

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

MEDICÍNSKE MÉDIUM

ZELEROVÁ ŠŤAVA

NAJÚČINNEJŠÍ LIEK NAŠICH ČIAS, KTORÝ
UZDRAVIL MILIÓNY ĽUDÍ NA SVETE



ANTHONY WILLIAM

AUTOR *NEW YORK TIMES* BESTSELLEROV MEDICÍNSKE MÉDIUM,
LIEČIVÁ SILA POTRAVÍN A ZÁCHRANA PEČENE

TATRAN

— MEDICÍNSKE MÉDIUM —

ZELEROVÁ ŠŤAVA

—— MEDICÍNSKE MÉDIUM ——

ZELEROVÁ ŠŤAVA

NAJÚČINNEJŠÍ LIEK NAŠICH ČIAS, KTORÝ
UZDRAVIL MILIÓNY ĽUDÍ NA SVETE

—— ANTHONY WILLIAM ——

TATRAN

Z anglického originálu Anthony William: CELERY JUICE,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House, Inc., Carlsbad 2019,
preložila Zuzana Močková-Lorková.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN,
Bratislava 2020 ako 5228. publikácia.
Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Oto Dóra – Design, Bratislava.
Zodpovedná redaktorka Ina Martinová
Jazyková redaktorka Katarína Vilhanová
Technická redaktorka Eva Zdražilová
Sadzba Oto Dóra – Design, Bratislava
Vytlačil Tisk Centrum, s.r.o, Moravany u Brna.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2019 by Anthony William
Originally published in 2019 by Hay House, Inc. USA
Translation © Zuzana Močková-Lorková 2020
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2020

ISBN 978-80-222-1013-3

Táto kniha je venovaná miliardám ľudí na našej planéte, ktorých sužuje akýkoľvek zdravotný problém.

Máte právo na to, aby vás ostatní vypočuli, brali vážne a aby ste sa slobodne vyliečili.

Anthony William, Medicínske médium

„Zelerová šťava je zdrojom svetla tu na Zemi a odpoveďou
pre tých, ktorí už hľadanie odpovedí vzdali.“

Anthony William, Medicínske médium

OBSAH

1. kapitola:	Prečo zelerová šťava?	11
2. kapitola:	Blahodarné účinky zelerovej šťavy	21
3. kapitola:	Zbavte sa ťažkostí a ochorení	33
4. kapitola:	Ako maximalizovať účinky zelerovej šťavy	91
5. kapitola:	Očista zelerovou šťavou	117
6. kapitola:	Odpovede na otázky pri liečbe a detoxikácii	123
7. kapitola:	Fámy, obavy a mýty	135
8. kapitola:	Ďalšie rady pri liečbe	151
9. kapitola:	Alternatívy zelerovej šťavy	159
10. kapitola:	Hnutie uzdravenia	165
 <i>Pod'akovanie</i>		175
<i>Register</i>		179

„Vy ste ten najväčší odborník na vlastné zdravie a váš príbeh uzdravenia je dôležitý. Dôležitejší, než si myslíte. Nieкто práve čaká, aby si vypočul váš príbeh a mohol objaviť tento liek, ktorý dokáže zmeniť život.“

Anthony William, Medicínske médium

Prečo zelerová šťava?

Zelerová šťava pomohla už miliónom ľudí uzdraviť sa.

Naozaj? Zelerová šťava? – možno ste si neveriacky pomysleli, ak ste o nej ešte nič nepočuli, a možno, aj keď ste už niečo počuli.

Áno, naozaj. Zelerová šťava.

Táto obyčajná zelenina – stonkový zeler –, ktorá sa mi povaluje v chladničke?

Presne tak. Prehliadaná, podceňovaná a málo používaná bylinka (áno, bylinka), ktorú poznáte z tuniakového šalátu, z rôznych nátierok alebo ho konzumujete surový s dipom, má omnoho väčšiu moc, než by sa zdalo – no iba ak viete, ako ju využiť vo svoj prospech.

Už celé desaťročia odporúčam zelerovú šťavu ako výnimočný liečivý elixír. Ak človek hľadá liek na konkrétny zdravotný problém alebo zázračný nápoj, ktorý mu dodá energiu a iskru, práve zelerová šťava je riešením. Už dlhé roky mám to šťastie a sledujem, ako mení životy mnohých ľudí.

Vďaka publikácii mojej prvej knihy *Medicínske médium* sa správy o zelerovej šťave začali šíriť do sveta. Spomínal som ju aj v ďalších troch knihách, pretože má všestranné využitie pri každom probléme.

