

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

# DETOX

## JAKO CESTA KE ZDRAVÍ

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



— ANTHONY WILLIAM —

 metafora®

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

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

**DETOX**

**JAKO CESTA KE  
ZDRAVÍ**

*Léčebné plány pro chronická onemocnění*

ANTHONY WILLIAM

*Přeložila Eva Fuková*



metafora®

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

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

Fotografie na obálce © Depositphotos

**MEDICAL MEDIUM CLEANSE TO HEAL**

Copyright © 2020 by Anthony William

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

Translation © Eva Fuková, 2021

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

All rights reserved

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

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

---

### Pro outsiders

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

Považujte živá slova za útočiště.

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

Zasloužíte si opět si sebe vážit. Je načase.

---

# OBSAH

---

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

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

# PŘEDMLUVA

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



---

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

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

— Anthony William, mystický léčitel

---



ČÁST I

MUSÍME  
SE  
PROČIŠŤOVAT

---

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

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

— Anthony William, mystický léčitel

---

# Očisty seshora

---

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

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

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

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

## SKRYTÁ ARMÁDA

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

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

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

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

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

## SKUTEČNÉ UVĚDOMĚNÍ

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

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

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

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

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

## JE OČISTA MÝTUS?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ŽIVOTNÍ STYLY NEBO ZACHRÁNCI

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PŘEŽITÍ MÉNĚ TOXICKÝCH

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### POTRAVINOVÉ VÁLKY

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

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

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

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

### Vyvážená strava, střídmost a intuitivní jení

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

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

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

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

## Živočišné versus rostlinné proteiny

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

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

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

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

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

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

## ÚCTA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

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

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

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

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



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

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

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

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

## ARMÁDA SOUCITU

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

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

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

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

# Co je příčinou vyhoření

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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

— Anthony William, *Mystický léčitel*

---

# Co máme v těle

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Toto je vaše šance. Využijte ji.

## CO JE TAM UVNITŘ

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

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

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

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

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

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

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

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

## SKRYTÁ NEBEZPEČÍ

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

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

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

### Rtuť

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

## Fungicidy

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Benzin

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Radiace

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Plasty

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## SEZNAM POTÍŽISTŮ

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

## Viry a virové odpadní látky

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

## Toxické těžké kovy

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

## Léčiva

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

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

## Drogistické a kosmetické produkty

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

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

## Bakterie a ostatní mikroorganismy

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

## Chemičtí neuroantagonisté

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

## Ropné produkty

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

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

### Problematické potraviny

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

### Nadbytek adrenalinu

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

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

- Zneužívání
- Zrada
- Ztráta důvěry

## Radiace

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

## Potravinářské chemikálie

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

## Dešťová voda

- Dešťové srážky kontaminované chemikáliemi (ne pouze kondenzační stopy)

## JE NAČASE ZÍSKAT ZPĚT SVŮJ ŽIVOT

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

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

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

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

# A co mikrobiom?

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

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

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

## JINÝ ZPŮSOB, JAK OBVIŇOVAT SAMI SEBE

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

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

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

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

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

## SKUTEČNÁ PŘÍČINA

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PROČIŠTĚNÍ K NASTOLENÍ ROVNOVÁHY

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

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

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

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

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

---

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

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Přerušovaný půst

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

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

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

## Z ČEHO PRAMENÍ OBLIBA PŘERUŠOVANÉHO PŮSTU

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

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

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

### KOFEINOVÝ OMYL

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

### RANNÍ ÚLEVA OD TUKŮ

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

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

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

viníkem jsou tuky, je chyba, která s sebou dlouhodobě nese následky. Lidé netuší, že když při přerušovaném půstu hubnou nebo si hmotnost udržují, obzvláště pokud cvičí, je to proto, že během dne přijímají méně tuků. Dostatečně dlouho znemožňují tukům ze stravy, aby se dostaly do krve – často 16 až 18 hodin –, takže si můžou hmotnost udržovat, nebo jim dokonce tuk v těle může ubývat. Tělo má příležitost zbavit se starého tuku uskladněného v orgánech a tkáních. Odborníci na teorii přerušovaného půstu si neuvědomují, že to je důvod, proč lidé zaznamenávají výsledky. A neuvědomují si ani to, že když ráno a po většinu dne nejedí, připadají si štíhlejší jenom proto, že jejich střevní trakt není zaplněný potravou, která způsobuje přirozené roztažení břišní oblasti. Přechodný rozdíl mezi jedením a nejedením je obzvláště patrný u lidí, kteří trpí nadýmáním. Nesmíme zapomenout na dehydrataci: během přerušovaného půstu mnozí pijí různé kofeinové nápoje, jež mají močopudný účinek, nebo ráno či během dne nepijí dostatečné množství vody. To všechno může vytvářet *iluzi*, že je člověk štíhlejší a rýsují se mu svaly. Neuvědomují si, že přerušovaný půst není vyvážený způsob a existují lepší řešení.

U lidí držících přerušovaný půst může také dojít ke snížení vysokého krevního tlaku, hladiny A1C, krevního cukru a cholesterolu. Souvisí to s tím, že játrům je dopřán odpočinek, protože lidé mnoho hodin nekonzumují tuky nebo proteiny. Nevědí, že stejné zlepšení zdravotního stavu by zaznamenali, kdyby snížili množství tuků přijímaných ve stravě, aniž by museli několik hodin hladovět. Když se tuky vyřadí z jídelníčku na dostatečně dlouhou dobu, krev zřídne a všechny symptomy a onemocnění se zmírňují.

Je to jeden z hlavních důvodů, proč se zdravotní stav člověka, který jedl průmyslově zpracované potraviny a stravu na rostlinné bázi, zlepšil – konzumoval méně tuků. V době, kdy se začala strava na rostlinné bázi propagovat, obsahovala velice málo tuku – doporučovalo se méně tuků a více sacharidů. V současnosti, vzhledem k novým trendům, diety na rostlinné bázi přinášejí horší výsledky, protože se z nich staly ketogenní diety na rostlinné bázi, což znamená vysokotučné. Dokonce i paleo strava před mnoha roky obsahovala méně tuků než ta současná.

Jelikož lidé dodržující tyto diety nevidí požadované výsledky, upravují nebo kombinují paleo, keto a vysokoproteinovou stravu na rostlinné bázi s přerušovaným půstem – aniž by jim někdo řekl (protože to nikdo neví), že při přerušovaném půstu můžou pozorovat zlepšení, jelikož část dne nekonzumují tuky. Místo toho slyší, že problém možná představuje cukr, a vyhýbání se cukru několik hodin tedy musí být svatý grál. Nebo věří, že přerušovaný půst dopřává odpočinek trávení a energie je využita ke snižování tukových zásob, regeneraci buněk a těla, což se může stát, když játra nemusejí bojovat s velkým množstvím tuku v krvi. A opět, nikdo si neuvědomuje, že tělo se může regenerovat a zbavovat tuku, když vyřadíme tuky ze stravy. Tyto diety a přerušovaný půst jsou součástí tipovací hry. Pravda je jednoduchá: menší příjem tuků zlepšuje zdraví. Ovšem existují lepší způsoby, jak množství tuků ve stravě snížit – Léčebné pročištění 3:6:9 a ostatní očisty uvedené v této knize.

## RECEPT NA VYHOŘENÍ

Lidé rádi drží přerušovaný půst, protože si všimnou, že pokud vydrží nejíst dostatečně dlouho, zvládnou větší část dne bez toho, že by snědli jídla, která by neměli, nebo toho snědli příliš mnoho, čehož by potom litovali. Když si dáte „špatnou“ snídani, může to vytvořit podmínky pro to, že se stravujete „nevhodně“ celý den. Fanoušci přerušovaného půstu se snaží nejíst co možná nejdéle a jako stimulant využívají kofeinové nápoje. Když po několika hodinách začnete jíst, je večer a nemáte na vybranou z velkého množství jídel nebo možnost dodat tělu před spaním hodně kalorií. Existuje mnohem víc důvodů, proč se někdo rozhodne držet přerušovaný půst. Lepší by bylo pít celý den kokosovou vodu, protože když celý den nejíte, nepřijímáte potřebnou glukózu a minerální soli a fungujete na adrenalinu, nakonec se dostanete do fáze, kdy budete potřebovat něco sníst, a pak bude těžké přestat jíst, jelikož tělo trpí nedostatkem glukózy, sacharidů a minerálních solí. Příznivci přerušovaného půstu se často cpou problematickými potravinami, i když pouze v den, kdy si to jednou týdně dovolí. A potom jsou ti, co si dopřávají problematické potraviny tajně. Lidé ani v jedné skupině se nikdy nedozvědí, jak se můžou opravdu léčit ani jak o sebe pečovat s pomocí potravin.

I když si vyberou potraviny, které se zpočátku zdají být zdravější variantou, po příliš mnoha týdnech, kdy trpí nedostatkem sacharidů – a sacharidy se přeměňují v glukózu, jež je důležitá pro fungování mozku –, a po příliš mnoha týdnech pití kofeinových nápojů stimulujících tvorbu adrenalinu, jenž nahrazuje glukózu, se můžou ocitnout na pokraji vyhoření. Potíže se soustředěním můžou být horší, než byly před zahájením půstu, ačkoli zpočátku se soustředění zdálo lepší. Trpíte-li neurologickými symptomy (například úzkostí, třesem, tiky, křečemi, chvěním, závratí, problémy s rovnováhou, sklivcovými zákalky, migrénou, neuralgií trojklaného nervu, nervovou bolestí, mravenčením nebo necitlivostí), mějte na paměti, že i když přerušovaný půst zdravotní stav zlepší, je to pouze dočasné a potíže se většinou vracejí a zhoršují – protože přerušovaný půst neodstraňuje z těla toxické těžké kovy ani nezabíjí viry a bakterie, které jsou příčinou symptomů a onemocnění. Máte-li citlivou nervovou soustavu, je důležité stále udržovat vyvážené množství glukózy a minerálních solí, aby nervy nestrádaly a vaše zdraví se nezhoršovalo.

## CHRAŇTE SE PŘED ZBYTEČNÝM UTRPENÍM

Odborníci na přerušovaný půst se snaží učít lidi, aby oslabovali své zdraví tím, že nebudou jíst. Je to další plán vytvořený člověkem. Přerušovaný půst vymysleli lidé, kteří žili ve velkém stresu, prožívali útrapy, ztrátu nebo se ocitli v jiné tíživé situaci. Takové emoční výzvy můžou ztížit příjem potravy nebo způsobit nevolnost nebo to, že člověk si jídlo nevychutná, což vede k tomu, že se jídlu vyhýbají a celý den možná jenom popíjejí čaj nebo toho snědí velice málo, protože je dění v jejich životě velice znervózňuje. A z toho vznikl přerušovaný půst.

Opět to zopakují: přerušovaný půst je dočasná náplast, která nám má pomoci zvládnout obtížné období předtím, než se ukáže, že přerušovaný půst je špatně řešení.

Nemusíme si život ztěžovat. Jste-li fanoušek přerušovaného půstu, doporučuji vám, abyste místo něho prováděli očisty uvedené v této knize. Zjistěte, jak vaše tělo funguje, abyste předčasně nestárli, neoslabovali játra, příliš brzo jste nevyčerpali nadledviny a nakonec neonemocněli.



---

„Nejste sami. Jste součástí významného hnutí.  
Když se postavíte za sebe, současně se postavíte  
za dav lidí, kteří mají naděje a sny a nezaslouží si být  
omezováni chronickým utrpením.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Štáva versus vláknina

---

Toto je překvapivě žhavé téma, jež řeší lidé, kteří chtějí pít celerovou šťávu a ostatní čerstvé, léčivé, pročišťující šťávy: dužnina. Někteří zdravotničtí odborníci sdílejí názor, že odšťavněním ztrácí surovina to, co považují za její nejdůležitější část, totiž vlákninu. Věří, že spolu s vlákninou se odstraní všechny živiny a ničí se složka, která má udržet zdravý střevní trakt, zajišťovat zdravý mikrobiom tím, že vyživuje prospěšné bakterie a snižuje množství škodlivých, a podporovat peristaltiku. Věří, že odšťavněování denaturuje potravinu, ničí ji a minimalizuje prospěšné účinky. Zní to jako rozumný argument, za který stojí bojovat. Je tomu však naopak.

## MYLNÁ SNAHA O DOSTATEK VLÁKNINY

Nedostatkem vlákniny ve stravě trpí pouze ti, kdo konzumují převážně průmyslově zpracované potraviny. Jestliže jste se nechali přesvědčit, že ovoce je špatné a vyřadili ho z jídelníčku (což nedoporučuji), stále tělu dodáváte dostatek vlákniny. Dokonce i lidé, kteří jedí hlavně fast food, obvykle mají dostatek vlákniny. Běžná americká strava s burrity z čerpací stanice, burgery, párky, palačinkami, vaflemi a smaženými, mastnými nechtutnostmi obsahuje dostatek vlákniny.

