrojů. Opatrnost při používání plastů samozřejmě pomáhá, ale i když nepoužíváte žádné jednorázové plastové věci, jejich působení budete vystaveni všude, a to ve velké míře. Proto musíme aktivně odstraňovat plasty, které se za roky nahromadily v těle. Jinak se stanou součástí orgánů včetně jater a kůže.

Plasty pronikají do orgánů a příliš je zaplňují. Začnou-li být játra následkem působení různých faktorů včetně vysokotučné stravy (ať už „zdravé“, nebo „nezdravé“) unavená, zpomalená a stagnují, je pro ně obtížné plasty filtrovat. Játra jako hlavní filtr těla nedokážou zadržet všechny. Když začnou plasty unikat z jater, dostávají se do buněk v ostatních částech těla a vytvářejí tenkou vrstvu mezi buňkami v pojivové, svalové a nervové tkáni. Tenký povlak znemožňuje buňkám dýchat a připravuje je o kyslík, což může v určitých částech těla způsobovat jejich zvýšený úhyn. Vystavení plastům vede k tomu, že se buňky adaptují a mutují a nové buňky obsahují zbytky plastů.

Plastů usazených v těle se musíme aktivně zbavovat. Když jsme mladí, připadáme si neznitelní, ale všichni jednou zestárneme. Možná necítíme, jak se v nás plasty hromadí – možná

necítíme, jak například tenký povlak pokrývá buňky v plicích. To neznamená, že nám v budoucnu nezpůsobí zdravotní potíže. Už teď musíme dávat pozor, co do těla vkládáme a co na něj nanášíme, abychom za to později draze nezaplatili. Očista představuje zásadní způsob, jak odstraňovat plasty z orgánů, například z jater – jak zničit plasty v životadárných buňkách a předcházet vzniku nemocí.

SEZNAM POTÍŽISTŮ

Uvedl jsem zde pouze několik z mnoha příkladů, jak jsme každý den vystaveni působení škodlivých látek. Na následujících stránkách najdete seznam nejběžnějších potížíšť, kteří můžou představovat problém, pokud jde o zdraví, nebudeme-li se aktivně pročišťovat. Jestliže vás zajímá, kde se s nimi setkáváme, jak nám škodí a jak dlouho může trvat, než se jich tělo zbaví, více se dozvíte v mé knize *Játro a jejich léčba*. Při čtení seznamu mějte na paměti: Cílem není zahlcení a strach. Cílem jsou vědomosti a moc. Mít informace o tom, co nám může škodit, je naše jediná šance, jak se chránit.

Viry a virové odpadní látky

- Cytomegalovirus (CMV)
- Druhy herpes simplex viru (HSV) 1 a 2
- Druhy lidského herpesviru (HHV)-6, HHV-7, HHV-8
- Neobjevené druhy HHV-9, HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15, HHV-16
- Více než 30 druhů viru (kromě jednoho neobjeveného) pásového oparu
- Více než 60 druhů (většina neobjevena) viru Epsteina-Barrové (EBV)
- Virový odpad (vedlejší produkt, neurotoxiny, dermatoxiny a mrtvá hmota) virů rodu herpes

Toxické těžké kovy

- Arzen
- Baryum
- Hliník
- Kadmium
- Měď
- Nikl
- Olovo
- Rtuť
- Toxický vápník

Léčiva

Za určitých okolností můžou některé léky zachránit život. Někdy jsou opravdu nezbytné. U mnoha léků ovšem dochází k opačnému účinku a přibývá život ohrožujících situací. Musíme vědět, že jejich nadužívání může zatěžovat játra, že z různých léků předepsaných různými lékaři (nebo z různých volně prodejných léků) může vzniknout koktejl, který játrům a ostatním orgánům nechutná, a že i když v životě nepolknete jediný lék, můžete je mít v těle, protože jejich zbytky se nacházejí v potravinách i v kohoutkové vodě. Jakmile se začnete o játra starat, můžou orgány ihned opouštět. Trvá-li váš lékař na tom, že léky musíte užívat, řiďte se jeho pokyny. A můžete se zároveň zaměřit na odstraňování starých léků užívaných v minulosti, které se nahromadily v tělesném systému.

- Alkohol
- Amfetaminy
- Antibiotika
- Antidepresiva
- Antikoncepční pilulky
- Biologická léčba
- Hormonální léčba
- Imunosupresiva
- Léky na krevní tlak
- Léky na štítnou žlázu
- Opioidy
- Prášky na spaní
- Protizánětlivé léky
- Statiny
- Steroidy
- Rekreační drogy

Drogistické a kosmetické produkty

- Elektrické osvěžovače vzduchu
- Chemické čištění oděvů
- Kolínská voda a voda po holení
- Konvenční barva na vlasy
- Konvenční čisticí prostředky
- Konvenční líčidla
- Konvenční parfémovaná tělová mléka, krémy, spreje, sprchové šampony a deodoranty
- Konvenční parfémované šampony, kondicionéry, gely a jiné vlasové přípravky
- Konvenční prací prostředky, aviváž a ubrousky do sušičky
- Lak na vlasy
- Nehtová kosmetika