Udivilo ma, ako si komunita Medicínskeho média vzala tieto liečivé informácie k srdcu. Keď členovia tejto komunity zistili, že zelerová šťava naozaj funguje, začali šíriť jej posolstvo do celého sveta a deliť sa o svoje skúsenosti. Desiatky tisíc z nich začali zverejňovať svoje fotografie „pred a po“, na ktorých bolo vidieť, že majú čistejšiu pleť, žiarivejší pohľad, silnejšie telo a znovu získali vitalitu, čo by istotne vyrazilo dych aj vám. Niektoré príbehy, ktoré sa za tým ukrývajú a opisujú, ako zelerová šťava niekomu doslova zachránila život, vás ohúria ešte viac. Ľudia, ktorí kedysi zvädzali ťažký boj, sa teraz cítia dobre a ponúkajú bezhraničnú podporu priateľom aj neznámym. Vytvorili sme hnutie.

Pre všetku túto pozornosť, ktorú na seba priťahuje zelerová šťava, by sa mohlo zdať, že sa z nej stal trend dnešných čias, no zajtra sa na ňu zabudne. Ja vás však ubezpečujem, že to nie je chvíľkový výstrel. Táto šťava sa nestala populárnou vďaka finančnej podpore, akú dostávajú nové trendy. Zelerová šťava si získala mnohých priaznivcov, pretože naozaj lieči. Dnes je dokonca užitočnejšia ako pred rokmi, keď som ju začal odporúčať. O pár desiatok

rokov bude zohrávať ešte dôležitejšiu úlohu. Aj keď túto knihu odložíte a siahnete po nej až o pár rokov, aj tak bude obsahovať liečivú pravdu, ktorá sa vám zíde. Nestane sa z nej zastaraná teória, ktorú nahradia nové názory na stravu a výživu. Popíjanie zelerovej šťavy bude dôležité stále a stane sa bežnou súčasťou vášho života v mene zachovania zdravia a vitality. Ostatné trendy v oblasti zdravia prichádzajú a odchádzajú, pretože nikdy neboli a nebudú skutočnou odpoveďou na problémy ani ich riešením. No v prípade zelerovej šťavy je to iné: je to večná pravda.

ZAČIATKY ZELEROVEJ ŠŤAVY

V roku 1975 mi Boh prvýkrát poradil, aby som príbuznej odporučil zelerovú šťavu na zahojenie zraneného chrbta po páde zo schodov. V tom čase sa o niečom takom ani nechyrovalo. Matne si spomínam, že som ju v roku 1977 odporučil rodinnému priateľovi, ktorý trpel silným refluxom kyseliny.

V trinástich či štrnástich rokoch som ako brigádnik dokladal tovar v miestnom supermarkete. Ak sa ma zákazníci supermarketu spýtali na svoje zdravie, poradil som im a zaviedol som ich do uličky s ovocím a zeleninou, aby si kúpili to, čo bolo treba na ich ťažkosti a zdravotné problémy. Šéf sa ma raz opýtal, čo by týmto ľuďom pomohlo ešte viac. Odpovedal som, že potrebujem odšťavovač. A on ho kúpil.

Vždy, keď si to situácia zákazníka vyžadovala – či už ho sužovala artritída, dna, diabetes, problémy s trávením, alebo iné príznaky a ťažkosti – zobral som z regálu zväzok stonkového zeleru, umyl som ho, odšťavil a zákazníkovi som priniesol veľký pohár čistej zelerovej šťavy. Zvyčajne to

bolo 0,5 litra a presvedčil som ho, aby vypil tento rastlinný liek priamo tam v uličke. Ak mu to robilo problémy, prehovoril som ho, aby si dal pár hltov hneď na mieste a počas nákupov a aby zvyšok dopil v aute alebo doma. Môj šéf si účtoval iba cenu zeleru a prikázal pokladníkom, aby jeden pohár šťavy nahodili do kasy ako zväzok zeleru. Niektorí zákazníci pociťovali zmiernenie rôznych problémov už pri odchode zo supermarketu.

Jednu otázku som počúval stále dokola: „Nemáte niečo, čím by som si to osladil?“ Mnohí ľudia vtedy ani len nepočuli o odšťavovaní, takže predstava čerstvej zeleninovej šťavy a navyše čerstvej zelerovej šťavy, im bola absolútne cudzia. Tí, ktorí už počuli o odšťavovaní, si ju chceli dochutiť mrkvou, jablkom alebo cviklou. Ja som však na to odpovedal, že by to stratilo účinok. Narušilo by to mechanizmus liečby, teda sodíkové klastrové soli. (Prečítate si o nich viac už o chvíľu.)