Zdravotničtí profesionálové se domnívají, že potřebujeme víc vlákniny, jelikož lidé trpí zácpou, ať už je jejich strava „zdravá“, nebo ne. Zpomalený pohyb střev nezpůsobuje nedostatek vlákniny, nýbrž zánět. A zánět vyvolávají patogeny, jimž jako zdroj paliva slouží potraviny vysoké i nízké kvality včetně sýru, glutenu a velice uctívaných vajec. Vezměte si například celozrnný chléb. Je plný vlákniny a považuje se za její zdravý zdroj. Problém je, že je také plný lepku, kterým se živí viry a škodlivé bakterie způsobující zánět střev, jenž může ztěžovat vyprazdňování. To vede k tomu, že člověk konzumuje víc vlákniny a doufá, že mu pomůže problém odstranit.

Nesouvisí to však s dostatkem vlákniny. Vlákniny dodáváme tělu dost. Jde o to, vybírat si správné potraviny, které nechutnají škodlivým patogenům ve střevech. Jestliže tíhnete ke zdravější stravě, nejíte fast food a ostatní průmyslově zpracované potraviny a konzumujete víc ovoce, zeleniny, zdravějších celozrnných výrobků, ořechů, semínek, a dokonce avokáda, přijímáte spoustu vlákniny, která je prospěšná. A když jíte větší množství zdravých potravin, zbývá méně místa pro potraviny, jimiž se živí škodlivé bakterie a viry, které mohou způsobovat střevní onemocnění. Klíčem ke zdravým střevům je vyřazení problematických potravin, ne zařazování většího množství vlákniny.

Teď se dozvíte, co dokáží problematické potraviny udělat se střevy. Bílý chléb je považován za nedravý částečně proto, že neobsahuje vlákninu. Dokonce i lidé, v jejichž jídelníčku se často objevuje bílý chléb, získávají dostatek vlákniny z jiných zdrojů, pokud se neživí pouze bílým chlebem. Problémem je, stejně jako u celozrnného chleba, lepek. Lepek slouží jako zdroj paliva bakteriím *Streptococcus*, *E. coli*, *Staphylococcus* a stovkám dalších druhů škodlivých bakterií – přičemž na prvním místě jsou kmeny streptokoka, protože způsobují onemocnění jako například celiakii a SBPTS. Lepek slouží jako palivo virům, například viru pásového oparu, ve střevním traktu, jež zapříčiňují kolitidu, nebo viru Epstein-Barr, který je společně se streptokokem zodpovědný za celiakii. Lepek slouží jako palivo různým patogenům, jež vyvolávají zánět výstelky tlustého střeva a způsobují syndrom dráždivého tračníku (SDT). Tyto příčiny chronických problémů se střevy zůstávají pro lékařský výzkum a vědu záhadou.

Dalším faktorem je poškození nervů v oblasti výstelky trávicí soustavy. Žaludek, tenké střevo, tlusté střevo a jejich okolí jsou vyloženy miliony nervových buněk. Tyto nervy se také mohou zanítit a vyvolávat mnoho různých symptomů včetně gastroparézy, křečí, nepříjemných pocitů, nadýmání a zpomalení nebo zastavení peristaltiky. Příčinou zánětu není nedostatek vlákniny. Vláknina nepředstavuje problém.

A co nízká hladina kyseliny chlorovodíkové? Vláknina za to nemůže. Téměř každý má nízkou hladinu kyseliny chlorovodíkové a s tím související zažívací potíže – nedochází ke štěpení proteinů. Vláknina nepředstavuje řešení, protože nepomáhá štěpit proteiny.

Vláknina neštěpí ani tuky. To je práce žluči a skoro všichni jí mají malé zásoby, protože jejich játra jsou oslabená, stagnující a zpomalená následkem konzumace stravy s příliš vysokým obsahem tuků a problematických potravin, kterými se živí patogeny zabydlené v játrech, střevním traktu, a dokonce v žaludku. A patogeny vytvářejí vředy ve střevech: vředy způsobené *E. coli*, streptokokem a herpes virem, například herpes virem 2. Vředy nevznikají z nedostatku vlákniny ve stravě. Vznikají, protože problematické potraviny slouží patogenům jako palivo.

Co spouští peristaltiku? Podílí se na tom vláknina? Ne nutně. Za peristaltiku je zodpovědná centrální nervová soustava. Potrava se posunuje díky signálům, jež vysílá mozek do tenkého střeva. Někteří lidé mají silné spojení mezi mozkem a střevním traktem, takže je téměř jedno, co jim dáte k jídlu; jejich trávicí soustava bude posunovat potravu dál bez ohledu na to, kolik obsahuje vlákniny. Někdo se může žít výhradně bílými průmyslově zpracovanými potravinami – může si žaludek zaplnit spoustou bílého chleba, kaší z bílé rýže oslazené rafinovaným cukrem apod. – a potrava se bude střevy pohybovat hladce.

Jestliže máte problémy s vyprazdňováním a zpomalenou peristaltikou, příčinou není nedostatek vlákniny. Možná používáte vlákninu jako lék na zácpu, ale střevní trakt nefunguje špatně proto, že konzumujete málo vlákniny.

Problém představují problematické potraviny, například lepek a vejce, a ostatní potíživé, jejichž působení jsme vystaveni, například toxické těžké kovy – protože problematické potraviny a toxické potíživé (za prvé) oslabují schopnost centrální nervové soustavy komunikovat se střevním traktem a (za druhé) živí se jimi patogeny, například streptokok, virus pásového oparu, *E. coli* a různé škodlivé houby, které se mohou usadit ve střevním traktu. A nesmíme zapomínat na vysoký obsah tuků ve stravě, ať už zdravých, nebo nezdravých, protože časem pravidelná konzumace vysokotučné stravy plíživě poškozuje játra, která stagnují a jsou zpo-

malená, takže produkují méně žluči, což může představovat problém – oslabená játra jsou příčinou, proč nakonec začnete spoléhat na větší množství vlákniny, aby pomohla posunovat potravu střevy.

Místo abychom se zaměřili na likvidaci patogenů v tenkém a tlustém střevě, aby se zmírnil zánět, zvýšila se produkce kyseliny chlorovodíkové potřebné ke štěpení proteinů, a regenerovala se játra a dokázali jsme štěpit tuky, které konzumujeme v současnosti, a staré žluknoucí tuky ulpívající na střevní výstelce, slyšíme, že bychom měli řešit vlákninu. Roky považujeme vlákninu za spásu, za odpověď na všechno, přičemž soustředit pozornost na vlákninu je jako vymetat střevní trakt hrubým koštětem, aniž jsou připevněná podlahová prkna – aniž se řeší kterýkoli ze skrytých problémů. Proto stále víc lidí trpí střevními onemocněními a víc a víc se spoléhají na projímadla s vysokým obsahem vlákniny, která fungují pouze jako náplast, zatímco zažívací potíže přetrvávají.

Jak máme řešit skryté problémy? Vláknina není odpověď, protože potíže nezpůsobil nedostatek vlákniny. K léčení střevních onemocnění a posílení těla, aby opět správně fungovalo, používáme techniku, která je často zavrhována: odšťavňování.

## SKUTEČNÝ ODPAD

Nyní se budeme zabývat argumenty odpůrců odšťavňování. Jedním z nich je, že při odšťavňování zeleniny nebo byliny se plýtvá její nejdůležitější částí, vlákninou. Už víte, že spoustu vlákniny dodáváte tělu konzumací ostatních potravin a jedna nebo dvě sklenice šťávy denně vás o ni nepřipraví. Vláknina není nejdůležitější část zeleniny, ovoce ani byliny – o tom se dozvíte víc za okamžik.

Další námitkou je, že vyhazování veškeré vlákniny po odšťavnění je nehospodárné. To je zajímavé. Kdybyste si z porce zeleniny nepřipravili šťávu, ale snědli ji celou, ušetřili byste jednu stolici? Kdykoli totiž jíme zeleninu (nebo cokoli jiného), tělo vlákninu zpracuje a spláchneme ji do záchodu. Takhle má vláknina pracovat, vláknina nezůstává v těle. Vyměšujeme ji, skončí v septiku nebo v kanalizaci a nepřemýšlíme o tom.

Když odšťavňujeme, vidíme, jak se vláknina hromadí, a považujeme to za plýtvání. Odpad z odšťavněného ovoce a zeleniny planetě neublíží. Můžeme ho kompostovat a přidat do půdy na zahradě.

U většiny odpadu z potravin platí „sejde z očí, sejde z mysli“. Když se začneme víc stravovat doma, vidíme, jak se kůra, slupky, semínka a odkrojky ovoce a zeleniny hromadí. Je hloupost myslet si, že to znamená, že produkujeme víc odpadu. A co neviditelný odpad spojený s výrobou sáčků a krabic, v nichž jsou zabalené průmyslově zpracované potraviny, které kupujeme? A co odpad, když jíme mimo domov? Večeře, obědy, svačiny, a dokonce káva, jež si kupujeme venku – to jsou hromady odpadu. Všechno produkuje odpad. Od toho, jestli ho vidíme nebo ne, se odvíjí, zda se kvůli němu budeme cítit provinile.

Odšťavňování není zločin, ačkoli lidé jsou kritizováni, když si připravují šťávy. Vláknina a dužnina, kterou vyhazují a která je údajně nejzdravější část surovin, není odpad ničící planetu, je to neškodný vedlejší produkt vznikající při procesu získávání léčivých extraktů, jež lidé používají, aby se uzdravili a mohli zachránit svět.

Ti, kdo pijí kávu, přitom kritizováni nejsou. Představte si hromady kávových sedlin, které se každý den vyhazují do odpadků. A nejen to, představte si cukr, jímž si mnoho lidí sladí kávu. Kolik půdy a dešťových pralesů se zničilo, aby se mohla pěstovat cukrová třtina? Bez ohledu na to, které potraviny si vybíráte, všechny vytvářejí odpad. Potraviny, jež dodáváte svému tělu, vytvářejí odpad. Takto funguje koloběh. Nemůžeme předstírat, že osoba, která si chce odšťavňovat čerstvé plody, páchá potravinový zločin, zatímco všichni ostatní jsou nevinní.

Člověka, který se rozhodne zařadit do svého života šťávy, musíme respektovat. Musíme uctívat toho, kdo zaplní svoji ledničku zeleninou a bylinami a na kuchyňské lince má mísy s ovocem. Jde o to, aby tělo dostalo přesně to, co potřebuje k přežití. Jde o prevenci onemocnění, aby lidé nemuseli využívat zdravotnický systém. Osoba, která konzumuje to, co zdravotníci odborníci považují za zdravé – ať už keto, paleo, vegan nebo jinou oblíbenou stravu –, nepije šťávy a nedopřává tělu vše potřebné, bude později víc odkázaná na zdravotnický systém a bude odpad vytvářet dlouhodobě. Člověk, jenž teď produkuje odpad v podobě dužniny a vlákniny, bude na zdravotnickém systému méně závislý a bude vytvářet méně odpadu. Skutečný odpad vzniká, když nevyzkoušíme čerstvé léčivé šťávy, protože jsme uvízli ve filozofii, teorii nebo agendě.

## VLÁKNINOVÁ KOSTRA

Obsahuje vláknina živiny, které potřebujeme? Chybějí nám tyto živiny, pokud si připravujeme šťávy?

Vláknina obsahuje pouze živiny, jež lze od ní oddělit, takže ne, nechybějí nám. Kdyby živiny byly od vlákniny neoddělitelné, nedokázali bychom je vstřebat; pouze když se živiny z vlákniny uvolní (ať už žvýkáním, trávením, mixováním, vařením, nebo zejména odšťavňováním), získáme k nim přístup a můžou nám být prospěšné.

Řekněme, že v laboratoři zjišťují, jaké živiny obsahuje potravina rostlinného původu. Neznamená to, že tělo má prospěch ze všech; živiny nám jsou k ničemu, jestliže je tělo nedokáže snadno extrahovat a zůstávají ve vláknině a vyloučíme je stolicí. Můžete najít sebevíc informací o tom, co všechno určitá potravina obsahuje, ale živiny jsou pro nás prospěšné, pouze pokud je dokážeme získat. Některé se ukrývají ve vláknině a ty v rostlinné potravě většinou tělo nedokáže tak snadno extrahovat. To možná umějí v laboratoři a potom se živiny používají k léčebným účelům.

