

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

LÉČIVÁ SÍLA OVOCE A ZELENINY



— ANTHONY WILLIAM —

Předmluva CHRISTIANE NORTHRUPOVÁ
autorka bestselleru *Bohyně nestárnou*

 metafora®

Autor této knihy nemá v úmyslu zpochybňovat lékařské
či jiné odborné rady obecně ani předepisovat
použití jakékoli techniky coby způsob diagnózy nebo
léčení pro jakýkoli fyzický, emocionální či zdravotní stav.

Autorovým záměrem je pouhé poskytnutí informací
neoficiální a obecné povahy, které se mohou stát součástí
hledání cesty k emocionální a duchovní pohodě.

Za případné přímé či nepřímé důsledky, k nimž by mohlo
dojít na základě některých informací obsažených v této
knize, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost.

Předtím, než se kdokoli z čtenářů rozhodne zařídit se
podle návrhů z této publikace, měl by konzultovat
svůj zdravotní stav s odborníkem.

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

LÉČIVÁ MOC OVOCE A ZELENINY

ANTHONY WILLIAM

Přeložila Eva Fuková



metafora®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

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

Fotografie u receptů Ashleigh & Britton Foster

MEDICAL MEDIUM LIFE-CHANGING FOODS

Copyright © 2016 by Anthony William

Originally published in 2016 by Hay House, Inc.

Translation© Eva Fuková, 2016

Czech edition © Metafora, 2017

All rights reserved

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

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

PRO MOJI ŽENU

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	11
 Část I: Povstání z popela	
Zachraňte se: Pravda o tom, co vám škodí	21
Adaptace: Držte krok s okolním světem	35
Potraviny pro duši	47
 Část II: Svatá čtveřice	
Úvod k potravinám s léčivou silou	59
OVOCE	65
Jablka	66
Meruňky	70
Avokádo	74
Banány	78
Bobulové ovoce	82
Třešně	86
Brusinky	90
Datle	94
Fíky	98
Hrozny	102
Kiwi	106
Citrony & limetky	110
Mango	114
Melouny	118
Pomeranče & mandarinky	122
Papája	126
Hrušky	130
Granátová jablka	134
ZELENINA	139
Artyčoky	140
Chřest	144
Řapíkatý celer	148
Košťálová zelenina	152
Okurky	158
Listová zelenina	162
Cibule	168

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

Část III: Vyzbrojte se pravdou

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

PŘEDMLUVA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MUDr. Christiane Northrupová

ÚVOD

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

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

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

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

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

NEJEZTE PODLE ŠKATULEK

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

POČÁTKY

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

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

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

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

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

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

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

DUCH NA VÁS DÁVÁ POZOR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

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

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

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

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

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

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

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

DOKÁŽETE TO

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

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

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

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

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

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

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





———— ČÁST I ————

POVSTÁNÍ **Z POPELA**

Pravda o tom, co vám škodí

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

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

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

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

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

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

ČAS NA PRAVDU

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

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

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

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

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

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

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

NEMILOSRODNÁ ČTVEŘICE

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

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

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

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

Abychom se mohli chránit, je nutné pochopit, jak Nemilosrdná čtveřice působí. Informace o těchto faktorech se předávají z generace na generaci – je to dědictví, které často zaměňujeme s genetikou. Když onemocníme a choroba je podobná té, kterou prodělal člen rodiny, věříme, že jsme zdělili špatné geny. Je snadné s touto teorií souhlasit, protože při pohledu na svoje příbuzné vidíme podobné rysy. Kromě tvaru nosu, barvy vlasů nebo držení těla jsme jako součást stejné genetické výbavy zdělili náchylnost k určitým nemocem. Řekl vám někdy někdo, že váš zdravotní problém je daný geneticky? Nevěřte tomu, že je s vámi něco špatně.

Důvod, proč se v rodinách vyskytuje tolik nemocí, je ten, že se Nemilosrdná čtveřice přenáší z generace na generaci. Radiace, toxické těžké kovy, viry a DDT se můžou přenést při početí a v děloze. Toto je příčina většiny nemocí, které se vyskytují v každé generaci. Musíme být opatrní, abychom se nehlásili k myšlenkám, které nám víc ubližují, než pomáhají. Ano, máme geny, a ano, hrají klíčovou roli v naší existenci. Mylná představa, že jste dysfunkční na genetické úrovni, je další z názorových systémů, který hledá chybu v posvátném základu vašeho fyzického těla. Je to stejné jako věřit, že při autoimunitním onemocnění tělo napadá sebe samo. (Nenapadá. Více o tomto tématu viz úvod druhé části „Svatá čtveřice“). Chronické onemocnění nesouvisí s geny, nýbrž s tím, čemu byli vystaveni vaši předci a co přenesli na vaše rodiče a později na vás. Jakmile pochopíte, že problémem je přítomnost cizího prvku, například patogenu nebo toxinu, změní se vaše perspektiva, jelikož to znamená, že se ho můžete zbavit.

Druhým nejdůležitějším faktem u Nemilosrdné čtveřice je ten, že vzájemnou kombinací se jejich škodlivé působení zesiluje, a proto nejvážnější nemoci zapříčiňuje více faktorů dohromady. Například je-li člověk přímo nebo přes rodinnou linii vystaven radiaci, která oslabuje imunitní systém, stane se náchylnější k nakažení virem Epsteina-Barrové, jenž může způsobit roztroušenou sklerózu (RS). Nebo pokud člověk zdědí vysokou hladinu DDT a je vystaven působení těžkých kovů, obzvláště hliníku, je to recept na rakovinu mozku. Toxické těžké kovy jsou také oblíbeným zdrojem potravy pro viry, takže virus, který by jinak zůstal v nečinnosti nebo by byl vyplaven z tělesného systému, se bude rozmnožovat, jestliže v jeho blízkosti bude něco tak chutného jako rtuť nebo hliník.