Niektorí rodičia dávali šťavu aj svojim deťom. Ak malo dieťa nádchu, doniesol som trochu zelerovej šťavy a matka mu ju dala piť. Rodičia mi dôverovali, pretože videli, že to zaberalo. Zelerová šťava je natoľko účinný liek, že ak dieťa kričalo alebo plakalo, pretože zjedlo v obchode veľa cukríkov, a ja som doniesol zelerovú šťavu, ktorú rodič dal dieťaťu vypiť, odrazu sa upokojilo a rozveselilo. Je to totiž skvelý stabilizátor vysokej alebo nízkej hladiny cukru v krvi.

Ustavične som behal k odšťavovaču, aby som ho vyčistil a mohol pripraviť ďalší pohár zelerovej šťavy. Keďže som okrem toho dával rady zákazníkom týkajúce sa ich zdravia, šéf musel moju prácu – dokladanie tovaru – prideliť niekomu inému. Bol v tomto zhoovievavý. Raz mi povedal, že nikdy predtým

sa nemusel zásobovať takým množstvom stonkového zeleru.

Keď som bol starší, začal som vystupovať a prednášať v rôznych obchodoch so zdravými potravinami v rôznych častiach krajiny. Niekedy sa tam zišlo 50 až 500 ľudí a ja som ich poučoval o liečivých účinkoch čistej zelerovej šťavy. Bolo to v 90. rokoch minulého storočia a len málokto mal doma odšťavovač, a tak som ukazoval, ako si pripraviť zelerovú šťavu v mixéri – k nakrájanému stonkovému zeleru treba pridať vodu a potom to precediť. Ak človek nemal doma ani odšťavovač, ani mixér, poradil som mu, aby žul zelerové paličky a vyplňoval dužinu. Hoci to nebolo to isté, pretože nikto nedokáže požiť toľko zeleru, bolo to aspoň niečo. Aby sa sánka príliš nenamáhala, odporúčal som, aby ho žul po trochách počas celého dňa.

Keď som ľuďom rozprával o zelerovej šťave, často od údivu stratili reč. Stonkový zeler nebol veľmi obľúbenou potravinou na odšťavovanie. V tých časoch sa šťavy robievali z cvikly, mrkvy a jablák, niekedy si do nej ľudia pridávali uhorku a vo výnimočných prípadoch pár stoniek zeleru. Mnohým sa nepozdávala čistá zelerová šťava. Jej pitie bolo akési neprijateľné.

Ľudia však aspoň akceptovali názor, že zeler je zdravý, pretože počuli, že sa pridáva do šalátov alebo polievok. Niektorí ľudia si spomenuli na zdravý zelerovo-mrkvový vývar, ktorý varievala ich stará mama. Ďalší sa dopyčovali, že zeler sa využíval ako liek už dávno v minulosti – hoci treba povedať, že ak počujeme o využívaní zeleru v rôznych kultúrach v minulosti, väčšinou ide o bulvový zeler, čo je celkom iná bylina ako stonkový zeler. Presne tak – bulvový zeler a stonkový zeler sú dve rôzne byliny rovnakej čelade. Bulvový zeler vzhľadom

pripomína okrúhlicu a nie je veľmi dobré ho odšťavovať, pretože jediný spôsob, ako z neho dostať živiny, je uvariť ho. Bulvový zeler je v surovom stave ťažko stráviteľný. Aj keď sa uvarí, nedá vám to, čo stonkový zeler alebo šťava z neho.

Aj keď teda ľudia počuli o zeleri – a povedzme si úprimne, nikto ho nepoznal veľmi dobre – trend konzumácie zelerovej šťavy bol v čase, keď som ho začal odporúčať, absolútne nový. Stonkový zeler a zelerová šťava sú dva odlišné pojmy s odlišným významom. Čerstvá zelerová šťava sa nikdy dovtedy nevyužívala na liečebné účely a už vôbec nie v takýchto dávkach. Ak niekto odšťavil zväzok zeleru, bolo to preto, že ho našiel povaľovať sa v chladničke a chcel ho spotrebovať, skôr než zhnije. Pravdepodobne do šťavy pridal pár mrkiev alebo jablko.