Když sníte například kousek listového salátu nebo řapík celeru nebo kousek syrového květáku nebo okurku či rajče, dodáte tělu hodně živin – těch, které organismus snadno dokáže oddělit od vlákniny. Tělo však nedokáže získat a vstřebat *všechny* živiny, protože, jak se píše v této knize, naše těla jsou oslabená. Brání tomu vláknina. Potřebujeme pomoc – v podobě přístroje, který extrahuje cenné minerály, enzymy, stopové prvky, antivirové a antibakteriální složky, antioxidanty a léčivé fytochemické sloučeniny, jež nejsme schopní získat jiným způsobem. Hovořím o šťávách, ne o mixovaných nápojích. Poškozená, oslabená trávicí soustava získá nepatrné množství živin dokonce i ze smoothie, protože obsahuje vlákninu. Mnozí zdravotníci profesionálně věří, že vložit celé potraviny do mixéru představuje odpověď, a ačkoli je to skvělý koncept – u některých očí uvedených v této knize jsou mixované potraviny důležitou

součástí léčení –, nelze ho považovat za jediný vhodný. Šťávy musíme extrahovat také proto, abychom měli různé léky.

Mějte na paměti, že ze stravy pravděpodobně získáváte víc než dostatečné množství vlákniny. I když musíte stále užívat vlákninu, aby podporovala pohyb střev, nedopusťte, aby odšťavňování zatlačila do pozadí. Čerstvé šťávy jsou klíčové pro regeneraci trávicí soustavy a pomáhají i při jiných zdravotních potížích.

*Moje střeva jsou v pořádku, pomyslíte si možná. Jsou silná. Nepotřebují pomoc.* Pravda je, že ani trávicí soustava nejzdravějších lidí nedokáže vyzískat všechny živiny z vlákniny. Není to možné. Můžete mít nejsilnější trávicí soustavu, zásoby dostatečně silné žluči a kyseliny chlorovodíkové (které má každý minimálně trochu snížené) a můžete pravidelně cvičit, a přesto z ovoce, zeleniny, bylin a zdravých obilnin nedostanete vše, co potřebujete. Nemluvě o tom, že časem trávicí soustava oslabí, pokud není součástí vašeho života odšťavňování. Tělo by nemělo zpracovávat obrovské množství vlákniny, ne s tím vším, čemu v tomto světě čelíme – a je toho víc než kdy předtím. Odšťavňování je důležitý způsob, jak být proaktivní. Šetří tělu práci a pomáhá ochraňovat trávicí soustavu, aby neoslabovala. Odšťavňování poskytuje úlevu.

Vláknina je nezbytná část ovoce, bylin a zeleniny, protože je drží pohromadě. Zdravotníci profesionálové stále nevědí, že vláknina tvoří kostru rostlinné potraviny, aby rostla vzpřímeně a neztrácela tvar. Je to jakási konstrukce, která drží u sebe buňky rostliny: šťavnatě buňky obsahující skutečné živiny. Účelem vlákniny není usnadňovat vyprazdňování.

Nejlepší odborník na výživu doporučuje vlákninu u mnoha zažívacích problémů, aniž zná jejich příčinu. To neznamená, že si dietetiků nevážím. Jsou mezi nimi i skvělí lidé. Odpovědi, které potřebují, ještě nejsou v literatuře. Vláknina nikdy zdravotní potíže nevyřešila. Když přestanete vlákninu jíst, problémy se vrátí. Vláknina nezabíjí *E. coli* ani bakterii *Streptococcus*, které ve střevech vytvářejí výčlipky a způsobují divertikulitidu a divertikulózu. Vláknina posunuje potravu střevy, když je peristaltika oslabená. Pohyb střev nesouvisí jenom s vlákninou, trávení s vlákninou není spojené. Vše je součástí symbiotického procesu, do něhož patří játra, žaludek a zbývající část střev a nervová soustava – a skutečné léčení spočívá v tom, že o ně pečujete způsoby, které vás nikdy nikdo nenaučil. Máte-li obavy, že budete trpět nedostatkem vlákniny, když budete každý den pít šťávu, můžete na ně zapomenout. Při provádění kterékoli z těchto očíst získáte víc než dostatečné množství vlákniny. Z očíst budete mít ještě větší prospěch, protože bude docházet k léčení zdravotních potíží na mnohem hlubší úrovni.

## NEBEZPEČÍ UVEDENÍ V OMYL

Proč lidé začínají s odšťavňováním? Protože trpí chronickým symptomem nebo onemocněním a šťávy si připravují kvůli tomu, že jsou lékem, který zachraňuje život. Spoléhají na ně, že je vrátí do života. Proč je od toho odrazovat mylnými informacemi?

Když profesionál v oblasti zdraví důrazně odrazuje od odšťavňování a obzvláště nedoporučuje celerovou šťávu, jelikož je pro nás lepší konzumovat vlákninu, oslabuje zdraví lidí. K tomu dochází, jestliže slepě věříme hodnotovým systémům a titulům před a za jménem, což je nebezpečné. Vidíme-li citaci, že odšťavňování není správné a je plýtváním, a uvěříme jí, proto-

že u jména autora stojí „Ph.D.“ nebo „MUDr.“, scházíme ze správné cesty. Zkracujeme si život. A neuvědomujeme si, že život svůj i své rodiny vkládáme do rukou pouhé teorie, která je navíc mylná.

A co já? Pokud přemýšlíte, proč byste měli věřit mně a řídit se mými radami, musíte vědět, že nenabízím názory, hodnotový systém ani teorie. Jestliže jste četli moje ostatní knihy a přečtete si dvacátou čtvrtou kapitolu „Živá slova pro outsidersy a vzkaz pro kritiky“ na začátku Části V, budete vědět, že informace, které sdílím, nepocházejí ode mě. Pocházejí seshora, od nejvyššího nepředpojatého zdroje, a proto se můžete uzdravit.

# Problematické potraviny

Je možné, že tuto knihu čtete nebo jí listujete, protože trpíte nějakým symptomem. Možná vám narušuje kvalitu života nebo ovlivňuje výkonnost či vaše pocity. Možná to byl záhadný symptom nebo hned několik, kvůli nimž jste chodili od jednoho lékaře ke druhému. Možná jste si vyslechli diagnózu, ať už zněla autoimunitní onemocnění, nebo ne, a možná z ní byly obviněny hormony nebo stres. Není-li to váš případ, je možné, že je to příběh milované osoby, blízkého známého nebo kamaráda či kamarádky. V této kapitole se blíže seznámíte s potravinami, o nichž se domníváte, že pro vás byly dobré. Pochutnávali jste si na nich, a dokonce jste slyšeli, že některé jsou i zdravé.

Neřekl bych vám, která potravina je pro vás nevhodná, protože bych to jenom tipoval. Neurazil bych vás. Hry nehraji. Nedržíte v ruce knihu, kde je všechno pro-tohle a anti-tamto. Jediná „anti“ zde jsou *antivirová* a *antibakteriální* – v zájmu léčení. Dozvíte se pravdu o tom, co se děje v těle a jak se konečně můžete uzdravit.

Když si každé ráno hned po probuzení uvědomíte, že symptom, s nímž bojujete, nezmizel, nebo že vás kvůli chronickému onemocnění čeká další návštěva u lékaře a celý den vám kazí to, že se necítíte dobře, není mi to jedno. Věřím, že máte právo léčit se a zbavit se symptomů a nemocí. Vlastně ne věřím, já to vím. Chápu, čím každý den procházíte, pokud se emočně, duševně a fyzicky potýkáte se symptomem, jehož příčina velice pravděpodobně zůstává pro lékaře a ostatní zdravotnické profesionály záhadou; i když vám stanoví diagnózu nebo pojmenují symptom, který jim popíšete, stále je to pro ně záhada. Víím, že je to těžké.

Netkví to pouze v tom, že zde uvedené potraviny pro vás nejsou dobré. Jde o to, co se děje v těle a co zůstává záhadou pro vaši rodinu, přátele, lékaře a lékařský výzkum a vědu. Lidé jsou nemocní, protože mají v těle dva potíživé faktory: toxiny a patogeny. To je důležité vědět, když přemýšlíte o stravě. Víte-li, jakou roli některé potraviny hrají, pokud jde o symptomy a onemocnění, můžete vidět světlo a vše si ujasnit – a dostat se do místa léčení.

## SEZNAM PROBLEMATICKÝCH POTRAVIN

Zde je přehled potravin podrobně popsanych v této kapitole. V patnácté kapitole „Detoxikace patogenů“ jsou shrnuty v tabulce.



## Stupeň 1

- Vejce
- Mléčné výrobky
- Lepek
- Nealkoholické nápoje
- Nadměrné solení

## Stupeň 2

Vše výše uvedené PLUS:

- Vepřové maso a výrobky z něj
- Tuňák
- Kukuřice

## Stupeň 3

Vše výše uvedené PLUS:

- Průmyslově vyráběné oleje (rostlinný, palmový, kanolový, kukuřičný, světlíkový, sójový)
- Sója
- Jehněčí
- Ryby a mořské plody (kromě lososa, pstruha a sardinek)

## Stupeň 4

Vše výše uvedené PLUS:

- Ocet (včetně jablečného)
- Fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky)
- Kofein (včetně kávy, čaje matcha a čokolády)

## Stupeň 5

Vše výše uvedené PLUS:

- Obilniny (kromě jáhel a ovesných vloček)
- Všechny oleje (včetně zdravějších, jako jsou například olivový, z vlašských ořechů, slunečnicový, kokosový, sezamový, avokádový, hroznový, mandlový, makadamový, arašídový, lněný)

## Bonus

Aby výsledky byly lepší a rychlejší:

- Nepoužívejte sůl a ochucovadla (čistá koření nevadí)
- Po nějakou dobu nekonzumujte radikální tuky

A také omezte nebo vyřadte:

- Alkohol
- Aspartam
- Glutaman sodný
- Konzervanty
- Kyselinu citronovou
- Nutriční kvasnice
- Ostatní náhradní sladidla
- Přírodní/umělé příchutě

## PROČ SE VYHÝBAT PROBLEMATICKÝM POTRAVINÁM

Pomáhá představit si problematické potraviny rozdělené do stupňů, přičemž nejdůležitější je vyřadit ze stravy potraviny ze stupně 1, chcete-li chránit své zdraví. Když se usilovně snažíte léčit, je nejlepší vyhýbat se potravinám ze všech stupňů, a dokonce i těm v „Bonusu“. Pochopení, jak nám každá z těchto potravin škodí, vám poslouží jako motivace, proč je přestat konzumovat. Až je budete vyřazovat, fyzickou podporu najdete ve dvacáté kapitole „Samoléčivá schopnost těla“ a emoční podporu a vysvětlení nevladatelných chutí ve dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty“.

## Stupeň 1

### Vejce

Chápu, že s vejci máme všichni hluboké emoční spojení. Možná ne každý, ale většina populace ano. Když mnozí z nás vyrůstali, jedli vejce, která nám připravovali matky, otcové, prarodiče, strýcové a tety, a proto má tato potravina v našich srdcích speciální místo. Vejce k pozdní snídani, k snídani na dovolené nebo jako občerstvení po večeru stráveném s přáteli venku – vejce jsou zábavná. Vytvoříme si k nim vztah, ať už jsou smažená, ztracená, uvařená natvrdo, jako volské oko nebo ve francouzském toustu, vaječném sendviči nebo si je dáváme se sýrem. Když řeknete lidem, aby přestali vejce jíst, reakce je jiná, než když jim doporučíte, aby přestali konzumovat jiné potraviny, trhnou sebou prudčeji, než kdyby slyšeli „Nesmíte jíst lepek“. Rozloučit se s vejci je emoční událost. Některých lidí se může zmocnit pocit, že ztrácejí část svého já, když se vzdají vajec – až tak silné pouto si k nim vytvořili.

Zprávy o vejcích můžou být matoucí. Často slyšíme, že jsou zdravá potravina – dokonce dokonalá – a vyvážený zdroj proteinů. Pravda je, že dlouho předtím než patogeny jako škodlivé viry, bakterie a houby pronikly do našich těl a způsobily současnou epidemii chronických nemocí, představovala vejce potravinu důležitou pro přežití. Nebyla pro nás sice prospěšná, ale aspoň nepoškozovala zdraví – dřív než došlo k explozi virů a ostatních patogenů.

Pokud netrpíte pochybností, že vejce pro vás možná nejsou tak dobrá, zamyslete se nad tvrzením „vejce střídme“. Vzniklo v souvislosti s (opodstatněnými) obavami týkajícími se spojitosti mezi konzumací vajec a srdečními onemocněními.