- Osvěžovače vzduchu v rozprašovači
- Parfémy
- Samoopalovací prostředky
- Tělový pudr
- Vonné svíčky

Bakterie a ostatní mikroorganismy

- *C. difficile*
- *E. coli*
- Methicilin-rezistentní zlatý stafylokok (MRSA)
- Paraziti
- Plísně
- *Salmonella*
- *Staphylococcus*
- Toxiny přenášené potravinami (včetně mnoha nezařazených mikroorganismů. I když se důkladnou kuchyňskou úpravou zničí, zůstávají toxické a můžou se hromadit v tělesném systému)
- Více než 50 skupin bakterie *Streptococcus*

Chemičtí neuroantagonisté

- DDT
- Fluorid
- Fungicidy
- Herbicidy
- Chlor
- Insekticidy
- Kouř (jakýkoli)
- Larvicidy
- Pesticidy
- Průmyslová hnojiva

Ropné produkty

- Benzin
- Dioxiny
- Chemikálie v kobercích
- Laky
- Motorové oleje a maziva

- Nafta
- Nátěry
- Petrolej
- Plasty
- Plynové grily, sporáky a trouby
- Rozpouštědla, roztoky a činidla
- Ředidla
- Tekutý podpalovač
- Výfukové plyny

Problematické potraviny

Seznam potravin s vysvětlením, jak můžou poškozovat zdraví, najdete v sedmé kapitole „Problematické potraviny“.

Nadbytek adrenalinu

Emoce nikdy nejsou příčinou nemoci. Fungují pouze jako spouštěč, který způsobuje, že nadledviny začnou uvolňovat adrenalin, jenž oslabuje imunitní systém. Dochází-li k tomu pravidelně, může se vytvořit vhodné prostředí pro vznik zdravotních potíží, jestliže v těle skrytě působí i ostatní potíživé faktory zmíněné v této kapitole. Vzhledem k oslabenému imunitnímu systému můžou mít opakované nebo dlouhotrvající přívaly adrenalinu obzvlášť nepříznivý vliv, když se potýkáte s virovým onemocněním. Opět připomínám, že emoční potíže nejsou důvod, proč jste nemocní. Někdy jsme vehnáni do náročných situací nebo musíme činit rozhodnutí, která nám nepomůžou, protože nemáme dostatek podpory nebo prostředků, a často se nedokážeme před těmito traumaty chránit, ale to neznamená, že nás nakonec oslabí. Můžeme to změnit tak, že se budeme starat o své zdraví a pomocí očisty posílíme tělo. Více o emocích a léčení najdete ve dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty“ a ve dvacáté šesté kapitole „Zplnomocněné duše“.

- Adrenalinové sporty a aktivity
- Dlouhotrvající období stresu
- Finanční zátěž
- Ignorace ze strany ostatních
- Nepochopení ze strany ostatních
- Nesplněné sliby
- Neustálé zklamání
- Nevyslyšení ze strany ostatních
- Strach
- Stres v rodině
- Týrání
- Žármutek

- Zneužívání
- Zrada
- Ztráta důvěry

Radiace

- Během letu
- CT vyšetření
- Magnetická rezonance
- Mobilní telefony a ostatní technologické přístroje
- Potraviny a zdroje vody
- Pozitronová emisní tomografie (PET)
- Radioaktivní spad z nukleárních katastrof
- Rentgenové vyšetření

Potravinářské chemikálie

- Alkohol
- Aspartam a ostatní náhradní sladidla
- Glutaman sodný
- Konzervanty
- Kyselina citronová
- Nutriční kvasnice
- Přírodní a umělé příchutě

Dešťová voda

- Dešťové srážky kontaminované chemikáliemi (ne pouze kondenzační stopy)

JE NAČASE ZÍSKAT ZPĚT SVŮJ ŽIVOT

Ted, když víte, co máte v těle, zajímá vás, jak se toho zbavit? V osmé kapitole „Jak vybrat vhodnou očistu“ najdete přehled očíst, z nichž můžete vybírat, ať už trpíte jakýmkoli zdravotními problémy. Každý z nás se nachází na jiném místě v životě a zaslouží si individuální přístup.

Tělo nedokáže nahromaděné toxiny odstranit bez naší pomoci. Pokud nechcete provádět očistu nebo vám okolnosti neumožňují provést změny ve stravě, i tak oplýváte novou schopností: minimalizovat množství nových potíživů, kteří by se mohli dostat do těla. Mnoho věcí nedokážeme mít pod kontrolou, například kvalitu vzduchu, ale některé ano. Najděte si situace zmíněné v této kapitole, jež dokážete ovlivnit – například na čerpací stanici používejte nitrilové

rukavice, nedělte se o pití a jídlo s přáteli, vytáhněte ze zásuvek osvěžovače vzduchu, vyhodte vonné svíčky, přestaňte se vonět parfémem nebo kolínskou, začněte používat přírodní čisticí prostředky –, a hledejte další. Možná máte zaměstnání, kde jste vystaveni působení nějaké látky, které byste se raději vyhnuli. Nemusíte panikařit – přívál adrenalinu by vám nepomohl. Místo toho omezte množství ostatních potíživů a přemýšlejte o tom, jestli byste měli požádat o zlepšení pracovních podmínek nebo si raději najít nové místo. Jednotlivé kroky dělejte postupně.