Takže keď som odporúčal čistú zelerovú šťavu, stretol som sa poriadnou dávkou skepticizmu.

Väčšinou som si vypočul otázku: „Zelerová... šťava?“ Ľudia majú v sebe hlboko zakorenenú predstavu, že zeler je najlepší v podobe paličiek s dipom alebo ako jedna z mnohých prísad. Takže niekedy je priam nemožné presvedčiť ich, že čistá a obyčajná zelerová šťava má liečivú silu. Lekári a iní zdravotníci by ju ihneď zavrhl.

Výsledky, ktoré som však pozoroval u ľudí, ktorí to brali vážne, boli skutočne úžasné. Cestoval som po krajine a v malých obchodíkoch so zdravými potravinami, vo veľkých obchodoch so zdravými potravinami, v malých divadlách a dokonca aj suterénach kostolov som ukazoval ľuďom, ako si môžu pripraviť zelerovú šťavu a šíril posolstvo tejto liečivej sily na čokoľvek a všetko, čo ich trápilo, spolu s ďalšími informáciami, o ktoré som sa už podelil v sérii kníh *Medicínske médium*.

Po jednom takomto vystúpení začiatkom 90. rokov minulého storočia, počas ktorého som ukazoval, ako rozmixovať a scediť stonkový zeler na prípravu zelerovej šťavy, a počas ktorého som prakticky predniesol dizertačnú prácu o jej účinkoch, podišla ku mne mladá žena pred tridsiatkou.

„Bojujem so závislosťou,“ povedala mi. „Od všetkého a čohokoľvek. Lahko podlieham závislostiam.“

„Tak denne vypite liter takejto zelerovej šťavy,“ odpovedal som.

O mesiac som v tom obchode so zdravými potravinami vystupoval opäť. Z davu 80 alebo 90 ľudí ku mne opäť podišla mladá žena. „Pamätáte si ma?“ opýtala sa.

„Áno, mali ste problém so závislosťou,“ odpovedal som. „Ako sa vám darí?“

„Vyliečili ste ma zo všetkých mojich závislostí,“ pokračovala.

„Naozaj?“

„Áno,“ súhlasila. „Povedali ste mi, aby som pila zelerovú šťavu.“

„To zelerová šťava vás vyliečila zo všetkých závislostí,“ podotkol som. „Pite ju aj naďalej.“

„Od detstva som nezažila ani jeden mesiac, počas ktorého by som s niečím nebojovala,“ dodala. „Už nikdy ju neprestanem piť.“

V priebehu rokov som zistil, že zelerová šťava má zvláštnu schopnosť narušiť bludný kruh. Či už išlo o závislosť od jedla, napríklad od koláčov, sušienok alebo čipsov, od prejedania vo všeobecnosti, od drog, liekov na predpis, hnevu, cigariet alebo čohokoľvek iného, tento človek najprv zvyčajne trpel úzkosťou a depresiou. A ak ten človek nepociťoval úzkosť a depresiu na začiatku, nakoniec sa urýchlo prejavili v dôsledku závislosti. Model myšlienok a pocitov, ktoré vedú k vzniku určitého správania,

a správanie, ktoré vedie k určitým myšlienkam a pocitom, môže pôsobiť ako nezastaviteľný kolobeh. Zelerová šťava zasiahne a ihneď poskytne úľavu od závislosti, úzkosti a depresie, vďaka čomu človek opäť nájde pevnú pôdu pod nohami.

Aj napriek tomu sa vždy nájdu skeptici. Počas týchto prednášok som často videl na tvárach výraz pýtajúci sa: „Zeler? Je to vôbec možné? Zeler je bezcenný.“ Niekeddy sa ľudia smiali. (A deje sa to stále, hoci je zelerová šťava na smiech už čoraz menej, pretože stále viac ľudí zverejňuje svoj príbeh uzdravenia.) Niektorí ľudia, ktorí sa zúčastnili mojich prednášok alebo prišli do mojej ambulancie, sa nechceli vzdať mrkvovej šťavy alebo liekov na predpis. Iní boli otvorení a úprimne priznali: „Som chorý. Prechádzam si peklom. Ledva som sa sem doplazil. Som na tom tak zle, že sotva stojím na nohách.“ Jedna vec sa však vôbec nezmenila: Ak sa človek cíti zle, bude hľadať možnosti, ktoré by predtým vôbec nehľadal.

„Čo všetko ste už skúšali?“ opýtal by som sa.