A pokud si při čtení těchto řádků říkáte, že se vajec nevzdáte, možná se rozhodnete vyhledat vědecké výzkumy a studie, které vaši oblíbenou potravinu podpoří. Všechny kladné studie o vejcích jsou zaplacené. Jednoduše řečeno, lidé platí vědě, aby výsledky studií hovořily ve prospěch vajec a vy jste je jedli i nadále. V současnosti byste neobjevili financovanou studii, kde by stálo, proč jsou vejce nezdravá. Všichni, kteří by se na tom podíleli, by velice riskovali, že je už nikdo nikdy nezaměstná.

Několik kritických omylů změnilo vejce z potraviny, díky níž snadno přežijeme, na potravinu, která schopnost přežít oslabuje. Aniž vám to někdo oznámil, lékařský průmysl a velké farmaceutické firmy učinily rozhodnutí bez vás. Nekonal se žádné zasedání, žádné hlasování, vše proběhlo bez vašeho vědomí. Vzaly běžnou potravinu potřebnou k přežití, na niž po staletí spoléhalo mnoho lidí, a použily ji k lehkovážnému experimentování. Tato slova možná budou silná. Když vezmete v úvahu stupeň utrpení dospělých a dětí, a obzvláště žen, s chronickými onemocněními a jeho nárůst v posledních letech, tato slova možná nejsou dost silná, aby vyjádřila bezcitný zlý úmysl a podvod skrývající se za tím, co se událo s vejci. S pomocí potraviny důležité pro přežití a bez vašeho souhlasu, a aniž by za to nesly zodpovědnost, zvýšily množství patogenů. Kvůli tomu je výskyt chronických nemocí nejvyšší, jaký kdy byl, a lidé stále neznají pravdu o tom, co se děje.

Příběh je následující: Před mnoha desetiletími se vejce používala ve vědeckých výzkumných laboratořích jako potrava pro mikroorganismy. Vědci s pomocí vajec manipulovali se škodlivými bakteriemi a viry – jako jsou například *Streptococcus*, *Staphylococcus*, virus Epstein-Barrův, HHV-6, herpes simplex 1 a 2, virus pásového oparu, cytomegalovirus, a dokonce HPV a retroviry jako virus lidské imunitní nedostatečnosti (HIV) – a rozmnožovali je. Vejce sloužila k tomu, aby se agresivní patogeny udržely naživu; jedná se o tytéž patogeny, které v současnosti způsobují v rekordním množství endometriózu, myomy, syndrom polycystických ovarií, rakovinu děložního čípku a vaječníků, rakovinu prsu, roztroušenou sklerózu, fibromyalgii, revmatoidní artritidu, lupus, Hashimotovu tyroiditidu a ME/CHÚS. Jestli ještě nezvedáte užasle obočí, představte si ekzém, lupénku, akné, závrať, potíže s rovnováhou, tinnitus (zvonění/bzučení v uších), mravenčení, necitlivost, záhadné bolesti, přetrvávající únavu, nevysvětlitelné zamlžené vidění, sklivcové zákalky, bílé nebo tmavé tečky před očima, psychickou otupělost, ochromující úzkost a depresi.

Mnohé z patogenů rozmnožených pomocí vajec v laboratořích od počátku 20. století do třicátých let 20. století byly soukromě kategorizovány, patentovány a cenzurovány. O virech nebyli informováni na lékařských fakultách ani lékaři. Kmeny virů jako EBV a HHV-6 v lidském těle objevili až virologové. Než EBV rozpoznali tito hrdinové, byl po desetiletí dobře udržovaným tajemstvím.

Patogeny jako tyto viry jsou příčinou většiny současných onemocnění – kromě vajec patogeny konzumují také toxiny, které se usazují v našich tělech. Vejce jsou na prvním místě seznamu potravin, jimž byste se měli během očisty vyhýbat, protože slouží jako zdroj paliva i pro patogeny, jež způsobují bolesti a snižují kvalitu života, jak roky přibývají. Vejci se dokonce živí viry zodpovědné za téměř všechny druhy rakoviny. Je super nazývat vejce dokonalou potravinou a věřit tomu, protože vás to učili, a navíc chutnají tak lahodně a je těžké jim odolat. Jakmile se však začnete dozvídat pravdu, že vejce by časem mohla přispět ke vzniku rakoviny reprodukčních orgánů (nebo něčeho jiného), usoudíte, že nestojí za to jíst je i nadále, chcete-li si zachovat dobré zdraví. Totéž platí o bílkách. Ať už jíte bílky, nebo žloutky, nebo obojí, živí se jimi patogeny.

Mnozí z nás slyšeli, že potraviny jsou lék. Neplatí to však o všech potravinách, ani když obsahují něco prospěšného, a ani když obsahují něco *zdnlivě* prospěšného. To, že potravina obsahuje nějakou živinu, neznamena, že se v ní nenachází jiná složka, o níž nám nikdo neřekl, že je pro nás škodlivá – a ničí léčivé účinky konkrétní živiny. Špenát je skutečný lék. Lesní borůvky jsou lék. Celerová šťáva je lék. Dokonce brambory (bez másla, sýru, smetany, oleje a mléka) jsou lék, protože je v nich lysin, který pomáhá tělu likvidovat viry, jimž vejce slouží jako zdroj paliva. Z dietních programů se brambory často vyřazují. Je to klasický příklad toho, jak všichni jenom tipují.

Nebudu to přikrášlovat a tvrdit, že možná máte alergii na vejce. Ano, lidé mohou trpět alergií na vejce, včetně mírných alergických reakcí, které zůstávají neodhalené, a přesto mohou vyvolávat potíže. Když se potíže způsobené vejci označují za „alergii na vejce“, zastírá se cenná informace, že existuje závažnější důvod, proč nám vejce neprospívají, když se znepokojujeme kvůli svému zdraví.

Vejce považujeme za skvělý zdroj proteinu. Se slovem protein začala být vejce spojována záměrně, v rámci marketingové strategie. Pravda je, že proteiny ve vejcích slouží jako potrava virům, škodlivým bakteriím a houbám – protože kdysi dávno se vaječné proteiny používaly v laboratořích k vyživování virů a ostatních patogenů. Jestliže si myslíme, že je pro nás vaječný protein prospěšný, musíme si připomenout, že vejce vaříme, čímž se proteiny ničí a denaturují a tělo je nedokáže využít. Často slyšíme, že jsou pro nás dobré omega-3 mastné kyseliny obsažené ve vejcích. Ty se rovněž vařením ničí. Můžeme sice jíst syrová vejce, ale protein konzumují patogeny, které vyvolávají onemocnění, takže prospěšné účinky jsou nulové.

Nesmíme zapomínat na hormony ve vejcích. Nehovoříme o přidaných, nýbrž o přirozeně se vyskytujících hormonech, které obsahují i vejce z volného chovu, vejce v bio kvalitě i od slepic ze dvorku. Když budete chovat slepice, jejich vejce budou stále sloužit jako zdroj potravy pro patogeny. Vejce je kulička hormonů, z níž vyroste kuřátko, a také jimi se živí viry a bakterie – například *Streptococcus*, který je příčinou akné, infekcí močového měchýře a močových cest, chronické sinusitidy, plicních infekcí, ječného zrna, a dokonce většiny ušních infekcí. Hormony přirozeně se vyskytující ve vejcích narušují endokrinní žlázy a způsobují hormonální nerovnováhu. Hormony ve vejcích rovněž podporují růst cyst v reprodukčním systému – cyst, za jejichž vznikem stojí viry, přičemž lékaři ženám potýkajícím se s onemocněním reprodukčního systému doporučovali, aby jedly víc vajec. Je to, jako by si někdo z trpících žen dělal legraci.

Vejce nevyrovnávají hladinu cukru v krvi. Všichni se domnívají, že zabraňují rozkolísání hladiny krevního cukru a jsou ideální pro lidi s diabetem. Pravda je, že vejce nejsou vhodná při onemocněních souvisejících s hladinou cukru v krvi ani při diabetu. Způsobují inzulinovou

rezistenci a ocitáme se v nekončícím začarovaném kruhu, protože vejce obsahují cukr a tuk. Kombinujete-li cukry a tuky, vzniká inzulínová rezistence, která může vést k diabetu. Proč je ve vejcích cukr? Je to důležitý sacharid potřebný pro růst kuřečích svalů – pouze tak získají sílu, aby se dokázala vyklubat ze skořápky. Vejce jsou vysoce kalorická, a proto mají lidé pocit, že je stabilizují. Někteří si myslí, že našli svatý grál, když smaží vejce na kokosovém oleji. Je to, jako by vyvrátili nad netvorem v podobě vejce, který se jim snaží přivodit nemoc, aniž si to uvědomují. Bohužel ho nepřelstili.

Lidé s nižší patogenovou zátěží – s menším množstvím virů a bakterií v těle – můžou na rozdíl od těch, kdo trpí ME/CHÚS nebo Hashimotovou tyroiditidou, konzumovat víc vajec a prochází jim to. Čím méně patogenů máte, tím spíš vám bude procházet, když sníte několik vajec... zatím. Žijeme v nové době, kde se mladší lidé potýkají s mnoha virovými mutacemi, jež přispívají k epidemii chronických onemocnění. Mnozí starší lidé mají v těle méně patogenů a můžou si dovolit sníst občas několik vajec. Mladší generace, obzvláště mladé ženy, které se potýkají s onemocněními reprodukčního systému a také s ekzémem, lupénkou a únavou, následkem konzumace vajec trpí. A je jim řečeno, že vejce jsou superpotravina nebo nejdůležitější zdroj proteinů.

Když se u vás projeví nějaký symptom nebo onemocnění, nebudete z něho vinit vejce. To nikdo nedělá. Vejce jsou tak žádaná, že mají imunitu. Dlouho to budete svádět na něco jiného, než za příčinu symptomu nebo nemoci označíte vejce. Obviníte z toho plíseň nebo ovoce, které jste snědli před týdnem, nebo své tělo (jako to dělají lékařský výzkum a věda) nebo vesmír nebo si budete myslet, že jste si onemocnění způsobili sami. Neobviníte vejce. Ani nikdo jiný.

Jsem posel. Nejsem ten, kdo vás připravil o vejce. To udělaly velké farmaceutické firmy a lékařský průmysl, ne skvělí profesionálové, kteří pro ně pracují. Můžou za to farmaceutické firmy a lékařský průmysl, protože po desetiletí používali vejce jako výživu pro patogeny, jež nám dnes škodí. Jak to, že nevíte o patogenech způsobujících vaše chronická onemocnění a utrpení? Proč vám místo toho říkají, že vás napadá vaše tělo a že na vině jsou geny? Kdyby vyšla najevo pravda o patogenech, vedoucí pracovníci by se ocitli ve velkých nesnázích. Museli by vyplácet spoustu peněz, zejména matkám, jejichž děti trpěly. Pravda by vyvolala revoltu.

Zjistíte, že téměř každý člověk s diagnózou autoimunitního onemocnění konzumuje vejce. Totéž platí pro většinu pacientek s rakovinou prsu – říkají jim, ať jedí vejce. I když se někdo cítí trochu lépe, protože vyřadil ostatní potraviny uvedené v této kapitole, neznamená to, že má vyhráno. Představte si, jak by jeho léčení pokročilo, kdyby přestal konzumovat vejce.

Vejce jsou škodlivá, ačkoli nějaké dobré vlastnosti mají. Jako byste znali někoho, kdo vám pravděpodobně ublíží fyzicky nebo psychicky, a přesto má jednu nebo dvě dobré vlastnosti. Třebaže s ním možná soucítíte, víte, že se mu musíte vyhýbat, protože by vám víc uškodil, než prospěl. Takto musíte uvažovat, pokud jde o vejce.

## Mléčné výrobky

Možná jste slyšeli, že mléčné výrobky podporují tvorbu hlenu. Někdy můžete mít pocit, že to slyšíte všude. Když konzumujeme mléčné výrobky, například mléko, sýr, máslo a další, neuvědomujeme si, jak moc přispívají k tvorbě hlenu. A proč se podílejí na jeho vzniku? Ironií je, že to nikdo neví. Zde je odpověď: každý mléčný výrobek ucpává játra. To je jedna z příčin vzniku hlenu.