Až budete připraveni, osmá kapitola vám pomůže zvolit správnou očistu. Změnit na několik dní nebo rán stravovací rutinu se vyplatí. Očista nám vrátí roky života – roky, o nichž ani netušíme, že jsme je ztratili, a neuvědomujeme si, že je můžeme získat zpět.

A co mikrobiom?

Výraz *mikrobiom* se stal velice populární. Jelikož zní jako moderní slovo a je všude, lidé se domnívají, že tento koncept je plně rozkryt. Rozhovory v současnosti probíhají ve stylu, „jestli nevíš nic o mikrobiomu, nevíš nic o zdraví“. Možná se tedy přistihnete, že přemýšlíte, proč se Léčebné pročištění 3:6:9 a ostatní očisty *Mystického léčitele* nezaměřují na mikrobiom neboli střevní mikroflóru.

Pravda je následující: trend mikrobiom-vysvětluje-vše je známkou zvyšujícího se uvědomění, že stále větší část populace trpí chronickými symptomy a nemocemi. Což je dobře. Je to lepší než doby, kdy lidem nechtěli ostatní věřit, že když mají ráno problém vstát z postele, nejedná se o lenost, že si za psychickou otupělost nebo nadýmání nebo žaludeční křeče nebo špatné zažívání nemůžou sami a že bolest není v jejich hlavě. Trend mikrobiomu nás však neposouvá dopředu, protože jeho základní podstata – že příčinou onemocnění v našem moderním světě je nevyvážené množství hub a kandid, nedostatek prospěšných bakterií a škodlivé mikroorganismy ve střevech – není správná. Třebaže odporuje novému oblíbenému názoru, pravda je, že zdraví nesouvisí se složitým světem zdravých mikroorganismů ve střevech. Jakékoli narušení v této oblasti pouze svědčí o hlubším problému.

Mnoho lidí má střeva plná škodlivých hub, kvasinek, plísní, kyselin, množství prospěšných bakterií je nízké a na střevní výstelce ulpívají hnilíci, rozkládající se tuky a proteiny, a přesto si nestěžují na zdravotní potíže. V každodenním životě fungují naplno. A pak je člověk, jehož střeva nepoškozuji tyto faktory, ale je sotva schopný vstát z postele nebo se potýká se záhadnou bolestí nebo velkou úzkostí. Můžete střevu dodávat všechny prospěšné mikroorganismy, užívat nejlepší probiotika, zaměřit se na zlepšování mikrobiomu, avšak jestliže roky trpíte slabou virovou infekcí nebo orgány a střevní trakt obývá bakterie *Streptococcus*, tato snaha je marná a k uzdravení vám nepomůže. Zlikvidování patogenů a odstranění zdrojů jejich potravy z těla představuje jediný způsob, jak řešit příčinu záhadných nemocí – včetně chronických onemocnění, jež sice dostala nálepkou, ale lékařský výzkum a věda ještě nezjistily, co je způsobuje. Probiotiky škodlivé bakterie ani viry nezničíte. Trend mikrobiomu není všelék, který hledáme, abychom vyléčili chronickou nemoc.

JINÝ ZPŮSOB, JAK OBVIŇOVAT SAMI SEBE

Je pravda, že svět mikroorganismů ve střevech je složitý? Ano. Je to odpověď na utrpení každého člověka? Ne. Je to jenom další teorie, se kterou přišel svět zdraví, aby vysvětlil, proč jsou všichni nemocní. A není ani nová. Vychází z teorie, která svaluje vinu na *Candidu* a tvrdí, že všechny naše zdravotní problémy souvisejí se střevy. Je to další způsob, jak z onemocnění obviňovat sebe – což nás nikam neposune, protože za to nemůžeme.

Každý, kdo strávil dostatečně dlouhou dobu v oblasti zdraví, ví, že se nic nezměnilo. Teorie o mikrobiomu se začíná šířit, protože dorostla mladší generace, která nezažila poslední tři až čtyři desetiletí, kdy se vina sváděla na *Candidu*. Dvacátníci a třicátníci se stávají obětí lživých tvrzení „Vše je ve střevech“ a „Vše souvisí s kvasinkami, plísněmi a prospěšnými bakteriemi“ a rad, které doporučují probiotika. Starší lidé si tím už prošli a příslušníci mladší generace jsou nejčastější uživatelé sociálních sítí, takže je snadné je ovlivnit. Třicet let neslyšali „Za to, že jste nemocní, můžou vaše střeva“; neřídili se všemi radami týkajícími se střev a nezůstali nemocní.