„Všetko. Nič nezabralo. Skúsím čokoľvek,“ odpovedal by.

A ja by som navrhol zelerovú šťavu.

„Dobre, tak skúsím zelerovú šťavu,“ súhlasilo by iba zopár odvážnych ľudí. „Hoci si myslím, že to nezaberie a zrejme mi to nebude chutiť, dám tomu šancu.“

Ľudská túžba uzdraviť sa je taká silná, že človek prekoná akékoľvek prekážky, skúsi možnosti mimo konvenčných aj alternatívnych medicínskych názorov, len aby sa mu naozaj polepšilo. Ľudia, ktorí skúsili zelerovú šťavu, boli naozaj odmenení. Tí, ktorí dodržiavali pokyny z tejto knihy a stále sa nimi riadia – a teda pitie 0,5 litra zelerovej šťavy na prázdny žalúdok sa stalo ich bežným

rituálom – ostali priam v nemom úžase z jej účinkov. Nakoniec sa začali uzdravovať a cítiť sa omnoho lepšie, než čakali. Zelerová šťava bola tajným liekom, ktorý som odporúčal celé roky. Koncom 90. rokov minulého storočia to boli už tisícky ľudí, ktorým zelerová šťava pomohla. Neexistoval príznak, ochorenie, zdravotný problém, porucha ani choroba, ktoré by zelerová šťava nezmiernila. Nikdy nesklamala.

Roky plynuli a ja som naďalej odporúčal zelerovú šťavu. Medzitým sa začala rozrastať komunita Medicínskeho média. Domače odšťavovače a stánky so šťavami sa tešili čoraz väčšej popularite a vďaka tomu sa zelerová šťava stala dostupnejšou. Od čias, keď som ako dieťa začal odporúčať zelerovú šťavu, až po rok 2015, keď som začal písať knihy, som poskytol pomoc státisícom ľudí a videl som, že zelerová šťava zohrala hlavnú úlohu pri uzdravení mnohých z nich.

Vďaka sérii *Medicínske médium* sa objavili noví členovia našej komunity. Zelerová šťava bola vždy pravdou, ktorú som mohol ponúknuť, a preto ju spomínam v každej knihe – až taká je všestranná a životne dôležitá. Čitatelia, ktorí ju skúsili a pocítili jej blahodarné účinky vďaka pokroku v technológiách, sa podelili o svoje príbehy, spájali sa a inšpirovali iných. S narastajúcim počtom ľudí, ktorí skúsili zelerovú šťavu a šírili svoj príbeh, sa hnutie zelerovej šťavy začalo prudko rozrastať.

Odrazu začalo omnoho viac ľudí navštevovať stánky so šťavou po celom svete, kde si pýtali zelerovú šťavu. Pracovníci za pultom boli zaskočení. „Čistú zelerovú šťavu?“ Hoci robievali všetky možné druhy štiav niekoľko hodín denne už mnohé roky, nikdy o niečom takom nepočuli a nechápali, prečo to niekto chcel piť. Obchody

s potravinami začali vypredávať zeler, pretože pribúdali ľudia, ktorí si ho doma odšťavovali. Manažérov oddelení čerstvej zeleniny a ovocia takisto šokoval tento nečakaný záujem o zeler. Zelerová šťava ľuďom pomáhala a dopyt stále rástol.

V súčasnosti si stonkový zeler našiel cestu do hlavného prúdu, a to len preto, že je naozaj účinný. Objavuje sa na menu stánkov so šťavami a v názvoch jedného článku za druhým. Hoci ma teší, že čoraz viac ľudí pociťuje blahodarné účinky zelerovej šťavy, v dôsledku všetkej tej pozornosti sa objavili aj mylné informácie. Tie trochu máťu tých, ktorí nevedia, čomu majú veriť v súvislosti so zelerovou šťavou a ktoré rady by mali dodržiavať. Preto je mojím cieľom ponúknuť v tejto knihe pôvodný a zrozumiteľný návod na prípravu a pitie zelerovej šťavy, ktorý zodpovie všetky možné otázky a opíše liečivé účinky tejto šťavy tak ako nikto doteraz, aby ste mohli s istotou napredovať.