Mléčné výrobky nejsou štěpeny, tráveny a neprocházejí trávicí soustavou tak hladce jako mnohé ostatní potraviny, nýbrž se tam zdržují. Zpomalují vstřebávání ostatních potravin, které se mohou ve střevě nacházet ve stejnou dobu a jsou pro nás důležité, protože obsahují kvalitní živiny: ovoce, zelenina, listová zelenina a byliny. Minerály, vitaminy, neobjevené antivirové a antibakteriální složky, ostatní živiny a léčivé fytochemikálie v nich obsažené se můžou zachytit na tenkém povlaku z mléčných výrobků a ztratit své účinky dřív, než se stihnou stěnami střevního traktu dostat do krve a vrátnicovou žílou do jater, kde by byly přeměněny ve formy živin, jež jsou pro tělo užitečnější. Když sníme nějakou potravinu a spustí se proces trávení, aby se z ní získaly živiny, tyto živiny jsou prospěšné jenom po určitou dobu. Musejí do jater doputovat včas a játra zajišťují, aby živiny při cestě tělem neztratily prospěšné účinky. Je to jedna z více než dvou tisíc neobjevených funkcí jater, orgán při ní vytváří chemickou sloučeninu, která prodlužuje účinnost živin a zabraňuje jejich oxidaci. Živiny v krvi ohrožuje elektrická vodivost, před níž je ochraňuje právě tato speciální chemická sloučenina tak, že se na ně naváže.

Mléčné produkty zanášejí trávicí trakt, a proto se v tenkém a tlustém střevě dobře daří patogenům, například škodlivým houbám, plísním, bakteriím a virům. Jelikož mléčné produkty se neštěpí, netráví a neopouštějí tělesný systém snadno, snižují množství kyslíku. Když jsou konečně rozštěpeny, proniknou střevními stěnami a docestují vrátnicovou žílou do jater, zpomalí jejich činnost a játra okamžitě stagnují. To vede k tvorbě hlenu. Ucpě-li se filtr – játra –, všechny toxiny, které následkem toho z orgánu uniknou a dostanou se do těla, zvýší množství histaminu, jenž podporuje tvorbu hlenu.

(Proto stále víc miminek a malých dětí trpí alergickými reakcemi, zažívacími potížemi nebo zácpou, když konzumují mléčné výrobky. Jejich játra trpí. Kvůli mateřskému mléku se nemusíte znepokojoval, protože spadá do úplně jiné kategorie.)

Vedlejší produkt mléčných výrobků zanáší také lymfatické cévy. Funkcí lymfatické soustavy je mít pod kontrolou patogeny. Lymfocyty (bílé krvinky) se v ní nenacházejí bezdůvodně: vyhledávají a likvidují vetřelce. Mléčné výrobky se těmto přirozeným zabijákům dostávají do cesty a umožňují vetřelcům přežít. Takový vetřelec (patogen) působí velice toxicky na lymfatické cesty. Jedy, jež produkuje, stimulují krevní cévy a tkáň k vytváření tekutiny, která se mění v hlen.

Například když se člověk nakazí chřipkovým virem, ten v těle hltá svoji oblíbenou potravu, například zbytky vajec, mléčných výrobků a lepku, a vylučuje jed podporující tvorbu hlenu. (Jestliže tyto potraviny nekonzumujete, chřipkový virus najde staré zásoby vajec, mléčných výrobků a lepku v játrech z doby, kdy jste je před několika měsíci nebo lety jedli. Čím menší zásoby jsou, tím méně hlenu se vytvoří, pokud onemocníte chřipkou – další důvod, proč provádět očistu podle této knihy.) Hlen, jenž vzniká, když chřipkový virus vylučuje jedy, způsobuje kašel a ucpání dutin. Tělo produkuje hlen, aby zpomalilo virus a zneškodnilo ho.

A co když chřipku nemáte? V těle většiny lidí se nacházejí patogeny – ostatní viry, například Epstein-Barrové, a bakterie jako *Streptococcus*, které se živí hormony a proteiny obsaženými v mléčných výrobcích a vylučují toxiny vyvolávající tvorbu hlenu. Máme-li v těle patogenní zátěž, například zvýšené množství streptokoka – což má mnoho dětí a dospělých, aniž to vědí –, reakce na mléčné výrobky může být silnější a nabírat podobu alergie. Člověku však nemusí být stanovena diagnóza přecitlivělosti na mléčné výrobky, a přesto jí trpí. Je to podobné situaci s vejci, u někoho se můžou začít projevovat symptomy následkem kon-

zumace mléka, sýrů, másla, smetany, syrovátky, syrovátkového proteinového prášku, kefíru, jogurtu, ovčího mléka, kozího sýru nebo jiných mléčných výrobků, a tyto symptomy jsou vážnější než ty, které spojujeme s alergií na mléčné výrobky. Chcete-li se začít léčit, přestaňte konzumovat mléčné výrobky.

Jedním z důvodů, proč může být těžké vyřadit mléčné výrobky ze stravy, je, že škodlivé viry a bakterie, které se jimi živí, začnou hladovět, když to uděláte. Patogeny si uvědomují, že budou trpět hladu. Jak některé z nich pomalu hynou, uvolňují toxin, na což reagují nadledviny produkcí adrenalinové směsi, která působí jako přirozený steroid, aby zabránily přehnané reakci imunitního systému. Můžeme se přitom cítit emočně nevyrovnaní, aniž tušíme proč, a to může vést k tomu, že se nás zmocní nutkání sáhnout po jídle, jež máme spojené s útechou. Jestliže neodoláme a dáme si zmrzlinu, pizzu, těstoviny se sýrem nebo cheeseburger – prostě některou z oblíbených pochoutek patogenů –, zásoby paliva pro patogeny se začnou doplňovat. Mléčné výrobky jsou návyková potravina, protože patogenům se daří dobře, pokud jim je dopřáváme, a doslova o ně žadoní. (Více o patogenní mrtvé hmotě a nevladatelných chutích ve dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty.“) Uvědomíte-li si, co se děje v zákulisí v okamžicích, kdy bojujete s pokušením vzít si kousek sýru, dodá vám to víc síly říci ne.

## Lepek

Lékařský výzkum a věda stále netuší, proč je lepek tak škodlivý. Prý proto, že lidé trpí alergií na lepek nebo onemocněními jako například celiakií. To však nevysvětluje, proč je na lepek přecitlivělých tolik lidí. Jsme ale na lepek skutečně tak přecitlivělí, jak slyšíme? Ano, jsme. Neuslyšíte ale skutečnou příčinu, proč reagujeme na pšenici a ostatní zdroje lepku.

Znáte nějaké osmdesátníky, kteří celý život jedli lepkové potraviny a nikdy se u nich neprojevil jediný symptom přecitlivělosti? Pravděpodobně nás všechny napadnou lidé této generace, kteří se cítí dobře, když konzumují pšeničné výrobky. Teď se zamyslete, kolik osob znáte, ať už děti, teenagerů, nebo dvacátníků, třicátníků, čtyřicátníků, padesátníků či šedesátníků, kteří se lepku vyhýbají, protože mají celiakii nebo jiné zdravotní potíže způsobené tímto proteinem.

Jedním z nejčastějších důvodů, proč se lidé vyhýbají lepku, je, že jim lékaři a zdravotníci odborníci řekli, že lepek způsobuje zánět, nebo dokonce autoimunitní onemocnění. Není to včerejší praxe. Je to novější teorie, která byla vypuštěna do světa, aniž by se vědělo, jak lepek dokáže vyvolat zánět nebo proč se přecitlivělost na něj často projevuje ve stejnou dobu jako autoimunitní onemocnění.

Zde je pravda: lepek slouží jako zdroj potravy pro patogeny. Virům zapřičiňujícím autoimunitní onemocnění se daří dobře, když ho mají k dispozici. To je příčinou zánětu. Není to tak, že lepek vyvolává zánět, který v těle spouští autoimunitní reakci. Lepkem se živí patogeny, které způsobují zánět, když se je imunitní systém snaží zlikvidovat. Mějte na paměti, že lékařský výzkum a věda toto ještě nevědí.

Existují pouze dvě příčiny zánětu: (1) fyzické zranění následkem pádu či jiného úrazu nebo vystavení působení toxinů a (2) patogenní aktivita v těle. Patogeny mohou vyvolávat zánět tím, že proniknou do orgánů nebo tkání, kde může docházet k poranění buněk, nebo tím, že se živí konkrétními potížisty a problematickými potravinami a vylučují inflamatorní jedy a vedlejší produkt. Potraviny jako například lepek nedokáží způsobit zánět. Slouží jako zdroj paliva pato-

genům, které zánět vyvolat můžou. Proto tolik lidí, zejména ze starších generací, může jíst lepek a nedostanou zánět. Aby zánět vznikl, musejí mít v těle určité patogeny, které se potravinou živí. Skutečnou příčinou celiakie není lepek, nýbrž patogeny, například viry.

Realita skrývající se za diagnózami autoimunitních onemocnění zůstává pro lékařský výzkum a vědu záhadou. Dokonce i nejlepší lékaři jsou zmatení a nespočet symptomů a onemocnění vysvětlují tak, že tělo napadá samo sebe. Když tohle slyšíte, znamená to, že lékařský výzkum ještě neodhalil příčinu nemoci, a nejsnazší vysvětlení tedy je, že za to může tělo. Imunitní systém by nikdy nezničil štítnou žlázu (což je teorie vysvětlující Hashimotovu tyroiditidu, aniž je podložena jediným důkazem). Imunitní systém by nikdy neničil kůži (což je mylná teorie vysvětlující ekzém a lupénku, aniž je podložena jediným důkazem). A lepek nedokáže přimět imunitní systém, aby napadl střevní výstelku a poškodil ji, což je mylná teorie objasňující celiakii. Střevní výstelku poškozují patogeny, například virus, jenž se živí lepkem.

Imunitní systém se snaží zničit patogeny způsobující autoimunitní onemocnění. Lepek se dostává do hry, protože slouží patogenům jako zdroj paliva. Živí se jím viry, třeba více než šedesát kmenů EBV, které vyvolávají například fibromyalgii, Hashimotovu tyroiditidu, ekzém, lupénku, roztroušenou sklerózu, lymeskou nemoc, syndrom polycystických ovaríí, endometriózu, psoriatickou artritidu, lupus, ME/CHÚS, amyotrofickou laterální sklerózu a další – jež jsou všechny zařazeny do skupiny autoimunitních onemocnění. Lékaři s dobrými úmysly se drží zastaralé teorie z padesátých let 20. století, podle níž za chronické nemoci, jejichž příčinu věda ještě nezná, může tělo napadající samo sebe. Dnes je populární názor, že lepek způsobuje zánět, který zmate tělo a to pak napadá samo sebe. Je to klamná informace, ačkoli se za ní neskrývá zlý úmysl.

Už jsem hovořil o tom, že se lepkem živí patogeny způsobující symptomy a onemocnění a že zdravotníci profesionálně začali využívat tyto informace *Mystického léčitele* ve své praxi. Vidí u pacientů zlepšení zdravotního stavu, protože jim pomáhají pochopit, co je zdrojem jejich utrpení: lepek slouží jako zdroj paliva pro patogeny, a když je součástí stravy, viry, a dokonce škodlivé bakterie můžou pronikat hlouběji do orgánů, poškozovat buňky a zhoršovat autoimunitní a ostatní chronická onemocnění. Trpíte-li jakýmikoli zdravotními potížemi, ať už autoimunitními, nebo ne, vyřadit lepek z jídelníčku je první krok. Následujícím krokem, abyste se mohli chránit a vyléčit se, je pochopit, proč lepek působí škodlivě a jak se na onemocnění podílí.

Ve vašem těle se teď možná nenacházejí patogeny, které se živí lepkem. Možná můžete jíst pšeničné produkty a ostatní zdroje lepku a cítíte se dobře. To neznamená, že se u vás symptomy neprojeví někdy v budoucnosti.

Každý má v sobě patogeny různých kmenů a druhů, přičemž každému trvá různě dlouhou dobu, než se rozmnoží. Patogeny můžou způsobovat velice mírné symptomy, aniž tušíte, že představují problém. Mnoho lidí neprovádí očistu, aby řešilo konkrétní zdravotní problém, nýbrž proto, aby se pročistili – a teprve během ní a po jejím skončení zjišťují, že se cítí lépe a že jejich život byl omezený víc, než si uvědomovali.

Když přestanou konzumovat lepek, zjistí, že mají víc energie, což neočekávali, jelikož si nemysleli, že jsou na něj přecitlivělí. Zjistí, že se zmírnila jejich psychická otupělost a lépe jim to myslí. Zjistí, že potřebují méně spánku a netrpí bolestí, kterou se naučili ignorovat. Zjistí, že se zmírnil otok nebo zadržování vody, o němž ani nevěděli – protože neodhalený slabý zánět zmizel poté, co ze stravy vyřadili lepek. Byli natolik zvyklí žít se symptomy, že je ani nenapadlo,



že představují problém, natož že by mohly přerůst v něco vážnějšího, kdyby tělu nedopřáli pauzu od lepků.