Starší generace toto zažily. Když se k nim dostanou informace *Mystického léčitele*, lidé se učí a přijímají pravdu, že příčinou jejich chronických symptomů a onemocnění jsou patogeny. Jsou natolik moudří, aby jim bylo jasné, že mikrobiom je jenom další výraz pro „Vše je ve vašich střevech. Stravujte se „lépe“ a užívejte zdraví prospěšné mikroorganismy.“ To nikdy nefunguje, pokud jde o dlouhodobé léčení, a ani nikdy nefungovalo – což dvaadvacetiletý člověk, který tráví čas na sociálních sítích a poprvé se u něho projevují příznaky nadýmání, neví. Snadno uvěří teorii o mikrobiomu, která je velmi přesvědčivá, protože je štědře financována. Je to stará teorie o *Candidě* v novém obalu a s novým názvem, která má odvést pozornost od pravdy, proč exponenciálně rostou počty nemocných lidí. Je to ukázkový příklad, že trh s alternativním zdravím může být stejně matoucí a úplatný jako trh s konvenčním zdravím.

Toto je klasická rovnice. Stačí vzít trochu pochopený problém (že stále víc lidí trpí chronickými zdravotními potížemi) a zkombinovat ho s trochu pochopeným aspektem našeho zdraví (záhady trávení) a vznikne zdání správného řešení – než přiznat, „odpovědi ještě nemáme“.

A to je obzvlášť záluďné, protože trend mikrobiomu není úplně špatný. Zavrhnout ho by nebylo rozumné, protože péče o střeva dává smysl. Musíme však znát *správný* způsob, jak se o ně starat. A nesmíme zapomínat, že střeva nejsou příčinou všech našich problémů. Pokud na to soustředíme pozornost, pustíme ze zřetele odpovědi, které by nás mohly zachránit.

SKUTEČNÁ PŘÍČINA

Musíte vědět, že vytvořit zdravý mikrobiom je nemožné, když nevíme nic o problematických potravinách. V těle se nachází složitý sklad s miliony položek, který se neustále snaží udržet v rovnováze. Dvacet čtyři hodin denně, sedm dní v týdnu, nikdy nenastane okamžik, kdy by se tělo nesnažilo nastolit rovnováhu. Můžeme to nazývat jakkoli; chcete-li, říkejte tomu „mikrobiom“.

Když se tělo snaží udržovat rovnováhu, je důležité, aby byl imunitní systém silný a dokázal bojovat proti patogenům. Kolik škodlivých virů a bakterií vyvolávajících onemocnění je v těle aktivních a jak silný je náš imunitní systém? To je skutečná podstata, zde je pravda, pokud jde o to, co se v posledních desetiletích děje se zdravím lidí. Můžete mít ve střevech všech-

ny prospěšné bakterie, a dokonce všechny prospěšné mikroorganismy, které lékařský výzkum a věda ještě neobjevily, a přesto se nikam neposunete, dokud nebudete vědět, jak se zbavit patogenů – například agresivních kmenů EBV, jež mohou způsobovat rakovinu prsu, když jsou v těle toxiny sloužící jim jako zdroj potravy, nebo streptokoka, který vyvolává zánět střev, nebo kmenů viru pásového oparu zodpovědných za ulcerózní kolitidu. Teprve až lékařský výzkum a věda pochopí, co je skutečnou příčinou epidemie chronických a záhadných nemocí, nebudou jenom potlačovat symptomy a nebudou se cítit bezmocní, když lidé budou stále nemocnější. Mezitím lékařské komunity hrají tipovací hry: doporučují odstranit lepek ze stravy, vyloučit další potraviny z jídelníčku a kombinovat je, vyjadřují obavy týkající se lektinů, radí užívat probiotika, kolagen a rybí olej ve velkém množství, předepisují hormony, doporučují vysokotučnou keto dietu nebo vysokoproteinovou stravu. Dokud s těmito hrami neskončí, překážka bránící léčení nezmizí. Symptomy, jimiž lidé trpí, se budou stále zhoršovat.

(Mimochodem, vysokotučná a vysokoproteinová strava je totéž. Vejce, ořechová másla, kuře a ryby mají vysoký obsah tuků a proteinů. Kombinování potravin je dalším příkladem omílání praxe, která zde panuje po desetiletí; je to další metoda, jež se v současnosti nabízí mladší generaci. V posledních třiceti a více letech neposkytla odpovědi nikomu, kdo se potýká s chronickým onemocněním, a přesto znovu ožívá, protože má nové obecnstvo.)

Jednou z matoucích věcí je, že když se lidé začnou znepokojovali kvůli mikrobiomu, obvykle provedou několik změn najednou. Vyřadí z jídelníčku některé průmyslově zpracované potraviny, začnou užívat doplňky stravy a trochu cvičit. V takovém případě mohou zaznamenat zlepšení zdravotního stavu. Jestliže to někdo dá do souvislosti s „mikrobiomem“, je snadné nabýt dojmu, že za to mohou střeva – aniž si uvědomujeme, že nikdo vlastně neví, co se v těle stalo.