Třetí a nejdůležitější poznatek, na který myslíte, je ten, že existuje naděje. Tělo je možné těchto škodlivých látek zbavit. A s potravinami s léčivou silou, které jsou popsány v této knize, se můžete chránit tak jako nikdy předtím.

Radiace

Radiaci jsme začali ignorovat, zapomínáme, že představuje velký problém. Když teď o ní píšu, patrně si myslíte: *Koho zajímá radiace?*

Ještě nedávno panovaly obavy týkající se radiace z mobilních telefonů. Nyní to už neřešíme. Po jaderné katastrofě se sice znepokojujeme kvůli vystavení radiaci, ale pokud nežijeme blízko místa neštěstí, příliš brzo tomu přestaneme věnovat pozornost.

Pravdou je, že všechny jaderné katastrofy naši planetu velice poškodily. I dnes na nás působí radioaktivní spad z atomových bomb svržených na Hirošimu a Nagasaki během 2. světové války, z výbuchu v černobylské jaderné elektrárně v roce 1986 a z katastrofy ve fukušimské jaderné elektrárně v roce 2011. Radioaktivita, která během těchto tragédií unikla do atmosféry, nedopadla na Zemi okamžitě a většina stále zůstává ve vzduchu, jež dýcháme, přestože žijeme daleko od Japonska a Ukrajiny. Jelikož radioaktivní spad pronikl do vodních zdrojů a půdy, jsme s ní téměř neustále v kontaktu. Doposud na Zemi spadl pouze zlomek radioaktivity z Hirošimy. Většina je stále v atmosféře; za tisíc let spadne na Zemi pouze polovina jejího množství.

Dále existuje radiace, které byli lidé vystaveni předtím, než bylo zregulováno používání rentgenové technologie. V polovině 20. století zákazníci při nákupu v obchodech s obuví vložili chodidlo do rentgenové bedny nazývané fluoroskop, který využíval rentgenové záření ke zjištění přesné velikosti bot. A vzhledem k tomu, že nejvíce se velikost chodidel mění dětem, byly právě ony i přesto, že jsou na radiaci obzvláště citlivé, ozařovány fluoroskopem vystavovány pravidelně, stejně jako lidé, kteří rádi nakupovali boty.

V současnosti do našich tělesných systémů proniká více radiace než dříve. Radioaktivita, ať už z přímého působení, ze spadu, kontaminovaných potravin a zdrojů vody nebo zděděná po rodičích a prarodičích, představuje jedno z největších zdravotních rizik, kterému čelíme. Je hlavní příčinou rakoviny, poruch endokrinního systému, onemocnění kostí jako osteopenie a osteoporóza, kostních ostruh, oslabení imunitního systému a kožních nemocí. Radiace působí také jako *spouštěč* všech nemocí, které mohou člověka postihnout – máte-li v těle jakékoli skryté faktory Nemilosrdné čtveřice a někdy budete vystaveni radiaci, může to představovat podnět, který probudí nečinný kontaminant k akci a vypukne onemocnění.

Toxické těžké kovy

Není tajemstvím, že některé těžké kovy jsou toxické. Všichni víme, že při modernizaci starších domů musíme dávat pozor na olovnaté barvy a začali jsme používat bezrtuťové teploměry. Méně známo však je – a v některých případech je to tajemství –, že toxické těžké kovy stojí za některými ze současných nejrozšířenějších nemocí: ADHD, autismus, Alzheimerova choroba, neplodnost, Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, Parkinsonova choroba, deprese, úzkost, rakovina, záchvaty a další. Tyto kovy jsou rovněž palivem pro virová onemocnění, o nichž se dozvíte dále.

Každý den jsme vystavováni působení těžkých kovů v situacích, které si možná ani neuvědomujeme. V těle se můžou hromadit olovo, rtuť, měď, kadmium, nikl, arzén a hliník a vyvolat nemoc nebo přispět k jejímu propuknutí. Kdy naposledy jste použililobal nebo jedli hotové jídlo zakoupené v hliníkové misce? Nebo možná bydlíte v domě, kde jsou měděné vodovodní trubky. Nebo pravidelně procházíte parkem, kde zahradníci používají pesticidy (které často obsahují toxické těžké kovy). Hrozba potenciálního vystavení je všude a někdy se mu nelze vyhnout. Těžké kovy padají dokonce i z nebe.

V některých případech však těžké kovy nepronikly do našich buněk tak, že jsme byli vysta-

veni jejich působení. Rtuť, nejhorší z toxických těžkých kovů, se snadno dokáže udržet v krvi po staletí a přenáší se z generace na generaci, přičemž její škodlivé působení zesiluje. Rtuť v dětském mozku, která vyvolává symptomy autismu, mohla být vytěžena před třemi tisíci lety – a nyní může způsobovat více potíží než dříve. Pokud se zděděná rtuť usadí v jiné části mozku, může způsobovat deprese. Nepotýkáme se pouze s tím, že jsme vystaveni působení těžkých kovů v současnosti, nýbrž i s vlivem toxinů ze starověku.

Tyto těžké kovy jsou samy o sobě jedovaté. Horší ovšem je, že často zoxidují a způsobují více potíží, například toxický tok, který poškozuje tkáně, jež mu stojí v cestě. Toxické těžké kovy nepředstavují problém pouze v mozku. Usadí-li se kdekoli v těle, snižují imunitu a působí jako zdroj paliva pro viry a bakterie.