## Nealkoholické nápoje

Ať už je nazýváte sodovka, limonáda nebo nealko, nejsou vhodné při žádné očistě. Mnohé nealkoholické nápoje a syčené limonády se prodávají v hliníkových plechovkách – a hliník se během očisty snažíte *detoxikovat*, ne ho tělu dodávat. Nealkoholické nápoje často obsahují aspartam, kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy, příchutě, a navíc jsou syčené, a toto všechno může způsobovat problémy, i když je nepijete z plechovky.

Doporučit vám, že během očisty můžete pít zdánlivě přírodní nealkoholické nápoje a sodovky z obchodů se zdravou výživou by bylo lehkovážné a nezodpovědné. Sáhne-li po nealkoholickém nápoji, téměř vždy to vede k problému; vzali bychom si ten s „přírodními“ příchutěmi (vyráběnými na bázi glutamanu sodného) nebo s cukrem z geneticky modifikované cukrové řepy. Nejzdravější nealkoholické nápoje jsou také vyráběny průmyslově. Ačkoli obsahují nějakou bylinu, jedná se o směsi – i když kreativní, nāpadité –, které obsahují průmyslově vyráběné ingredience a mají jenom potěšit chuťové buňky.

Nealkoholické nápoje rovněž můžou narušit naši přirozenou rovnováhu tím, že rozkolísají hladinu cukru v krvi a budeme toužit po nezdravých jídlech. Často také obsahují kofein, jenž zvyšuje otáčky nadledvin a může způsobovat různé nerovnováhy, které nám nepomáhají, když se snažíme detoxikovat. (Víc o kofeinu za chvíli.)

Nealkoholické nápoje nepodporují očistu a léčení.

## Nadměrné solení

Často slýcháme, že sůl je zdravá a měla by být součástí stravy, pokud je kvalitní, například mořská nebo himálajská; ty můžeme tedy používat v libovolném množství, protože se jedná o výživné soli s vysokým obsahem minerálů. Jsou to sice soli bohatší na minerály, ale zabraňují tělu, aby se pročistilo. Neobsahují životní sílu, kterou má například minerální sůl v celerové šťávě. Sůl v celerové šťávě je podskupina sodíku (nazývám ji sodíkové seskupené soli) uložená v hydrobioaktivní vodě. Jednou z mnoha funkcí sodíkových seskupených solí je navazovat se na toxiny a odvádět je z těla. Další funkcí je likvidovat patogeny. Tato speciální sůl, o níž se dočtete víc v mé knize *Štáva z řapíkatého celeru*, je částečně důvod, proč se miliony lidí na celém světě léčí pomocí celerové šťávy.

Běžné soli – včetně mořské, himálajské a ostatních druhů považovaných za výživné – nedetoxikují. Používáme-li je, dehydratují nás, protože odvádějí vodu z částí těla, kde ji potřebujeme, do míst, kde není potřeba. Může pomalu docházet k „nakládání“ orgánů, jako když konzervujeme potraviny. Sůl může také způsobovat otoky a lidé už takhle dost trpí zánětem, otoky, zadržováním vody a nechtěným váhovým přírůstkem. Sůl tyto symptomy jenom zhoršuje. Zadržování tekutin je to poslední, co si při detoxikaci a očistě přejete.

Špetka vysoce kvalitní mořské nebo himálajské, kterou si osolíte doma uvařené jídlo, není faktor, jenž by nás měl znepokojoval nejvíc. Musíme si dávat pozor na sůl v restauračních pokrmech, polotovarech, balených potravinách, a raději i v jídlech, která nám uvaří přátelé nebo rodina. Dokonce i luxusní dehydratované krekry, které vyrábí udržitelná firma a v reklamě jsou vychvalovány pro své zdraví prospěšné účinky, můžou mít příliš vysoký obsah soli.

Věta „dochutte solí“ se hodně používá. Každý si může přidat do jídla tolik soli, kolik chce – lidé často sáhnou po slánci, aby dochutili již slaný pokrm, třeba omáčku z polotovaru, která už sůl obsahuje, další solí. Znamená to, že většina z nás si zvykla na nadměrné množství soli a konzumuje jí víc, než tělo dokáže zpracovat, zejména během očisty.

V množství, jemuž jsme každý den vystaveni – aby byli konzumenti spokojeni –, nás sůl dehydratuje. Opět připomínám, že poslední, co si během očisty přejete, je zadržovat tekutiny, když jste zároveň chronicky dehydratovaní. Sůl konzervuje toxiny a jedy v těle; navazuje se na ně, udržuje je v tkáních orgánů, vytlačuje z nich důležitou vodu a zhoršuje dehydrataci, zatímco voda je zadržována v místech, kde není potřebná. Když jsme dehydratovaní, očista je téměř nemožná. A většina lidí je chronicky dehydratovaná roky. Sůl rovněž oslabuje imunitní systém, protože odstraňuje vodu z přirozených zabíjáčkových buněk, a narušuje tak jejich schopnost vyhledávat a ničit patogeny.

Hovoříme o soli používané k dochucování jídel. Je jiná než podskupina sodíku v celerové šťávě, která nám pomáhá čistit se, detoxikovat a likvidovat patogeny. Je jiná než sůl obsažená v řasách z Atlantiku – jedlých řasách jako dulse a kelp. Mořské řasy nejsou totéž co dehydratovaná mořská voda (mořská sůl), protože obsahují přirozeně kontrolované množství soli z moře, která se nachází v řase a po vysušení také na povrchu. Mořské řasy jsou prospěšné, protože vstřebávají a vylučují z těla toxické těžké kovy a radiaci, a jelikož obsahují omezené množství soli, tento proces není narušen. Existuje rozdíl mezi stolní solí – dokonce i tou nejkvalitnější – a přirozeně se vyskytujícím sodíkem v léčivých potravinách. Posypat si salát řasou dulse je něco naprosto odlišného, než když si několikrát denně osolíte jídlo. Množství soli v kousku mořské řasy nelze srovnávat s množstvím soli v jednom kousku pizzy. Se slaným sýrem, omáčkou, těstem, nemluvě o oblohách, je pizza bohaté solné ložisko – a nejedná se o sůl, která léčí tak jako sodík v celerové šťávě nebo v mořských řasách.

Je tedy dobrý nápad dopřát si během očisty pauzu od soli. Dávejte pozor na sůl obsaženou v ochucovadlech a v restauracích požádejte, aby vám připravili pokrm bez soli. Když se snažíte léčit, není důvod narušovat léčebný proces tím, že budete nadále konzumovat spoustu soli.

## Stupeň 2

### Vepřové maso a výrobky z něj

Vepřové maso zatěžuje slinivku, srdce a játra. Když lidé jedí vepřové – ať už slaninu, salám, šunku, kotletu, grilovaná žebírka, trhané vepřové, konzervované vepřové výrobky, kůži nebo sádlo –, jejich krev se zahušťuje. Jedná se o jiný stupeň hustoty krve, než když člověk sní avokádo nebo hrst ořechů či kousek lososa. Nic se nevsakuje do krve tolik jako různé druhy tuku obsažené ve výrobcích z vepřového masa. I když se domníváte, že většinu tuku jste z vepřového, které jíte, odstranili – například jste odkrojili tučné části kotlety –, stále přijímáte velké množství tuku, větší, než s jakým se tělo dokáže vypořádat, protože maso je tukem prorostlé celé. Krev zahuštěná tímto tukem velice zatěžuje slinivku, tato žláza musí usilovně pracovat a produkovat zvýšené množství inzulínu a enzymů. Proč? Většina lidí si dopřeje cukr krátce poté, co sní vepřové, ne-li současně s ním, ať už je to cukr v barbecue omáčce, chlebu nebo

dezertu. V krvi je stále vysoká hladina tuků z vepřového a slinivka uvolňuje inzulin, aby se tělo vypořádalo s velkým množstvím cukru – a tuk zároveň zatěžuje slinivku, která se nás snaží zachránit tím, že během jednoho dne produkuje inzulin a enzymy v množství odpovídajícím měsíčním zásobám. Během tohoto procesu může dojít k vyčerpání slinivky. Následkem toho lidé často skončili v nemocnici, kde jim byla diagnostikována pankreatitida, aniž někdo znal skutečnou příčinu.

Tuk z vepřového masa znemožňuje detoxikaci a očistu. Krev zahuštěná tukem nedokáže odstraňovat patogeny a toxiny z určitých orgánů, například z jater. Játra se vyčerpávají, když musejí produkovat velké množství žluči potřebné ke štěpení tuků, aby krev zůstala řidší a pro srdce nebylo namáhavé vypumpovat ji. Je-li krev přetížena tukem, nemůže probíhat očista v mozku. Často hovoříme o pročištění mysli. Když jíme vepřové, bráníme tomu, protože nečistíme mozek. Krevní cévy plné tuku následkem konzumace různých výrobků z vepřového masa mohou za to, že se do mozkových buněk dostává méně kyslíku a také méně léčivých fytochemických sloučenin z výživných potravin (včetně celerové šťávy). Hustá krev nutí srdce pumpovat usilovněji, což vede ke zvýšenému tlaku v krevních cévách, když krev konečně přiteče do mozku. Tlak je sice mírný, avšak stlačuje mozkovou tkáň, a toxiny místo toho, aby opustily mozkové buňky, do nich pronikají hlouběji a hromadí se v mozku.

Jak jsem už zmínil, zjistíte, že každá očista v této knize se zaměřuje na snižování množství tuků. Jedním z důvodů je zředění husté krve. Když to uděláte, jedy v buňkách a tkáních se vynoří na povrch, dostanou se do krve a budou moci být konečně vyloučeny z těla. Budete-li se vyhýbat výrobkům z vepřového masa, dopřejete si šanci zbavit se toxinů, aby se vaše tělo a mysl mohly léčit.

## Tuňák

Není tajemstvím, že tuňák má vysoký obsah rtuti. Stejně jako mnoho druhů ryb z oceánů, jezer a řek. Tuňák je na prvním místě, protože je to oblíbená ryba, kterou hodně lidí jí pravidelně, a už po desetiletí je v mnoha rodinách tuňák v konzervě jednou ze základních potravin.

Možná nekonzumujete hodně tuňákových sendvičů ani sushi rolek, ale je možné, že je často jedl někdo z předchozích generací ve vaší rodině, a jedy a toxické těžké kovy dědíme od předků už při početí. Dospěli jsme do bodu, kdy už nemůžeme tuňáka jíst, pokud se znepokojíme kvůli svému zdraví. Dny, kdy jsme si bezstarostně pochutnávali na tuňákovém salátu, jsou dávno pryč. Rtuť se stala jedním z našich největších nepřátel. Jak se předává z generace na generaci, rychle se hromadí v buněčné tkáni. Rtuť je zodpovědná za mnoho symptomů a onemocnění, s nimiž se lidé potýkají, například za autismus, ADHD, psychickou otupělost, Parkinsonovu chorobu, výpadky paměti, bipolární poruchu a Alzheimerovu chorobu. Slouží rovněž jako zdroj potravy pro patogeny, například více než šedesát kmenů EBV, které vyvolávají různé nemoci od poruch štítné žlázy, ME/CHÚS, lymeské nemoci a autoimunitních onemocnění po vyrážky, syndrom polycystických ovarií a endometriózu. Rtuť způsobuje velké utrpení – chceme ji z těla odstranit, ne mu dodávat další.

Rtuť představuje větší problém u tuňáka v hliníkové plechovce nebo obalu. Když stopové množství rtuti v tuňákově přijde do kontaktu s hliníkem plechovky nebo alobalové misky, dochází k destruktivnímu vzájemnému působení, při němž okamžitě vzniká nebezpečný vedlejší produkt, který oxiduje a rychle se štěpí. Hliníkovo-rtuťový neuroantagonistický vedlejší produkt

je horší než samotná rtuť nebo hliník, které samy o sobě můžou působit velice toxicky na játra a mozek.

Možná nemáte ve zvyku vzít tuňáka z konzervy, přidat k němu majonézu a dát si ho mezi dva krajíce chleba. Možná jdete s dobou a tuňáka si dopřáváte v sushi barech. Víím, že to působí lépe, ale když provádíme očistu, neměli bychom konzumovat tuňáka v žádné úpravě. Zvažte, že si ho v době, kdy se snažíte léčit, odřeknete úplně. Milujete-li mořské plody, můžete si dát jiné ryby, v nichž je méně rtuti – mějte však na mysli, že všechny druhy ryb obsahují určité množství toxických těžkých kovů. Tuňákovi se snažte vyhýbat.