Zde je pravda. Když konzumujeme problematické potraviny, vyživujeme nebezpečné patogeny – viry a škodlivé bakterie –, které způsobují některé z nejzávažnějších zdravotních problémů. A patogenům jako *Streptococcus*, *E. coli*, *Staphylococcus*, HHV-6, CMV, lidský papilomavirus (HPV), EBV a vir pásového oparu je jedno, kolik prospěšných bakterií máte ve střevech. Prospěšné bakterie ve střevech nezabrání škodlivým bakteriím (nebo virům), aby poškozovaly orgány a ostatní části těla; zdravé organismy nezabíjejí ani neoslabují nebezpečné bakterie a agresivní viry. Škodlivé bakterie a viry hledají svoji oblíbenou potravu, ignorují prospěšné mikroorganismy, páchají spoušť a způsobují zánět.

Lidé potýkající se s onemocněními jako závažný ME/CHÚS, pokročilá fibromyalgie, vysilující revmatoidní artritida (RA), Hashimotova tyreoiditida, roztroušená skleróza, lupus, onemocnění pojivové tkáně, ekzém, lupénka nebo ostatní autoimunitní onemocnění často chodili od jednoho lékaře ke druhému, ti jim doporučovali užívat všechny druhy rybího oleje a probiotik, vyřadit mnoho potravin dráždivých střeva, například lepek, a přesto neurologickými symptomy trpí stále. Je to proto, že střeva nepředstavují odpověď na otázku, proč jsme nemocní. Střeva distribuují chemické sloučeniny z potravin a doplňků stravy a také zdroje paliva jako sacharidy, které se přeměňují v glukózu, do ostatních částí těla. Viry a škodlivé bakterie se dostávají do krve a zabýdlují se hluboko v orgánech a v ostatních částech těla, než začnou působit potíže ve střevech. Pokud střeva onemocní, protože se v nich usadily viry a bakterie, je jedno, kolik prospěšných mikroorganismů máme.

I kdyby probiotika dokázala zahubit patogeny ve střevech (což nedokáží), nevyřešilo by to problém s patogeny v játrech a ostatních orgánech, kde onemocnění propuká a kde se zhoršu-

je. Rovněž mějte na paměti, že rybí oleje obsahují stopová množství rtuti. Neexistuje žádný rybí olej, v němž by se nenacházela, a rtuť se živí viry v těle. (Víc o rybím oleji ve dvacáté sedmé kapitole „Co potřebujete vědět o doplňcích stravy“.)

Za chronická onemocnění jsou zodpovědné viry a škodlivé bakterie společně s toxiny, například toxickými těžkými kovy, a různými stresory, které oslabují imunitní systém. Kvůli této kombinaci toxických potíží jsme nemocní. Příčinou nemoci nejsou emoční útrapy. Ty fungují jako spouštěč, a když máme oslabený imunitní systém, mohou způsobit, že budeme náchylnější na patogeny a toxiny, které zapříčiňují onemocnění. Můžeme soustředit veškerou pozornost na mikrobiom, ale nepovede to ke snížení množství toxických těžkých kovů ani k tomu, aby se EBV způsobující lupus přestal živit rtuť.

Současné zaměření světa na mikrobiom pomáhá, protože pobízí lidi, aby přemýšleli o tom, co jedí. Jestliže vám někdo řekl, abyste se zamysleli nad svým mikrobiomem, možná jste vyřadili nějakou potravinu, aniž by kdokoli tušil, že slouží jako zdroj paliva pro EBV vyvolávající symptomy lupusu. Aby se vyřešil skrytý problém a zlepšil zdravotní stav, nestačí odstranit pouze jednu potravinu. Máte-li v tělesném systému rtuť a ostatní toxické těžké kovy, což je běžnější, než si uvědomujeme, musíte je aktivně odstraňovat, protože jenom udržováním zdravého mikrobiomu se vám to nepodaří. Imunitní systém bude stále oslabený, jsou-li v těle toxické kovy, a ani to zdravý mikrobiom nevyřeší. Zdravý mikrobiom není odpověď na chronická a záhadná onemocnění, neurologické problémy a velice rozšířené potíže, například únavu.

Je zdravý mikrobiom prospěšný? Ano. Je-li prostředí ve střevech vyvážené, může to pomoci například při otravě jídlem, kdy dojde k oslabení účinků toxinů nebo mikroorganismů přenášených potravinami. Zdravý mikrobiom usnadňuje vstřebávání živin. Vědí zdravotnické komunity, jak takový mikrobiom vytvořit? A kdo může říct, že naše představa o „zdravém“ mikrobiomu je správná? Ze strany alternativního a konvenčního průmyslu, které prodávají produkty a vydělávají na tom, je to jenom tipovací hra. Pravda je, že *Candida* se částečně podílí na vstřebávání živin, a přesto mnozí odborníci radí, jak se jí *zbavit*. Neuvědomují si, jak prospěšná tato kvasinka je a že se bez ní nemůžeme cítit dobře – vstřebávání živin záleží na *Candidě*, která štěpí potravu. Pokoušíme-li se zlepšit mikrobiom, když zároveň ničíme prospěšnou kvasinku, je naše snaha marná.