ZNOVU ZVÁŽTE ZELER

Kým sa však dostaneme k blahodarným účinkom zelerovej šťavy a dôležitému návodu, ako z nej vyťažiť čo najviac vo svoj prospech – musíme sa chvíľu pobaviť o zeleri ako takom. Nemá práve tú najlepšiu reputáciu. Iste, považujeme ho za užitočný. Vyzerá pekne s arašidovým maslom a hrozienkami, je to chrumkavá prísada do vajíčkového šalátu, dobrá prísada do bujónu alebo príloha ku grilovaným krídelkám či ku kokteilu Krvavá Mary. Zrejme ste už počuli o modelkách, ktoré jedávajú zeler, aby si ustrážili hmotnosť. Považujeme ho za viac-menej zdravú potravinu, lebo má nízky obsah kalórií a je dokonca výživný, ak sme mali to šťastie pochutnávať si na

zeleninovom vývare starých rodičov. Keby by ste sa odrazu stali členom špeciálneho tímu, ktorý pracuje na objave nového úžasného lieku na svete, zrejme by ste ho išli hľadať niekam do džungle. Zeler by vám vôbec nezišiel na um, hoci je to jeden z najväčších zázrakov na našej planéte.

Chápem, ak sa vám nechce veriť, že zelerová šťava môže mať také blahodarné účinky. Ten obyčajný zväzok, okolo ktorého sme v obchode prešli už asi miliónkrát? Ako môže byť práve *on* neobjavenou superpotravinou? Je to tak, je to neobjavená *zázračná* potravina. Aj keď budete aj naďalej vnímať zeler ako nenápadnú prísadu alebo prílohu na tanieri – ak naozaj nechápete, čo je zeler a čo všetko dokáže –, zelerová šťava vám aj tak pomôže a prospeje. Problém však spočíva v tom, že to možno rýchlo vzdáte. A ako vám má táto šťava pomôcť, ak jej nedáte skutočnú šancu? Ak stonkový zeler necháte bez povšimnutia, pretože je príliš obyčajný, vedzte, že tým oddaľujete proces uzdravenia. Ak ho považujete iba za otravné kúsky v tuniakovom šaláte, okrádajte sa o skutočnú príležitosť.

Ak chceme pochopiť, prečo stojí zato, aby sme zelerovú šťavu skúsili nielen raz alebo dvakrát, musíme sa na zeler pozrieť v novom svetle. Musíme vedieť, že nesie v sebe skutočnú liečivú moc a dokáže nám pomôcť, aby sme povzniesli svoje zdravie na úplne novú úroveň. Dešpekt voči zeleru sa pretaví do dešpektu voči procesu uzdravenia a to nie je voči vám fér. Učia nás, aby sme rešpektovali sami seba a iných, pretože je to súčasťou života na tomto svete. Tejto zázračnej byline by sme mali prejavovať skutočný rešpekt, pretože tým hovoríme, že sa chceme uzdraviť. Akoby sme povedali: „Chcem, aby sa moji blízki cítili lepšie.“

Lahko sa môže stať, že ten, kto si myslí, že je zdravý, pochybuje o zelerovej šťave alebo sa jej vyhýba. Ak je to aj váš prípad a máte pocit, že zelerovú šťavu nepotrebujete, skúste si, prosím, aspoň prečítať príbehy tých, ktorí sa vďaka nej vyliečili. Predstavte si ľudí v utrpení, ktorí brali zelerovú šťavu veľmi vážne, a to im zachránilo život. Nepodľahnite názoru, že je to len šťava. Skúste si predstaviť chronicky chorého človeka, ktorému zelerová šťava vrátila život, alebo ľudí, ktorí pomocou nej zachránili zdravie svojich detí, členov rodiny alebo priateľov. Predstavte si ľudí, pre ktorých bola zelerová šťava jedným z hlavných nástrojov na zvrátenie tých najhorších kožných ochorení, príšerných migrén alebo strašnej únavy, v dôsledku čoho nemohli žiť svoj život plnohodnotne. Prijmite, prosím, s otvoreným srdcom tých, ktorí sa pomocou zelerovej šťavy skutočne liečia.