### Kukuřice

Důležitý důvod, proč nekonzumovat kukuřici, je, že pouze výjimečně je k dostání v bio kvalitě. Mají-li lidé chuť na kukuřici, dají si nachos, kukuřičné chipsy, kukuřičné tortilly, corn dog, konzervovanou kukuřici, kukuřičné cereálie, jídlo obsahující kukuřičnou mouku nebo kukuřičný olej, kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy atd. – to vše je vyrobené z konvenčně pěstované kukuřice. Když konzumujeme konvenčně pěstovanou kukuřici, což často znamená agresivní geneticky modifikovanou formu, může nám to způsobit potíže.

V geneticky modifikované kukuřici se nacházejí toxiny, jejichž působení lidstvo nebylo nikdy vystaveno – až do této doby. Působení těchto toxinů, které jsou pro lidské tělo cizí, jsme vystaveni při konzumaci geneticky upravených potravin. To představuje riziko, když se snažíte pročistit a detoxikovat. A také pokud máte patogenní zátěž, tzn. viry a bakterie v těle způsobující symptomy a onemocnění. Kukuřice slouží jako zdroj potravy pro patogeny a umožňuje jim rozmnožovat se, což může vést ke vzniku vážnějších zdravotních problémů.

Ne vždy si můžete být jistí, že kukuřice, kterou jíte, je v bio kvalitě. I když byla vypěstována bez použití průmyslově vyrobených pesticidů, herbicidů nebo fungicidů, ještě to neznamena, že není geneticky modifikovaná nebo kontaminovaná GMO. To je realita, v níž v současnosti žijeme.

Patogeny sídlící v těle jsou zvyklé na zdroje z konvenčně pěstované GMO kukuřice, které jsme jim dopřávali někdy jindy a při jiných příležitostech (protože v posledních desetiletích se geneticky modifikovaná kukuřice používala v laboratořích ke krmení patogenů), natolik, že jim kukuřice může zachutnat. Jelikož se patogeny, například EBV a virus pásového oparu, naučily živit se škodlivou konvenčně pěstovanou kukuřicí z pokrmů a svačin, jež jsme si dříve dávali, budou připraveny vyzkoušet také kukuřici v bio kvalitě.

Kdysi byla kukuřice zdravá a výživná potravina. Obsahuje sice ještě nějaké prospěšné živiny, ale byla až příliš upravena, abychom z ní měli prospěch – špatně převažuje nad dobrým, protože GMO kukuřice slouží jako zdroj paliva patogenům. Budete-li jíst kukuřici i po přečtení těchto řádků, vybírejte si čerstvou v bio kvalitě a konzumujte ji jen občas v době, kdy neprovádíte očistu. Během detoxikace a léčení ji vyřadte z jídelníčku.

## Stupeň 3

### **Průmyslově vyráběné oleje (včetně rostlinného, palmového, kanolového, kukuřičného, světlicového, sójového)**

Tyto druhy olejů jsou během jakékoli detoxikace velice nevhodné, protože jsou zdrojem tuku, který zahušťuje krev, brání toxinům a jedům opustit při očistě tělo, zatěžují cévní systém a některé jsou rovněž adstringentní a kyselinotvorné a dráždí výstelku trávicí soustavy. Průmyslově vyráběné oleje způsobují zánět, jelikož slouží jako zdroj potravy patogenům, například mnoha kmenům a mutacím streptokoka, *E. coli*, stafylokoka, a stovkám dalších škodlivých bakterií v tenkém a tlustém střevě a také virům v játrech, například mnoha kmenům a mutacím EBV, viru pásového oparu, CMV, HHV-6 a herpes simplexu 1 a 2. Jak jste se dočetli dříve, aktivita patogenů vyvolává zánět. Oleje rovněž zatěžují slinivku a játra, to vede k oslabení trávení a inzulínové rezistenci, následkem čehož léčivé potraviny nemůžou odvádět svoji práci spočívající v čištění a léčení těla a potřebné sacharidy se nedostanou do buněk v celém organismu. Při jakékoli očistě vyřadte tyto oleje z jídelníčku.

### **Sója**

Když se snažíte léčit, je lepší vyhýbat se sóje z prostého důvodu: má vysoký obsah tuků, a proto může zahušťovat krev a bránit tělu v očistě.

Další riziko u sójových výrobků představuje faktor GMO. Geneticky modifikované potraviny jsou toxické pro tělesné systémy a oslabují imunitní systém. Živiny v GMO potravinách nejsou tytéž, kterými se živí imunitní systém, aby posílil. Játra nedokáží přeměnit GMO živiny ve využitelné, protože jsou pro naši planetu a tělo cizí. Když odstraňujete toxiny a jedy, imunitní systém musí být silný a efektivní – hlavně proto, že naše imunitní systémy jsou už zatížené viry a škodlivými bakteriemi, které má v těle každý z nás, a obzvlášť pokud se potýkáme se symptomy nebo onemocněními. Konzumovat GMO potraviny jako sóju v době, kdy imunitní systém potřebuje nejúčinnější léčivé fytochemické sloučeniny, stopové prvky, antioxidanty, antivirové a antibakteriální složky a přírodní cukry, aby dokázal vyloučit toxiny z těla, může být kontraproduktivní.

Jíte-li sóju v bio kvalitě, neznamená to, že není GMO. Po mnoho let je bio sója kontaminovaná GMO. Riskovat, jestli je sója geneticky modifikovaná, nebo ne, můžete někdy jindy. Nedělejte to během očisty, kdy imunitní systém musí být silný a efektivní. GMO potravina je pro lidské tělo cizí. I když nejste přecitlivělí, konzumace GMO potravin, například sóji, může zvýšit hladinu histaminu a zesílit případný zánět, protože cokoli geneticky modifikovaného je pro tělo cizí látka, stejně jako když chemické továrny produkují nebezpečné toxické chemikálie, na něž tělo může také reagovat, protože poškozují tkáň. Během očisty se snažíme zánět zmírnit, ne ho vyvolat, a proto vyřadte sóju z jídelníčku, chcete-li se detoxikovat.

### **Jehněčí maso**

Důvod, proč při provádění očisty nejíst jehněčí maso, je podobný tomu, proč se vyhýbat vepřovému: jehněčí má vysoký obsah tuku. Příliš mnoho tuků v krvi zpomaluje pročištění nebo detoxikaci. Obsah tuku v jehněčím mase není tak vysoký jako ve vepřovém, a proto je na seznamu problematických potravin uvedeno níž. Přesto je vyšší než u většiny ostatních živočišných

produktů a během očisty je důležité nekonzumovat příliš mnoho druhů tuků, přičemž tuk z jehněčího je jedním z nich.

Při očistě musí být příjem tuků nízký nebo žádný, protože srdce má už tak dost práce, když jedy opouštějí orgány. Jak se jedy a toxiny z orgánů dostávají do krve, cílem je dosáhnout toho, aby krev byla co možná nejdřív, aby toxiny mohly být co nejrychleji odstraněny z krve například potem v podpaží, stolicí a močí. Jedy a toxiny putující tělesným systémem mírně zvyšují tepovou frekvenci, protože receptory nervových buněk v mozku zaznamenávají, že krev začíná být toxická. Signalizují mozku, ať pošle vzkaz srdci, aby zrychlilo činnost a toxiny mohly být rychleji vyloučeny z krve. Udržíme-li krev řídkou, nebude to mít na srdce negativní vliv.

Jestliže během očisty člověk konzumuje jehněčí maso (nebo výrobky z vepřového masa, sóju či průmyslově vyráběné oleje), krev se příliš zahušťuje a pro srdce to představuje zátěž, kterou lze přirovnat k sání rosolu brčkem. Srdce musí pumpovat usilovněji, když je krev plná tuku. Vyřadíte-li při očistě potraviny jako jehněčí maso z jídelníčku, krev zůstane řídká a bude jí moci opustit víc toxinů a jedů. Tepová frekvence se může trochu zvýšit, jelikož tito potíživí opouštějí tělo rychle, aniž by ho to stresovalo.

### **Ryby a mořské plody (kromě lososa, pstruha a sardinek)**

Jak jsem zmínil v části „Tuňák“, existují druhy ryb, které obsahují menší množství toxických těžkých kovů, například rtuti. V mořských plodech se však nacházejí i jiné toxiny, kvůli nimž bychom se měli znepokojovat a jež nechceme mít v těle, zvláště během očisty.

Které toxiny to jsou? Na prvním místě seznamu jsou dioxiny: historický vedlejší produkt průmyslu. Dioxiny se už nacházejí ve všem, stopová množství (někdy velice, velice nepatrná) jsou ve všech potravinách. V rybách jich je víc. Dioxiny oslabují imunitní systém, protože jeho velká část se nachází v lymfatické soustavě, kde se dioxiny hromadí, když se dostanou do těla. Působí jako kouřová clona nebo sněhová bouře a oslabují lymfocyty v lymfatické soustavě. Dioxiny jsou agresivní druh volných radikálů, toxinů ničících tělesné buňky.

Protože se většina dioxinů nachází v oceánech a sladkých vodách, obsahují jich ryby velké množství. Při provádění očisty nechceme dodávat do těla tento druh toxinů. Jak už víte, během pročišťování musí být imunitní systém silný a efektivní.

Dioxiny mohou způsobovat rakovinu, jelikož slouží jako zdroj paliva agresivním virům, které mohou vytvářet rakovinné buňky – dioxiny patří k oblíbené potravě těchto patogenů. To je další důvod, proč nekonzumovat většinu druhů ryb a mořských plodů, když se snažíte čistit a léčit se.

V případě lososa, pstruha a sardinek je tomu trochu jinak, protože mají vyšší obsah stopových prvků než ostatní druhy ryb. To však neznamená, že byste měli jíst lososa, pstruha nebo sardinky každý den, pokud nejste milovník ryb. Jestliže je potřebujete, tyto tři druhy jsou nejlepší. Jíte-li ryby jenom proto, abyste získali prospěšné omega mastné kyseliny, můžete místo nich konzumovat mořské řasy.

Další důvod, proč si vybrat lososa, pstruha a sardinky, je, že obsahují méně rtuti, zejména sardinky. Neznamená to ovšem, že jsou úplně bez rtuti – když například slyšíte, že je losos z rybí farmy, nemyslete si, že neobsahuje rtuť, dioxiny nebo radiaci z moře. Ryby chované na farmách obsahují další škodliviny, například antibiotika a antimykotika podávaná preventivně, aby ryby netrpěly houbovými a bakteriálními infekcemi. Nejvhodnější jsou lososi, pstruzi a sardinky ulo-

vené v přírodě, protože nebudou mít v sobě antibiotika a antimykotika, která také můžou obsahovat toxické těžké kovy.

Po desetiletí kontaminují moře a vodní toky radioaktivní spad a odpadní kal z jaderných elektráren. Sardinky, losos a pstruh představují lepší variantu než ostatní druhy ryb a mořských plodů, jelikož obsahují méně radiace – vzhledem ke své velikosti hlavně sardinky.

To však neznamená, že všechny malé ryby jsou méně kontaminované. Některé malé ryby, například makrely, jsou olejnatější a můžou obsahovat víc rtuti. Proč olejnaté ryby a rtuť patří k sobě? Ze stejného důvodu, z něhož do tukových buněk v těle pronikají těžké kovy a intoxikují je: toxické těžké kovy jako rtuť se rozpouštějí a rozptylují v tucích, což lékařský výzkum a věda netuší. Dochází k tomu, protože kyseliny v tucích vyvolávají ve rtuti rychlý oxidační proces a následkem toho se kov rozpíná a vsakuje do celé tukové buňky, která se stává ještě toxicitější. Losos je sice olejnatý a velký, ale není nejolejnatější a vzhledem k obsahu stopových prvků je jednou z nejzdravějších ryb, které moře nabízí. Chcete-li během očisty jíst ryby, dopřejte si v přírodě uloveného lososa, sardinky nebo pstruha.

Pokud jde o doplňky stravy v podobě rybího oleje, nenechte se oklamat reklamou, kde stojí „neobsahuje rtuť“. Je to nepravdivé tvrzení. Neexistuje technologie, jež by dokázala rybí olej zbavit rtuti beze zbytku. Esence rtuti zůstává v takzvaném čistém rybím oleji, který může působit toxicitěji, než když sníte tuňáka z konzervy. Při procesu odstraňování vzniká ve zbytku rtuti silný homeopatický náboj. Rtuť je v metylovanější formě a může pronikat hlouběji do buněčné tkáně v celém těle. Jako alternativa je vhodný doplněk stravy EPA/DHA, který není na rybí fázi a najdete ho na mých webových stránkách.