I když je mikrobiom zdravý, *Candida* může odvádět svoji práci, aniž by se přemnožovala, prostředí ve střevním traktu je méně kyselé a má správné pH a žije v něm velké množství prospěšných bakterií, střeva nejsou odpovědí na chronické nemoci. Roky považuje zdravotnický svět střeva za příčinu všech našich problémů a tyto teorie se stále objevují, pokaždé pod novým názvem. Nevvážená střevní mikroflóra může být známkou toho, že někde v těle je něco v nepořádku – pouze známkou, ne příčinou. Zajímá-li nás skutečná příčina chronických onemocnění, musíme se dozvědět, jak tento svět škodí játrům, o čemž píšu v knize *Játra a jejich léčba*. Problém tkví v játrech, když se v nich usadí škodlivé bakterie, viry, plísňe a toxiny – a jejich správným pročištěním podpoříme zdravý mikrobiom. Péče o játra představuje klíč ke zdraví v ostatních částech těla a očista je nejlepší péče, kterou můžete játrům poskytnout.

Pokud játra následkem toxické a patogenní zátěže stagnují a jsou zpomalená, produkují méně žluči potřebné k trávení vysokotučných, vysokoproteinových potravin. To vede k nízké hladině kyseliny chlorovodíkové v žaludku, takže potrava ve střevním traktu hnilie a rozkládá se a živiny se nemůžou důkladně vstřebat. To je jeden příklad toho, jak jsou játra zodpovědná

za zdraví střev. Když jíte potraviny považované odborníky za zdravé pro střeva, můžou být ne-zdravé pro játra, a vše, co je nezdravé pro játra, vám brání dosáhnout toho, o co usilujete: léčit střeva. Střevní trakt je pouze cesta pomáhající tekutinám, živinám, fytochemickým sloučeninám a palivu dostat se do krve, která je dopraví do jater, odkud jsou dodávány do ostatních částí těla. Díky těmto informacím pochopíme, co opravdu potřebujeme, abychom se cítili lépe.

PROČIŠTĚNÍ K NASTOLENÍ ROVNOVÁHY

Existuje důvod, proč tato kniha není o tom, jak uvést mikrobiom do rovnováhy. Existuje důvod, proč není o fermentovaných potravinách – existuje důvod, proč probiotika, kombucha, jogurt, kefir, kysané zelí a jablečný ocet nejsou odpovědí. Nikdy odpovědi nebyly ani se jí nestaly, i když se jejich oblíbenost pravidelně vrací, v dnešní době na sociálních sítích. Sloužily a slouží k odvedení pozornosti, zatímco stále pokračuje hledání svatého grálu pochopení chronických onemocnění. Léčebné pročištění 3:6:9 a ostatní život zachraňující očisty v Části III se zaměřují na nastolení rovnováhy způsoby, které vás opravdu dokáží posunout dál.

Opět připomínám, že toxickým těžkým kovům jsou prospěšné mikroorganismy lhostejné. Viry prospěšné mikroorganismy nezajímají. Nebojují proti sobě. Nedochází mezi nimi ke konfliktům. Ani nebojují o stejnou potravu; problematické, agresivní mikroorganismy, například viry a škodlivé bakterie, využívají jiné zdroje paliva než prospěšné bakterie. Ty potřebují živiny obsažené v ovoci, zelenině, listové zelenině, bylinách a šťávách z těchto surovin. Jedním z nejlepších zdrojů těchto živin je celerová šťáva; vyživuje všechny prospěšné mikroorganismy ve střevech, ničí tam škodlivé bakterie a viry a představuje nejúčinnější distribuční systém živin.