Nikto z nás nemá istotu, že nikdy neochorie alebo že sa u neho neprejaví nejaký problém. Na tento svet prichádzame s toxínmi a patogénmi uloženými v tele a denodenne sme vystavovaní novým formám toxínov a patogénov. Dokonca aj keď myslíme pozitívne, snažíme sa dať zo seba to najlepšie a priťahovať len to dobré, určité prekážky na ceste životom nemáme jednoducho pod kontrolou. Niekedy stúpime do jamy, zakopneme a spadneme. Keď sa to stane, zelerová šťava je jedným z našich liečivých spojencov. Pamätajte, že čaká na vás, ak sa vám v budúcnosti niečo stane. Alebo pite zelerovú šťavu, aby ste mali istotu, že sa vám nič nestane. Ak práve teraz nie ste chorí, neznamená to automaticky, že ste na tom zdravotne dobre. Nemusíte čakať roky, kým dosiahnete kritický stav choroby, ktorý vás prinúti prehodnotiť svoj postoj k zelerovej šťave. Z toho bodu budete

mať pred sebou veľmi dlhú cestu. Zelerová šťava je tu pre vás práve teraz ako prevencia, ako dôležitý nástroj na zachovanie stavu duševného aj telesného zdravia a vaša ochrana. Ak ju začnete piť už dnes a stane sa súčasťou vášho každodenného života, značne si tým predĺžite život a každá chvíľa navyše sa predsa počíta. Zelerová šťava je jedným z najlepších nástrojov, vďaka ktorému objavíte svoje silnejšie a úžasnejšie ja. Dajte zelerovej šťave šancu a bude vám slúžiť tak ako ešte nikdy nič a nikto.

Táto skvelá rastlina vám pomôže uzdraviť sa omnoho lepšie ako akýkoľvek liek objavený v džungli. Je rovno pred vami. Stonkový zeler je zázrak, ktorý trpezlivo čaká v regáli obchodu na svoj deň na výsluní, čaká na to, na čo bol vždy predurčený. Jediné, čo treba urobiť, je všimnúť si ho, odšťať ho a vypiť na prázdny žalúdok. (A majte vždy na pamäti, že keď hovoríme o zelerovej šťave, máme na mysli čistú, neochutenú, neriedenú zelerovú šťavu skonzumovanú nalačno. Keď si túto knihu prečítate, budete skutočným odborníkom na túto šťavu.) Zelerovú šťavu už možno uznávať pre silu, ktorú v sebe naozaj nesie a vďaka ktorej vám pomôže v živote napredovať a prosperovať.

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Túto knihu som písal tak, aby prebudila celosvetové hnutie zelerovej šťavy a zároveň uhasila plameň chronických problémov a ochorení. Ponúka použiteľný, účinný a základný nástroj pre miliardy ľudí na celom svete, ktorých už dlho sužujú zdravotné ťažkosti. Presne tak – miliardy. Nehovoríme tu iba o polovici populácie na zemi. Takmer tri štvrtiny obyvateľstva našej planéty bojujú

minimálne s jedným trvalým problémom alebo ochorením a zvyšná štvrtina bude s nejakým zápasit' v budúcnosti, pokiaľ nezmení svoje smerovanie. Ak nezasiahneme, čoskoro bude každý človek na tejto planéte trpieť chronickým zdravotným problémom. A práve zelerová šťava by mala byť tým zásahom, tým prvým a dosiahnuteľným krokom na ceste k zdraviu. Táto kniha vám ponúka odpovede na všetky otázky o zelerovej šťave, aby ste mohli zvrátiť priebeh svojho chronického ochorenia, chrániť svojich priateľov a blízkych pred vznikom akejkoľvek choroby alebo ponúkať milovaným možnosť zvrátenia chorôb.

Začneme tým, že sa v nasledujúcej kapitole budeme venovať blahodarným účinkom zelerovej šťavy. Dočítate sa viac o tom, prečo je zelerová šťava taká dôležitá. Dozviete sa viac o sodíkových klastrových soľach, ktoré bojujú s patogénmi, o tráviacich enzýmoch, ktoré upokojujú tráviaci trakt, o rastlinných hormónoch, ktoré vyvažujú funkcie endokrinných žliaz, o vitamíne C, ktorý podporuje imunitu, a o mnohých iných účinkoch. Keď zistíte, čo všetko vám zelerová šťava ponúka, bude vás to motivovať, aby ste ju vyskúšali. Pochopenie toho, čo telo potrebuje a akým spôsobom sa lieči, podporí proces uzdravenia.

Ak bojujete s nejakými ťažkosťami, chorobou alebo iným zdravotným problémom, určite vás zaujme 3. kapitola *Zbavte sa ťažkostí a ochorení*. Zistíte viac o skutočných príčinách desiatok zdravotných problémov a zároveň sa dozviete, akým spôsobom pomáha zelerová šťava pri jednotlivých ochoreniach. Ako vždy hovorievam, odhalenie záhadnej príčiny toho, čo vás trápi, je na ceste k uzdraveniu kľúčové.