Virová exploze

Zdraví populace poškozuje více než sto druhů a variant lidského herpetického viru (HHV). Rakovina je z 98 % způsobena kombinací viru a minimálně jednoho dalšího faktoru Nemilosrdné čtveřice.

Viry jako virus Epstein-Barr (který v raném stadiu způsobuje mononukleózu), pásový opar, cytomegalovirus (CMV), HHV-6, HHV-7 a neprobádané HHV-10, HHV-11 a HHV-12 – včetně neznámých mutací, kmenů a typů – jsou pravou příčinou některých z nejvíce vysilujících a špatně pochopených chronických nemocí současnosti. RS, lymská nemoc, RA, onemocnění štítné žlázy, fibromyalgie, CHÚS, potíže s čelistním kloubem, migréna, diabetická neuropatie, Bellova obrna, Ménièreova choroba, zmrzlé rameno a symptomy jako nevysvětlitelný tinnitus, závrať, záškuby, mravenčení, tachykardie, fibrilace síní, bušení srdce, nepravidelný tep, únava, návaly horka a pocity pálení často mají souvislost s viry. A stejně jako v případě ostatních faktorů Nemilosrdné čtveřice se v každodenním životě těmto infekčním patogenům nevyhneme – třeba když se s někým napijeme ze stejné láhve nebo v restauraci sníme jídlo od kuchaře, který se při jeho přípravě řízí do prstu.

Viry se často pohybují mimo radar, protože vážnější problémy začnou způsobovat až poté, co se po stadiu krevní infekce usazují v orgánech, přičemž lékaři nevědí, že by je tam měli hledat. Virus Epstein-Barr (EBV) se v populaci poprvé objevil před více než stoletím, od té doby mutuje, šíří se rychlostí blesku a je zodpovědný za epidemie nevysvětlitelné únavy, svalovou bolest a někdy deformity kloubů.

Lékaři příliš často pacientům tvrdí, že příčinou jejich potíží není EBV, jelikož krevní testy prokázaly protilátky, které svědčí o prodělané infekci, nikoli o právě probíhající. Kdyby existovaly přístroje ke zjišťování EBV v orgánech, lékařské obce by pochopily, že u člověka, jenž trpí například fibromyalgií, CHÚS nebo onemocněním štítné žlázy, zůstala mononukleóza, kterou prodělal během studia na vysoké škole, v jeho tělesném systému; usadila se v jiné části těla a začala způsobovat vážnější problémy.

U virů existuje více kmenů, než lékařský výzkum objevil, a proto se neví, co přesně hledat. Například u čeledi lidského herpetického viru seznam nekončí zdokumentovaným HHV-8; po-

kračuje k HHV-12 a dál. Nespočet pacientů trpí palčivou nervovou bolestí z pásového oparu, která jim omezuje pohyblivost – a netuší, že příčinou je tento virus, jelikož výzkum ještě musí zjistit, že existují druhy pásového oparu, které se neprojevují vyrážkou, a proto ho lékaři neumí diagnostikovat.

Pokud se v blízkosti herpetických virů vyskytuje jejich oblíbená potrava (jako toxické těžké kovy), vylučují jedovaté odpadní látky nazývané neurotoxiny, které narušují nervové funkce a matou imunitní systém i lékaře, který se snaží diagnostikovat symptomy. Například lupus je alergická reakce na EBV neurotoxiny, u níž se pozornost soustředí pouze na příznaky nemoci, zatímco skrytá virová infekce se šíří dál.

Kdyby všichni věděli, co tato virová exploze způsobuje – kdyby věděli, že k ní dochází a jak se chránit –, nepředstavovala by dnes takový problém. Lidé žijí v utrpení a netuší proč, ani jak se ho zbavit. Nálepky, kterými jsou jejich nemoci označovány, například lupus, lymská nemoc nebo RS, jim neposkytují odpovědi o pravé příčině.

DDT

Lidé se oprávněně znepokojují kvůli pesticidům. Pro zdraví je důležité jíst biopotraviny, k ošetření zahrady nepoužívat syntetické chemikálie a zamyslet se nad tím, čím je ošetřen trávník v místním parku, když je tak zelený. I přes tuto opatrnost byste neměli zapomínat na nebezpečnou chemikálii, která byla kdysi tak oslavována a často používána, že stále přetrvává v životním prostředí, zamožuje generace rodin a škodlivě působí na naše zdraví i desetiletí poté, co se zjistilo, že je toxická. Ano, hovořím o DDT.

Je snadné považovat DDT za záležitost minulosti. Před více než padesáti lety se potvrdilo, že tento toxický insekticid podporuje vznik rakoviny a dalších nemocí, ohrožuje zvířata ve volné přírodě a znečišťuje životní prostředí. V USA se už více než čtyřicet let nesmí používat. Na venkově tedy nejezdí nákladní auta rozstříkující DDT a podomní prodejci ve dveřích každého domu netvrdí, jak báječný prostředek proti škůdcům tento insekticid je.

Bohužel se s ním ale každodenně setkáváme ještě desítky let poté, co v roce 1962 vědkyně Rachel Carsonová ve své knize *Silent Spring* upozornila na rizika nebezpečného DDT a podporovala výrazné omezení jeho používání. DDT kontaminovalo životní prostředí, což znamená, že se dostalo i do potravin a během putování potravinovým řetězcem se jeho škodlivé účinky dál zesilují. Stejně jako u ostatních faktorů Nemilosrdné čtveřice se DDT předává z generace na generaci. I když jste nežili v době hojného používání DDT, existuje velká pravděpodobnost, že vaši předci přišli s touto chemikálií do kontaktu, a proto se staré DDT mohlo dostat do vašeho tělesného systému a negativně působí na vaše zdraví. V současné době jsme rovněž vystaveni spadu DDT, protože ne ve všech zemích je jeho používání zakázáno. Při rozprašování se DDT dostává do vzduchu a roznáší ho vítr – dokonce i na další kontinenty.