Prospěšné bakterie nevyhledávají lepek, vejce, mléko, sýr, máslo nebo jiné živočišné výrobky. Dokonce nemají zájem ani o jogurt, kefir, jablečný ocet nebo fermentované potraviny. Tyto potraviny nevyhledává ani *Candida*, pokud se vám nesnaží zachránit život, kdy problematické potraviny požívá, aby si na nich nemohly pochutnávat bakterie ve střevech, například streptokok nebo *E. coli*. Prospěšné bakterie potřebují antioxidanty a fytochemické sloučeniny, aby zvládaly neustálý příval jedů a toxinů, které tělu dodáváme potravou, potížístů v životním prostředí, jejichž působení jsme vystaveni, a nadbytek adrenalinu, když žijeme ve stresu. Patogeny jako *E. coli*, streptokok, EBV, virus pásového oparu a HHV-6 mají rády lepek. Mají rády proteiny a hormony z vajec. Mají rády laktózu a tuky z mléka, sýrů a másla. Škodlivé viry a bakterie potřebují k přežití tyto zdroje paliva, které jim umožňují rozmnožovat se bez ohledu na to, kolik prospěšných bakterií máte ve střevním traktu, v krvi nebo v těle. Virům a bakteriím je jedno, co jiného se děje; mají-li k dispozici tuto potravu, můžou přežívat. Tyto potraviny produkují hlen, v němž se patogeny ukrývají a využívají ho jako ochranný štít. Patogeny také vylučují toxiny, které tělo stimuluje k tvorbě hlenu ochraňujícího patogeny. Opět to zopakuji, prospěšné mikroorganismy chtějí čisté, zdravé potraviny: ovoce, zeleninu, listovou zeleninu, byliny a čerstvé šťávy, například celerovou. Když ji budete prospěšným mikroorganismům dopřávat, patogeny neoslabíte. Patogenů se lze zbavit pouze tak, že vyřadíte potraviny, jež jim chutnají, a podniknete potřebné kroky, například budete pít celerovou šťávu.

Až přistě uvidíte titulky, že mikrobiom představuje novou odpověď, připomeňte si, že se jedná o zaměření pozornosti nesprávným směrem. Zapamatujte si: nikdy nedokážete vytvořit

zdravý mikrobiom, pokud netušíte, co musíte ve skutečnosti řešit – jestliže nevíte, jak zacílit na určité viry a bakterie, jestliže nevíte, jak se zbavit toxinů, jak odstranit rtuť a hliník, nebo jestliže nevíte, že toxické těžké kovy oxidují a způsobují zdravotní potíže a utrpení. Pouze když tělo zbavíme všech potíživostí, budeme na cestě k lepšímu zdraví. S tím vám pomůžou očisty uvedené v této knize. Můžete začít tak, že vyřadíte z jídelníčku problematické potraviny pomocí Detoxikace patogenů v patnácté kapitole a zařadíte do něj Detoxikační smoothie (recept ve dvacáté třetí kapitole). Takto připravíte vhodné podmínky pro nastolení rovnováhy ve střevech. Chcete-li střeva podpořit víc, vyzkoušejte Mono dietu z osmnácté kapitoly.

„Lidé potýkající se s onemocněními jako závažný ME/CHÚS, pokročilá fibromyalgie, vysilující revmatoidní artritida (RA), Hashimotova tyroiditida, roztroušená skleróza, lupus, onemocnění pojivové tkáně, ekzém, lupénka nebo ostatní autoimunitní onemocnění často chodili od jednoho lékaře ke druhému, ti jim doporučovali užívat všechny druhy rybího oleje a probiotik, vyřadit z jídelníčku mnoho potravin dráždících střeva, například lepek, a přesto neurologickými symptomy trpí stále. Je to proto, že střeva nepředstavují odpověď na otázku, proč jsme nemocní.“

— Anthony William, Mystický léčitel

Přerušovaný půst

Přerušovaný půst je přechodné řešení, které dokáže člověku pomoci krátkodobě, když není nemocný. Neměli bychom ho považovat za nic víc než dočasnou podporu těch, kdo netrpí vážnými zdravotními potížemi – a aby byl prospěšný, musí se provádět správně. Jestliže držíte přerušovaný půst, nabídnú vám tipy, abyste v něm mohli pokračovat, aniž by v budoucnu tělo neslo následky. Nejlepší je však přerušovaný půst ukončit a začít provádět jednu z očist uvedených v této knize.

Jste-li nemocní a snažíte se vyléčit chronickou nemoc nebo symptom, jenž vám ztěžuje život, přerušovaný půst vám neposkytne potřebnou dlouhodobou úlevu; může bránit v léčení, a možná dokonce zdravotní stav zhoršovat. Víím, že mnoho lidí si přerušovaný půst oblíbilo, ale neměl by být součástí Léčebného pročištění 3:6:9, které je zaměřené na pročištění těla. Přerušovaný půst neznamená očistu. Co člověk při přerušovaném půstu jí? Jak to ovlivňuje jeho zdraví? Kombinovat přerušovaný půst s Léčebným pročištěním 3:6:9 nebo s kteroukoli jinou očistou uvedenou v této knize není rozumné.

Pokud hledáte vhodnou variantu přerušovaného půstu, najdete ji na konci šestnácté kapitoly „Ranní léčebné pročištění“ a můžete ji vyzkoušet samostatně, ne s Léčebným pročištěním 3:6:9. Mějte na paměti, že když držíte přerušovaný „půst“, nejedná se o skutečný půst. Dokud nevydržíte 24 hodin nic nejíst a nepít kromě vody, nemůžete to nazývat půstem. Tělo spouští postní proces až poté, co slunce vyjde dvakrát. Jestliže nic nekonzumujete dopoledne nebo po většinu dne a jídlo si dáte dřív, než uplyne 24 hodin, procesu postění bráníte už od začátku. (To neznamená, že byste *měli* půst držet. Půst o vodě má svůj smysl, ale měl by se provádět velice opatrně a ve výjimečných případech.) Název této techniky je chybný, což svědčí o tom, že „odborníci“ na přerušovaný půst nevědí, jak procesy v těle probíhají.