V 4. kapitole *Ako maximalizovať účinky zelerovej šťavy* nájdete návod na prí-

pravu zelerovej šťavy, informácie o tom, koľko jej piť (aj pokyny, čo sa týka detí) a kedy ju piť. Napríklad, ak si občas dáte poldeci zelerovej šťavy, istým spôsobom vám to pomôže, no zrejme nezbadáte výrazné zmeny na svojom zdraví. Telo väčšiny z nás je natoľko zaťažené, že sporadické pitie malých dávok záťaž nezmierni. Potrebujeme presné pokyny v súvislosti s načasovaním a množstvom, a práve v tejto kapitole také pokyny nájdete. A to je len začiatok. Vo 4. kapitole ponúkam množstvo iných rád a odpovedí vrátane toho, ako načasovať pitie zelerovej šťavy spolu s cvičením a konzumáciou doplnkov stravy, ako si zvoliť správny odšťavovač, či je vhodné piť zelerovú šťavu v tehotenstve alebo počas dojčenia, prečo naozaj treba oddeliť šťavu a dužinu, aby sa uvoľnila liečivá sila, a prečo je také dôležité piť zelerovú šťavu na prázdny žalúdok. Táto kapitola je veľmi dôležitým zdrojom informácií a predpokladám, že sa k nej z času na čas vrátite.

Postupne sa dostaneme k Očiste zelerovou šťavou, ktorej sa venujem v 5. kapitole. Ak hľadáte jednoduchý postup, ktorý vám pomôže dodržiavať pitie zelerovej šťavy, zopár každodenných krokov uvedených v tejto kapitole zaistí, že vám zelerová šťava prinesie ešte väčší ošoh. Táto očista vychádza z Rannej záchrany pečene z mojej predchádzajúcej knihy *Záchrana pečene*, takže ak ste ju už podstúpili, tieto kroky vám budú pripadať veľmi prirodzené.

V 6. kapitole *Odpovede na otázky pri liečbe a detoxikácii* sa zaoberám niektorými otázkami, ktoré súvisia s tým, ako dlho trvá, kým spozorujeme účinky zelerovej šťavy a jej následné prejavy na tele. V súvislosti s tým sa šíri množstvo pomýlených názorov, a preto je dôležité, aby ste

vedeli, ako si vysvetliť reakcie svojho tela na zelerovú šťavu. Najmä preto, že niektorí ľudia môžu po prvom vypití zelerovej šťavy spozorovať na sebe reakciu, keďže táto šťava hubí patogény a očisťuje organizmus. Dôsledkom toho môže byť čudná chuť v ústach, výraznejší pach tela alebo nutkanie častejšie močiť. Aj napriek týmto reakciám sú na správnej ceste, ako aj ľudia, u ktorých sa neprejaví žiadna reakcia. Táto kapitola vám pomôže pochopiť samotný proces liečby a ponúka vám podporu počas tohto procesu.

V 7. kapitole *Fámy, obavy a mýty* sa podrobnejšie pozrieme na to, čo sa uvádza v nadpise. Hnutie zelerovej šťavy sa vyznačuje nevinnosťou a čestnosťou a zelerová šťava sa stala populárnou iba preto, že ľuďom naozaj pomáha a tieto dobré duše sa rozhodli o tom prehovoriť. Získala si priazeň mnohých, pretože prináša viditeľné výsledky. Znamená to, že stúpenci finančne dotovaných trendov považujú zelerovú šťavu za hrozbu, zatiaľ čo ľudia so skeptickejším prístupom v živote neveria tomu, čo počuli. V dôsledku toho sa objavili o zelerovej šťave určité pochybnosti a nesprávne informácie. Táto kapitola uvedie všetko na správnu mieru. Či už vám isté otázky o zelerovej šťave nedajú pokoja, alebo ste zvedaví na otázky iných, tu nájdete všetky odpovede.

Nech už dodržiavate akúkoľvek diétu – nízkosacharidovú, diétu s vysokým príjmom tukov alebo vysokým príjmom proteínov alebo preferujete vegánsku či rastlinnú stravu, keto či paleo stravovanie – alebo veríte v rôzne druhy medicíny – ajurvédsku, tradičnú čínsku, bežnú, alternatívnu alebo funkčnú – zelerová šťava funguje s každou z nich a mala by sa stať súčasťou vášho života. Ak ju budete piť dlhodobo, dosiahnete ešte lepšie výsledky. A ak budete