DDT, ostatní pesticidy a herbicidy jsou hlavní skrytou příčinou poruch imunitního systému – oslabují lidské tělo, čehož můžou využít patogeny a kontaminanty. Po generace se kvůli působení DDT stávají členové rodin náchylnější na stejné nemoci a onemocnění, které by sice

bylo možné léčit detoxikací, ale které jsou mylně považovány za genetický problém, s nímž nelze téměř nic dělat. Ačkoli DDT patří do knih o minulosti, stále na nás negativně působí – například tak, že máme přecitlivělá játra (viry jsou další příčinou jaterních poruch), podporuje vznik cukrovky, zvětšuje slezinu a srdce, zhoršuje zažívání, spouští migrénu a chronické deprese, vyvolává kožní onemocnění a narušuje hormonální hladinu. Je to tragédie! A proto chci, aby se k vám dostaly tyto informace – můžete začít být aktivní a zahájit očistu svého tělesného systému pomocí potravin popsanych v této knize.

ADRENALINOVÁ ZÁVISLOST

Příčiny současných zdravotních problémů bohužel nekončí u čtyř výše uvedených hrozeb. Vše ještě zhoršuje droga, kterou jsme nuceni užívat, abychom udrželi krok s dobou: adrenalin. Nemilosrdná čtveřice nutí tělo uvolňovat více adrenalinu než dříve, protože s těmito vetřelci bojujeme. Kromě toho každodenní stres dosáhl rekordní úrovně, neustále čerpáme zásoby adrenalinu, abychom zvládali náročné situace v práci a doma. A daň, kterou si to vybírá, nelze podceňovat. Žijeme-li na adrenalinu (známého také jako epinefrin), musíme za to platit velkou cenu.

Je to, jako bychom se účastnili nekončícího silničního závodu: aby nás nikdo nepřel, musíme držet krok s ostatními i přesto, že nám to škodí. Pokud v závodním světě nestačí motor se zvýšeným výkonem, závodníci vstříkují do motoru oxid dusný. Tento bezbarvý plyn má výhodu: stačí nastartovat a oxid dusný ještě více zvýší výkon motoru. Problém spočívá v tom, že účinnost má krátké trvání. Musíte ho používat opatrně, aby se motor nezadřel nebo se auto nestalo neovladatelné. Tento postup ohrožuje vaši investici do auta.

Motor se zvýšeným výkonem je ekvivalentem vysoké hladiny energie vlastní osobnosti typu A – té, která je v dnešní kultuře oslavovaná. Lidé této hnací síly využívají, aby rychle splnili úkoly. Často však zjišťují, že tato energie nestačí, aby dokázali držet krok s nároky doby, a tak zapnou tlačítko adrenalin – pokud ho používáme často, může to vést ke zdravotním potížím. V tomto lidském závodu musíme být opatrní. Chceme-li chránit své tělo, stejně jako řidiči svá auta, je důležité uvědomit si potenciální nebezpečí plynoucí z našich rozhodnutí.

Když se adrenalin stane drogou

Adrenalin bychom měli zařadit do kategorie tvrdých drog – tak moc je návykový. A jako u jakékoli jiné drogy se v určitém okamžiku staneme vůči adrenalinu otupělí. Jakmile ho spotřebováváme stále více, ztrácíme schopnost poznat, jaké to je cítit se dobře, bezpečně, šťastně a normálně.

Nechci tím tvrdit, že adrenalin nemůže být ve správných dávkách prospěšný a bezpečný. Je přirozenou součástí těla, aby mohlo fungovat, a nezbytný pro přežití. V minulosti nám stačily nízké zdravé dávky s občasným zvýšením jeho hladiny, když jsme se ocitli v nebezpečí. Před-

stavte si to, jako byste za krásného dne šli po louce plné květin. Na modré obloze svítí slunce, ptáci zpívají a procházku byste si mohli v klidu užívat – dokud před sebou nezahlednete stočeného chřestýše. Hladina adrenalinu se vám zvýší, zatímco přemýšlíte, jak ho bezpečně obejít, a když se vám to podaří, hladina adrenalinu se opět sníží. Je to ekvivalent predigitálního života a toho, k čemu byla stvořena naše těla: k homeostáze (čili samočinně udržovanému stálému vnitřnímu prostředí), občasné narušované přívalem adrenalinu v nebezpečných situacích, který nás nutí k sebezáchově.

Časy se změnily. Stále se procházíme loukou plnou květin, je nádherný den, modrá obloha, slunce svítí, ptáci cvrlikají – avšak místo jednoho chřestýše jich tam jsou stovky. S každým krokem, který uděláme, riskujeme, že na jednoho šlápneme. Je to vedlejší produkt technologické doby. Jelikož všechno probíhá zrychleně, častěji se také setkáváme s nebezpečím, což znamená, že se nám musela zvýšit hladina adrenalinu. V dřívějších dobách orání pole nebo náročný den v kanceláři jeho hladinu nezvýšily, pokud jsme se neocitli v situaci ohrožující život. Být produktivní a zároveň si udržovat fyzickou vyváženost se vzájemně nevylučovalo.