Z ČEHO PRAMENÍ OBLIBA PŘERUŠOVANÉHO PŮSTU

Seznámíme se s krátkodobými prospěšnými účinky přerušovaného půstu. Lidé, kteří netrpí vážnými zdravotními potížemi a rádi drží přerušovaný půst, tvrdí, že mají jasnější mysl, víc energie a lépe se soustředí. Důvodem je to, že když déle než dvě nebo tři hodiny nic nekonzumují, tělo začne fungovat na adrenalin (nazývaný také epinefrin), který působí jako amfetamin. Adrenalin spěchá do mozku a tam podporuje elektrickou aktivitu. Pokud vaše zdraví není příliš oslabené – což znamená, že ještě máte zásoby adrenalinu – a delší dobu nebudete nic jíst, začnete

fungovat na adrenalin. A tím se bystří mysl, zlepšuje se soustředění a přechodně se zvyšuje hladina energie.

Někteří lidé se také cítí lépe, když začnou držet přerušovaný půst, protože vyřadí z jídelníčku jeden nebo dva pokrmy s obsahem tuků denně. Dopřejete-li tělu odpočinek od snídaně (a třeba od oběda), v níž by nechyběly radikální tuky, například avokádo, arašídové máslo, mandlové máslo, mléko, sýr, vývar z kostí, vejce nebo jiné živočišné proteiny, automaticky se cítíte lépe, umožníte mu, aby se trochu čistilo. Nejvhodnější způsob, jak tělu dopřát takovou pauzu, představuje Ranní léčebné pročištění, o němž se dočtete v šestnácté kapitole. Je to zdravější varianta, která vás ochraňuje. Jestliže i přesto chcete přerušovaný půst držet, vhodná je varianta uvedená ve stejné kapitole. Když vynecháte jídla, zároveň si játra, slinivka a ostatní orgány odpočinou od vysokotučných potravin. (Více za okamžik.)

KOFEINOVÝ OMYL

Velké chyby se lidé držící přerušovaný půst dopouštějí, když celý den „jedou“ na kofeinu, čímž pomalu oslabují nadledviny. Závislost na kofeinu nutí nadledviny hodiny a hodiny do těla vypouštět silnou adrenalinovou směs. Je to velice nezdravý zvyk a v budoucnu vede k rychlému stárnutí, poškození kůže, psychické otupělosti, vážným problémům se soustředěním, únavě, vypadávání vlasů a váhového přírůstku. Těmito symptomy nebude trpět člověk, kterému je dvacet. Obvykle se projeví později, po třicátém čtyřicátém roce života. I když se teď někdo potýká s váhovým úbytkem nebo má stabilní hmotnost, za několik let může přibírat na váze, jakmile se nadledviny příliš vyčerpají nebo nadbytek adrenalinu způsobí zpomalení a stagnaci jater. Experimentální praktiky přerušovaného půstu neposkytují to, co lidé, respektive jejich těla, opravdu potřebují. (Více o kofeinu najdete v sedmé kapitole „Problematické potraviny“.)

RANNÍ ÚLEVA OD TUKŮ

Oblíbeným trendem u přerušovaného půstu je nekonzumovat ráno nic s obsahem cukru. Mnozí lidé volí kofein, vodu a žádné kalorie. Nedoporučuji, abyste fungovali pouze na kofeinu a vodě. Doporučuji zařadit aspoň celerovou šťávu, kokosovou vodu, citronovou vodu a surový med, a je-li to možné, vynechat kofein (viz varianta přerušovaného půstu v šestnácté kapitole „Ranní léčebné pročištění“). Profesionální nadšenci na poli přerušovaného půstu se domnívají, že díky vynechání cukru je jejich myšlení jasnější a v určitých částech dne se cítí lépe. Neuvědomují si, že to nesouvisí s cukrem, ale je to proto, že přestali konzumovat tuky.

Když ráno jíte tuky, zatěžujete játra, nutíte je produkovat žluč, která zastavuje proces očisty, již se orgán snažil provést během noci, kdy jste spali. Ráno by měly být všechny jedy vyloučeny z těla. Lidé si však obvykle dopřávají snídaně obsahující tuky – například ovesnou kaši s arašídovým máslem, topinku s avokádem nebo vejce. Tato jídla brání jedům, které játra přes noc shromáždila, opustit tělo. Zůstanou v krvi a dostávají se do orgánů, například do mozku.

Při přerušovaném půstu dochází k vylučování tuků náhodně a nikdo si neuvědomuje, že se lidé cítí lépe díky nepřítomnosti *tuků*, ne proto, že vyřadili cukry. Neuvědomit si, že skutečným