V současné době jsme luxus homeostázy ztratili. Neustále zvýšená hladina adrenalinu – ne na kritickou úroveň, nýbrž na hraně – se stala běžností. Proč? Celý den odvracíme potenciálně nebezpečné situace. V noci ležíme v posteli a děláme si starosti, jak ochránit rodinu před tragédiemi, které vídáme v televizních novinách. Vzhledem k rychlosti moderní komunikace máme pocit, že musíme být stále „na příjmu“. Technologie se mění neuvěřitelně rychle a my se snažíme držet s nimi krok. Máme příliš mnoho práce, příliš mnoho směrů, kterými se můžeme vydat, a příliš málo času. Jsme svědky toho, jak naše milované ve stále větší míře postihují nemoci. Patogeny a škodlivé látky jako Nemilosrdná čtveřice předávané z generace na generaci vytvářejí zátěž, která nás tlačí emocionálně, duchovně a fyzicky za hranice našich možností. Toto vše v nás navozuje stav neustálého stresu. A kromě toho ještě dochází ke skutečným krizovým situacím. Hodnota adrenalinu se prudce a výrazně zvýší a tento hormon pak dál ovlivňuje naše životy.

Adrenalin rovněž používáme k sebemedikaci. Tuto medikaci nazývám *adrenikací*. Právě to mám na mysli, když tvrdím, že adrenalin je droga. Na pocity, které tento hormon kolující v našich žilách vyvolává, si zvykneme tak, že se na něm stáváme závislí. Zapomínáme, jaké to je mít zdravou hladinu. Příval adrenalinu si spojujeme s pocitem, že jsme „plní života“, a proto ve chvíli, kdy můžeme relaxovat, začneme cítit zklamání, že bláznivá jízda skončila, a toužíme po další stimulaci. V době, kdy bychom měli „vypnout“, máme sklon příliš se zaměstnávat a povzbuzovat tělo. Dokonce nám to připadá téměř jako relaxace, protože se naše mysl nezatoulává k přetékající e-mailové schránce, k nikdy nekončícím seznamům úkolů a ke strachům týkajícím se našich životů.

Žijeme ve světě založeném na adrenalinu, v životním prostředí, kde toxiny podporují vylučování adrenalinu, a s toxiny, jež jsme získali od předchozích generací. Adrenalin je hlavní opora, která nám pomáhá vyrovnat se s měnící se dobou. Otázkou však zůstává: Jak na nás působí?

Působení adrenalinu na mozek

Nadledviny produkují 56 typů adrenalinu podle toho, na jaké situace a emoce reagují. Je adrenalinová směs na koupání, další na snění a desítky dalších na ostatní běžné úkony, které nejsou spojené se stresem. Dále existují adrenalinové směsi na krizové situace. Tyto typy velice silného adrenalinu by se měly využívat jen výjimečně, v situacích ohrožujících život. Pokud se tento adrenalin uvolňuje zřídka, nepředstavuje zdravotní riziko. Pakliže se však zdá, že pořád hrozí nějaká krize, jak je v současnosti časté, rovnováha se začíná narušovat.

Adrenalin lze považovat za podpalovač umocňující výkonnost našeho vědomí. Uvedu příklad – chystáte se na zahradě grilovat a všichni už se těší na jídlo. Můžete použít podpalovač, aby se uhlí rozhořelo rychleji a plně se využil jeho potenciál. Patrně dosáhnete požadovaného výsledku: oheň ihned vzplane a žár rozpáleného uhlí bude úžasný. Ale také za to pravděpodobně zaplatíte cenu: Uhlí shoří dříve. Bez podpalovače by oheň vydržel déle.

Totéž platí o adrenalinu a mozku. Adrenalin podpaluje náš vnitřní oheň, takže toho zvládne hodně udělat. Plníme více úkolů během kratší doby. Adrenalin slouží jako katalyzátor pro zrychlenou inteligenci a rychlou práci a zvětšuje naši kapacitu pro vyvíjející se technologie. Adrenalin využíváme také k dosažení co nejlepších sportovních výsledků – a k ochraně našich dětí. Dnes existuje více velkých zlých vlků, před kterými se musíme mít na pozoru, a mají různé podoby i velikost. Jedním příkladem jsou drogy. Zatímco dříve pouze 4–7 procent středoškolských studentů užívalo drogy, v současnosti je jich v mnoha částech země až 90 procent. Adrenalin pomáhá rodičům zvládat své děti a udržet je v bezpečí.

Druhou stránkou je, že rychleji vyhoříme. Ještě nedokážeme vyvažovat nebývalé výkony dostatečnou péčí o sebe. Adrenalin, který používáme jako podpalovač pro větší výkonnost mozku, mnohem dříve vyčerpává plnou kapacitu neurotransmiterů, elektrických nervových impulzů, gliových buněk a neuronů. Je to částečně důvod, proč směřujeme do země Alzheimerovy choroby, psychické otupělosti, výpadků paměti, dezorientace, zmatenosti, deprese, nedostatku soustředění, depersonalizace, zapomnětlivosti, nespavosti a demence. A ocitáme se na okraji propasti.

Náš nejcennější zdroj

Neustále hledáme bezpečí. Platíme si pojištění auta, zdraví, životní pojištění, pojištění invalidity, pojištění majetku. Hledáme spotřebiče s dobrou zárukou, vratné letenky a vstupenky na akce. Pořád hledáme garanci ochrany – a jsme ochotni za ni platit pojistné. Pokud jde o adrenalin, neexistují záruky, refundace ani pojištění. Nejsme-li si vědomi toho, jak na nás adrenalin působí a co my děláme pro něj, neuvědomujeme-li si rizika s ním spojená, můžeme se dostat do situace, že adrenalin prohýříme. Aby k tomu nedošlo, je důležité, abychom se dozvěděli, jakou cenu za takový výkon platíme.

Nejde pouze o vyhoření mozku. Adrenalin nás má chránit před akutním, krátkodobým poškozením. Když na něj spoléháme dlouhodobě, stává se *zdrojem* poškození. Příliš mnoho

adrenalinu kolujícího tělem působí zhoubně a toxicky. K následkům patří únava nadledvin, oslabený imunitní systém, Addisonova choroba, vysoký krevní tlak, neplodnost, deprese, suchá vagina, váhový přírůstek, psychická otupělost, motorické tiky, cukání, křeče, zamlžené vidění, migréna, ztráta libida, náladovost, úzkost, strach, pocit ztracenosti, letargie, malátnost, paranoia a ztráta schopnosti důvěřovat. Adrenalin působí obzvláště škodlivě na centrální nervovou soustavu a ostatní nervové tkáně. Je také potravou pro viry, o nichž jsem se zmínil dříve a které zapříčiňují mnoho nemocí. Nadbytek adrenalinu nás ničí více než kterýkoli jiný toxin.

Nechci, abyste se domnívali, že z narůstající nemocnosti populace máme vinit své tělo. Naše těla dohání za hranice možností *vnější faktory*. Musíme se tedy dozvědět, jak se máme chránit; musíme změnit myšlení a považovat si zásob adrenalinu. Adrenalin je jako tekuté zlato. U dalších cenných zdrojů, například financí, víme, jak udržovat v rovnováze výdaje a příjmy, abychom nepřečerpali účet. Víme, že nemůžeme stále utrácet a zároveň očekávat, že zůstaneme solventní.

V případě adrenalinu však na tuto matematiku zapomínáme. Jsme rozptylováni, bombardováni očekáváním a výzvami. Stáváme se adrenalinovými marnotratníky, aniž si to uvědomujeme. A existují adrenalinové zážitky, které vyhledává spousta lidí. Například bungee jumping může být několik vteřin vzrušující, stejně jako nezřízené nakupování nebo návštěva kasina, avšak naše těla to považují za život ohrožující aktivity, které mohou vést k deficitu. Po každém adrenalinovém vrcholu následuje adrenalinový propad. Čím delší je adrenalinový vrchol, tím delší propad vás čeká.

Vyšší spotřeba adrenalinu znamená více práce pro naše účetní (neurotransmitery) a finanční manažery (neurony). Nakonec je adrenalin může přemoci a způsobit sníženou, zvýšenou nebo rozkolísanou činnost nadledvin. V tomto okamžiku zasáhnou další části těla a financují nás, aby zabránily fyzickému dluhu. Endokrinní systém a podvěsek mozkový začínají fungovat naplno. Játra uvolňují velké množství ze zásob životně důležité glukózy. Slinivka uvolňuje všechny možné enzymy. Je to, jako by se všechny systémy těla snažily pomoci a vytisknout peníze, které mají nahradit adrenalinové tekuté zlato. Adrenalin dokáže tyto systémy zcela vyčerpat – pokud nepodnikneme kroky k ochraně svého zdraví, které popisují v další kapitole „Adaptace.“

BOJ O POTRAVINY

Kromě Nemilosrdné čtveřice a nadbytku adrenalinu se potýkáme s potravinovou krizí. Nehovoříme pouze o přelidnění, monokulturně pěstovaných plodinách, ubývajících a demineralizované svrchní půdě, GMO, znečištění potravinového řetězce a méně biodostupných živinách. Veškerá vina se svádí na tyto reálné činitele, ohrožuje nás však mnohem více věcí.

Mezi další faktory, na něž si musíme dát pozor, patří: slábnoucí sluneční svit, nedostatek pitné vody a – a to především – volby, podle nichž se rozhodujeme, co budeme jíst. Žijeme na měnící se planetě, svět se den ode dne stává stále větší hrozbou pro naše zdraví. Potřebujeme znát pravdu o změnách, které nastávají, abychom se podle toho mohli postarat o sebe a své rodiny, aby nás ty nejzásadnější proměny nestrhly s sebou.

Slábnoucí sluneční světlo

Sluneční svit je jiný než kdysi. Novinové titulky se zaměřují na nebezpečné opalování, upozorňují na ztenčování ozonové vrstvy a škodlivé ultrafialové (UV) paprsky, avšak skutečné nebezpečí tkví v tom, že nemáme *dostatek* slunečního světla. V několika posledních staletích sluneční svit výrazně zeslábl. To, co dnes považujeme za jasnou oblohu, se ani trochu nepodobá jasné modré obloze v minulosti. Kdybyste se vrátili v čase do slunečného dne před dvěma sty lety, byli byste v šoku – jako byste si vyčistili špinavé brýle a spatřili krystalově čistý svět.

V současnosti je obloha znečištěná a plná chemikálií. Nemám na mysli mraky, které zastíňují slunce, nýbrž bílý opar prosycený baryem, který tlumí barvu oblohy a brání slunečním paprskům, aby jím pronikly v plné síle. Vzhledem k panice, kterou vyvolávají zprávy o škodlivosti UV paprsků na naše zdraví, vás možná napadne, že úbytek slunečního světla není na škodu. Ujišťuji vás, že se mýlíte. V posledních desetiletích v mnoha částech země během léta v období hlavního růstu rostlin panuje chladnější počasí a výnosy určitých plodin jsou nižší. V létě stále bývají období veder, ale poklesy teplot v klíčových okamžicích narušují růst rostlin. Viníkem je méně pronikajícího slunečního světla. Obloha už není tak zářivá jako kdysi, což si vybírá daň na ekonomice, nemluvě o zdraví a živobytí mnoha obyvatel USA.

Podobné negativní účinky nedostatečného slunečního svitu ohrožují další části světa. Na mnoha místech je zářivě modrá obloha vzácností. Je to spíše nejasný opar tvořený škodlivými látkami jako odpařenými kovy, radioaktivitou a chemikáliemi, které zeslabují sluneční světlo – i když technicky vzato na obloze není žádný mrak. Tenký opar zahalující oblohu je jiný než smog, který se drží blíže u země.

Slabý sluneční svit nepředstavuje problém pouze pro rostliny. Za jediný prospěšný účinek slunce považujeme vitamin D, ale vědecký výzkum ještě musí objevit, že stejně jako u rostlin i v lidském těle probíhá jistý druh fotosyntézy. Jsme závislí na slunci, které zvyšuje produkci různých enzymů, minerálů, vitaminů a dalších živin, jež revitalizují tělesné systémy. Méně slunce znamená kratší život a bez plnohodnotného slunečního světla vyhyne. Máme-li tomu úspěšně čelit, musíme vědět, že se to děje.

Nedostatek vody

Děšť, který kdysi skrápěl Zemi, byl plný života. Dešťová voda s vysokým obsahem minerálů a dalších živin překypovala vitalitou, a když se v podobě potravin dostala do těla, poskytla základní esenci potřebnou pro přežití. Sníh se nazýval „hnojivo chudých“, protože když roztál, zázračně zásoboval zahrady a pole velkým množstvím živých molekul a aktivních stopových prvků. Dešťová voda obsahovala dostatek životní síly, a proto nebylo nutné půdu přihnojovat – byly v ní veškeré živiny, které plodiny potřebovaly.

V současné době jsou déšť a sníh nedostačující. Nehovořím o nedostatku srážek, ačkoli na některých místech se sucho stává stále větším problémem. Mám na mysli to, že dešťová voda už neobsahuje všechny složky jako dříve. Nedostatek je pro vás nepochybně známý pojem:

Například navštívíte lékaře, protože pociťujete únavu a slabost. Lékař udělá několik krevních testů, z nichž zjistí, že máte málo železa a vitamínu D, a sdělí vám, že to je příčinou vašich potíží.

Děšť trpí stejně, ale nedostává se mu žádné pozornosti. Ostatním oblastem globálního strádání se pozornost věnuje – a oprávněně. Tento problém je stejně důležitý. Během deště se spouští přirozený zázračný čistící proces, jako by na obloze byl obrovský vodní filtr. Jakmile oblohu zamoří více toxinů, čistící proces zintenzivní. Když příroda odstraňuje škodlivé chemikálie, radioaktivitu a vypařené toxické těžké kovy, které znečišťují oblohu, zároveň tím odstraňuje výživné látky, které obsahuje voda. Výsledkem je to, že srážky dopadající na zem ztrácejí životadárnou sílu a stávají se nedostačující.

Skutečná potravinová krize

Právě jste si přečetli o rizicích moderního světa – o Nemilosrdné čtveřici nebo o adrenalinu, který nám koluje tělem, když neustále spěcháme, abychom udrželi krok s rychlým tempem každodenního života. Také jste se dozvěděli, jaká skrytá rizika ohrožují zdroje potravin – o měnící se struktuře slunečního světla a vody, což jsou dva elementy nezbytné pro život na Zemi. Ocítáme se tak ve velice riskantní situaci: naše budoucnost závisí na tom, co jíme.

Právě nyní zažíváme potravinovou krizi. Nezaměňujte ji s nedostatkem potravin, který ohrožuje celé oblasti. Potravinová krize postihuje místa na světě, kde si lidé můžou koupit téměř jakékoli potraviny. Jde o to, co si lidé zvolí k jídlu, když mají neomezený výběr. Zatímco potraviny vždy byly základem přežití, jíst *zdravě* býval koníček lidí, kterým záleželo na tom, co jedí, a mohli si to finančně dovolit. Jelikož existuje tolik neurčitých zpráv, protichůdných studií a módních diet, způsob *jak* jíst zdravě vždy zůstával velkým otazníkem.

Jedním z faktorů, které uvádí lidi v omyl, je hledání emoční útěchy v jídle. Je velice snadné utápnout smutek ve zmrzlinovém poháru s horkým karamelem nebo ve dvojitém cheesburgeru se slaninou, i když víme, že později za to zaplatíme vysokou hladinou cholesterolu, větším obvodem pasu nebo závažnějšími potížemi. V dnešním světě nás všude obklopuje pokušení a stres plynoucí z příliš plného diáře vede ke konzumaci jídla, které je snadno k dostání a nejlevnější, což znamená, že často bývá nejvíce průmyslově zpracované a nejškodlivější. I když to víme a máme prostředky, abychom si koupili nebo vypěstovali kvalitnější potraviny, volíme jídlo, které způsobuje záněty, vředy, kolísání hladiny krevního cukru, ucpávání tepen a jater, psychickou otupělost, otoky, úbytek energie, slouží jako zdroj potravy patogenům a podporuje vznik nemocí – protože naše duše potřebuje být hýčkána a tyto nostalgické potraviny svým způsobem vypínají mysl na dostatečně dlouhou dobu a poskytují nám chvíle úniku. (Více najdete v další kapitole „Potraviny pro duši“.)

Jindy máme motivaci jíst zdravě, podporu rodiny a přátel, snadný přístup k potřebným potravinám – zdá se, že všechny díly skládky do sebe zapadají. Přesto i v této situaci je velice snadné vybrat si nic nepřinášející stravu, jelikož módní výstřelky a trendy nás přesvědčují, že nebezpečné potraviny jsou zdravé. Jako příklad poslouží kanolový olej (druh řepkového oleje):

Spousta obchodů se zdravou výživou a zdravých restaurací ho vychvaluje pro jeho takzvané prospěšné účinky, poukazuje na nízký obsah nasycených tuků a tvrdí, že dokáže snižovat riziko vzniku srdečního onemocnění. Není to pravda; je to pouze momentální módní trend. Ve skutečnosti kanolový olej podporuje vznik zánětu, živí patogeny a působí abrazivně na tepny. Používání kanoly, stejně jako ostatních potravin, o nichž píšu ve své první knize v kapitole „Co nejíst“, vede lidi po nebezpečné cestě. Je to skrytá příčina potravinové krize, které čelíme.

V tématu, jak zdravě jíst a jak krmit tělo a zároveň duši, existuje velké nedorozumění. Pravdou je, že to není buď-anebo a ani to není nemožné. Není to dokonce ani nepříjemné. Tuto krizi můžeme proměnit v příležitost, jak se dozvědět, co je pro nás opravdu nejlepší.

CESTA VPŘED

Nechci, abyste si mysleli, že vše je špatné a ztracené. Ano, v dnešním světě se potýkáme s vážnými hrozbami. Ano, život je hrozivější a nejistější, než kdy byl. Nedostatek informací – zastíraný přívalem klamných, pozornost poutajících novinových titulků – způsobuje všeobecné utrpení. Toto je pravda. Když se ji snažíme ignorovat, zabořit hlavu do písku nebo když nevíme *proč* tomu tak je, daří se nám mnohem hůř – jako jednotlivci i jako celku. Zasekneme se na místě, což nás činí zranitelnými. Pouze pokud budeme čelit realitě, můžeme se posunout dál.

Je čas na změnu a dozvědět se, co jste vždy měli vědět o tom, jak ochránit sebe a svoji rodinu před světem, který na nás klade značné nároky. Váš život je posvátný a vzácný. Zde na Zemi má každý svůj úkol a chci, abyste zůstali zdraví a mohli ho dokončit.

Nyní víte, jak jsme se dostali až tam, kde jsou ohroženy naše životy. Znáte konkrétní hrozby pro zdraví. Po přečtení této kapitoly budete lépe vybavení, abyste ochránili sebe a své milované. A nyní, konečně vyzbrojení, těmito vědomostmi, se na následujících stránkách můžete dozvědět tajemství nejen o tom, jak s tímto nebezpečím bojovat, ale také jak ho porazit.

Neztrácejte naději. Nastal čas povstat a začít čerpat z božských zdrojů, které tu jsou, aby nám pomohly. Nastal čas, aby se nám dařilo dobře.

Držte krok s okolním světem

Doba, v níž žijeme, má přívlastek zrychlená. Je to éra, kdy technologický pokrok zrychluje tempo života, které nikdy nebylo tak zběsilé. Vývoj přístrojů a technologií uhání vpřed. V kapsách nosíme minipočítače, povídáme si přes Skype s lidmi z druhého konce světa, čteme články o tom, jak roboti běžně provádějí operace... Toto je budoucnost! Přesto nás tento vývoj zanechává zranitelné, pokud se nepřizpůsobíme.

O pokroku platí, že ne vždy probíhá v dokonalém časovém souladu. Zatímco v některých oblastech je rychlý, v jiných zaostává. Vezměme si například automobily. Dnešní auta jsou vybavena wi-fi, elektronickou přístrojovou deskou, GPS, solárními panely, dálkovým startérem, couvací kamerou, vyhřívanými sedadly, televizory v opěrkách hlavy, stěrači, které poznají déšť, a dalšími vymoženostmi, o nichž se před stoletím, kdy Henry Ford představil první Model T, nikomu ani nezdálo. Automobily jsou v podstatě vesmírné lodě. A brzo prý dokonce budou jezdit samy.

Všechna moderní vozidla však jezdí na velice zastaralé technologii: na gumových pneumatikách plněných vzduchem. Je to stejné jako před sto lety, kdy jste museli motor nastartovat klikou! A všichni víme, jak často se stává, že pneumatika „ujde“ – a jak je to vysilující. Jedete po dálnici, k tomu vám hraje hudba ze satelitního rádia, máte nastavenou ideální teplotu, posloucháte hlas, který vám říká, kde přesně máte odbočit – ale nic z toho vás neochrání před hřebíky na vozovce. Z pneumatiky začne ucházet vzduch, auto začne typicky kodrcat, budete muset zastavit a pneumatiku vyměnit. Před pěti minutami jste se cítili báječně. Nyní stojíte na krajnici a možná si připadáte, že jste jenom co by kamenem dohodil od doby povozů s dřevěnými koly. Dokud nedojde k revoluci v koncepci toho, jak se vozidla dostanou z bodu A do bodu B, automobily uvíznou v minulosti bez ohledu na to, jak dokonale jsou vybavené.

Tento příklad také vysvětluje, kde jsme se jako společnost ocitli, pokud jde o zdraví. Když nejsme zdraví, jako celek nebo jako jednotlivci, pokrok, který činíme v jiných oblastech svých životů, je méně smysluplný. Zdraví je to, co nám umožňuje kráčet životní cestou. Zdraví je základ. Zdraví je *všechno*. Bez zdraví jsme „zaseknutí“. A přesto pokroky ve všech dalších oblastech odvádějí naši pozornost od toho, jak náchylná jsou naše těla. Potenciální nebezpečí – hřebíky na vozovce – číhají všude. V předchozí kapitole jste se dozvěděli o některých z nich.

Co s tím provedeme? Jak si s touto situací poradíme? Uděláme něco, co je součástí naší povahy, zaznamenáno v naší DNA, něco, co bychom měli všichni dělat a v čem nás chce vesmír podpořit: adaptujeme se.