## Stupeň 4

### Ocet (včetně jablečného)

Ocet dehydratuje orgány na velice hluboké úrovni, a když provádíte očistu, nechcete tělo dehydratovat. Ocet konzervuje jedy a vězní je v orgánech – a tělo je potom nedokáže vyloučit. Toxiny nás dehydratují, protože k jejich rozředění a odstranění z buněk, aby mohly bezpečně opustit orgány, je zapotřebí velké množství vody. Místo aby ocet pomáhal toxiny vyplachovat, umožňuje jim pronikat do buněk a orgánů, jelikož vysává vodu z buněk a jedy a toxiny pronikají hlouběji do tkáně orgánu.

Představte si sklenici nakládaných okurek, kde jsou okurky v láku z vody a octa. Kdyby voda ve sklenici obsahovala stopová množství fluoridu, olova, arzeny, pesticidů nebo jakéhokoli jiného chemického jedu, ocet by se na toxiny navázal a zatlačil by je hluboko do okurek, možná až do středu. Takhle ocet funguje. V krvi máme rovněž vodu. A jelikož se v ní nacházejí i toxiny, je dobře, že tam voda je, protože toxiny odvádí a odstraňuje z těla. Když však konzumujeme ocet, stává se z nás sklenice nakládaných okurek, přičemž orgány jsou okurky. Ocet odděluje toxiny v krvi od vody, ulpívá na nich a umožňuje jim zavrtat se do orgánů, žláz a pojivové tkáně – což zabraňuje tomu, čeho se snažíte octem dosáhnout. Ocet také vysává vodu z buněk a na hluboké úrovni dehydratuje orgány, například játra.

Jestliže se domníváte, že toto neplatí o jablečném octu, opět se zamyslete. Ano, jablečný

ocet je výživnější než ostatní druhy, protože je vyrobený z jablek, která jsou bohatá na živiny. Není o moc výživnější než červené víno nebo hroznový ocet; hrozny obsahují živiny stejně jako jablka. Všechny tyto druhy ovoce jsou však fermentované a pravda je, že bez ohledu na zdroj ocet dehydratuje tělo na hluboké úrovni a způsobuje potíže tím, že zadržuje jedy v těle, když se jich snažíme zbavit.

## Fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky)

Vzhledem k oblíbenosti těchto potravin byste předpokládali, že vše fermentované je pro nás dobré. Bohužel tomu tak není. Fermentace není léčivá technika. Je to technika přežití pocházející z minulosti, kdy sloužila ke konzervování potravin. Vezměte si jogurt. Většina jogurtů jsou mléčné výrobky, které slouží jako zdroj potravy virům a škodlivým bakteriím, přičině mnoha chronických onemocnění. Mějte na paměti, že tvrzení, že mikroorganismy v jogurtu jsou prospěšné, je pouhá teorie. Poškození způsobené mléčnými výrobky, i když se jedná o nepasterizovaný jogurt, převažuje nad teoretickými prospěšnými účinky: mléčným proteinem a laktózou se živí patogeny vyvolávající symptomy. To, že teď netrpíte žádnými symptomy, neznamená, že se u vás neprojeví v budoucnu, když jogurt konzumují spící viry, například EBV, nebo škodlivé bakterie, o jejichž přítomnosti v těle nevíte. (Nemléčné jogurty, například kokosový a z ovesného mléka, problém neřeší. Fermentace není léčivá technika. Více za okamžik.)

Jakémukoli fermentovanému jídlu nebo fermentovaným masným výrobkům byste se měli za každou cenu vyhnout. Mikroorganismy na mase jsou mikroorganismy smrti. Jsou součástí procesu rozkladu následujícího po smrti zvířete – nastupují, aby mršinu rozložily, a na hniječím mase se jim dobře daří. Nejsou to zdravé mikroorganismy pro zdravé střevo.

Fermentovaná zelenina a byliny, například kimči a kysané zelí, jsou ze všech fermentovaných potravin nejprospěšnější – v tom smyslu, že neobsahují mikroorganismy, které se nacházejí na rozkládajícím se mase. Mikroorganismy z rozkládajících se rostlin jsou zdravější a nepůsobí tak škodlivě. Přesto nepředstavují vhodný druh mikroorganismů během očisty a léčení.

Je velký rozdíl v tom, který druh mikroorganismů tělu dodáváme. Každý z nás má v sobě miliony prospěšných mikroorganismů. Žádné z nich nejsou ty z fermentované zeleniny. Živiny z fermentované zeleniny nám můžou být prospěšné, avšak ne natolik, abychom ji konzumovali v každém pokrmu. Za celý život sníme určitý počet jídel a každé je pro naše zdraví velice důležité. Budete se cítit mnohem lépe, pokud si budete dopřávat čerstvou bazalku, špenát nebo kozlíček polní, než když si talíř naložíte kysaným zelím nebo jinou fermentovanou zeleninou. Hodné mikroorganismy v těle se živí bylinami, například bazalkou a celerovou šťávou. Prospívá jim listová zelenina, například rožka, listový salát, kadeřávek a špenát. A také čerstvá syrová zelenina, jako květák, a ovoce, například jablka. Když konzumujeme fermentované potraviny, *údajně* se snažíme tyto prospěšné mikroorganismy nahradit. Fermentované potraviny neodvádějí práci, již od nich očekáváme. Nejsou kvalitní potravou pro zdravé mikroorganismy sídlící v těle. Cílem je vyživovat zdravé mikroorganismy ve střevech potravinami, které tělo opravdu chce.

Proto lidé pijící celerovou šťávu zaznamenávají na rozdíl od těch, kdo si dopřávají kombuchu, pozoruhodné výsledky, jež jim mění život. Lidé po celém světě pijí celerovou šťávu a žádný z ostatních prostředků, které předtím vyzkoušeli, neměl tak prospěšné účinky. Můžou celý měsíc pít kombuchu a nikdy nepocítí zmírnění chronického onemocnění. Když budete pít celerovou



vou šťávu celý měsíc, pocítíte zlepšení zdravotního stavu. Celerová šťáva řeší problém v podobě patogenů, například více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův a více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus* způsobujících chronické nemoci, a také vyživuje prospěšné bakterie, čímž podporuje zdravé střevní prostředí.

Jediný důvod, proč některým chronicky nemocným zdánlivě prospívají fermentované potraviny, je ten, že zároveň ze stravy vyřadili problematické potraviny. Pokud jde o zdraví, lidé obvykle provádějí všechny změny současně, takže zařazují fermentované potraviny, protože slyšeli, že pomůžou mikrobiomu, a zároveň se začnou vyhýbat lepku a omezí konzumaci sýrů – a právě vyřazení lepku a snížení příjmu mléčných výrobků jim pomáhá cítit se lépe. Ve chvíli, kdy přestanete jíst masná jídla z rychlého občerstvení, zaznamenáte změnu k lepšímu. Přidáte-li současně fermentované potraviny a provedete další změny ve stravování, k léčení to stačit nebude. Jak jste se dozvěděli ve čtvrté kapitole „A co mikrobiom?“, když je člověk nemocný, příčina nespočívá v mikrobiomu. Fermentované potraviny nezlepší mikrobiom – ze všech důvodů, o nichž jste se právě dočetli – ani zdraví. Skutečný problém je mnohem hlubší a vyřešit vám ho pomůžou očisty popsané v této knize.

Fermentované potraviny jsou tady s námi po staletí. V západní kultuře nabyly na oblíbenosti v šedesátých a sedmdesátých letech 20. století. Nikdy nepomáhaly léčit. V posledních desetiletích prudce narostl počet lidí trpících chronickými onemocněními. Fermentované potraviny nejsou odpověď. Zdravotní stav nikoho s chronickou nemocí se díky nim nezlepšil. Když hovoříme o fermentovaných potravinách a mikrobiomu, je to jako bychom se vraceli stejnou cestou. Jenom to podporuje staré teorie, jež nikdy nikomu nepomohly vylepšit zdraví. Jde o oživení staré teorie, která dostane nové jméno a přesvědčuje lidi, aby vyzkoušeli nový přístup, jenž ale nikdy nepředstavoval odpověď. Fermentované potraviny neodstraňují toxické kovy způsobující chronická onemocnění ani nelikvidují viry skrývající se za zdravotními potížemi, jako je lupus a únava.

Zdá se, že svět chronických nemocí je bažinatý rybník dezinformací. Kdykoli se pokoušíte z bažiny uniknout, abyste začali hledat pravdu a správné odpovědi – například že příčinou chronických onemocnění jsou patogeny –, z rybníku se vynoří příšera, chytí vás za kotník, snaží se vás stáhnout zpátky a říká vám, že nemocní jste proto, že jíte lektiny nebo vám chybí kolagen nebo máte špatný mikrobiom a potřebujete fermentované potraviny nebo že vše máte v hlavě nebo jste si nemoc přivodili špatnými myšlenkami nebo vaše tělo napadá samo sebe. Jestliže nevyužijete odpovědi v této a ostatních knihách *Mystického léčitele*, jestliže nebudete bojovat za pravdu, příšera se vás bude stále snažit stáhnout do bažiny mylných informací, kde vy a ostatní lidé budete muset plavat s rybníčními nestvůrami.

### **Kofein (včetně kávy, matcha a čokolády)**

Kofein má dva účinky, kterými nechcete tělo během očisty zatížit. Za prvé dehydratuje, což je potíže potravin v této kapitole. Za druhé nutí nadledviny vypouštět do krve příliš velké množství adrenalinu, jež poškozuje mozek, játra a ledviny.

Kofein vzbuzuje v nadledvinách dojem, že nastala situace útěk, nebo útok, aniž tomu tak ve skutečnosti je. Reakce útok, nebo útěk je výsada, volba ve chvíli, kdy čelíme stresu, ztrátě nebo konfrontaci. Nadledviny při ní uvolňují směs, kterou tvoří život zachraňující hormony a o níž lékařský výzkum a věda ještě nevědí. Je potřebná v období, kdy musíme rychle uvažovat nebo jednat, abychom přežili.

Konzumujeme-li kofein, dochází k situaci, kdy je bezdůvodně vyvolán poplach. Kofein je jako dítě, které ve škole spustí požární poplach, aniž hoří. Když si dopřáváte kofein celý den, neustále informujete tělo, že nastala krize, a nadledviny na to musejí celý den reagovat, což může vést k otupělosti. Nastane-li skutečná krize, nemusíme na ni vhodně zareagovat, protože jsme v podstatě imunní vůči situacím, kdy adrenalin zatěžuje centrální nervovou soustavu. Konkrétní směs adrenalinu, jejíž produkci spouští situace útoku, nebo útěku, má velice toxické a korozivní účinky na nervovou soustavu a orgány. Tato adrenalinová směs by se neměla využívat každý den, natož několikrát za den. Mělo by se s ní šetřit. Časem může pomalu spalovat játra, protože adrenalin vsakují, aby vás chránila.

Lidé mají kofein rádi. Startuje nadledviny, dodává nám energii, abychom mohli začít den a pustit se do práce. Za to, že spoléháme na kofein, platíme. Nadledviny by měly produkovat nadbytek adrenalinu pouze ve výjimečných okamžicích, které ho opravdu vyžadují. Když nastane situace spouštějící stres – což vyžaduje okamžitou reakci –, může dojít ke zpoždění, odpojení, časové prodlevě. Vzkaz o skutečné krizi může být zastřen přívalem adrenalinu, na něž si mozek přivykl následkem konzumace kofeinu, a může být obtížnější zpracovávat zprávy, činit rozhodnutí nebo poskytnout radu nejbližšímu člověku. Mozek nemusí reagovat dostatečně rychle.

Rozhodujeme-li se pod vlivem závislosti na kofeinu, můžeme udělat chybu, která dokáže zkomplikovat život. Abychom se cítili lépe, když se nám nelíbí následky chyby, můžeme si říct, „mělo to tak být“ nebo „je to lekce, kterou sis musel projít“ nebo „může ti to pomoci k růstu“. Spoléháme se na módní duchovní úsloví, místo abychom se probudili do reality, že nás ze hry vyřadila závislost na kofeinu. Jak se můžete poučit, když nechápete, že situace nedopadla nejlépe, protože jste ukončili rozdělanou práci a řekli jste: „Musím si jít koupit kávu“? Nebo protože jste v rozhodujícím okamžiku řekli: „Nemůžu začít, dokud si nedám čaj matcha,“ a kvůli tomu jste se připravili o příležitost? Ovládá-li něco natolik váš život, už se nedá mluvit o tom, že vám to působí radost. O něco vás připravuje, aniž si to uvědomujete.

Z dlouhodobého hlediska je to důvod zvážit omezení konzumace kofeinu. Z krátkodobého hlediska budete mít během očisty prospěch z toho, když se kofeinu úplně vyhnete, abyste nadledvinám a játrům dopřáli velice potřebný odpočinek od všech falešných poplachů.

Poznat, jaký je život, ve kterém se nespoleháte na povzbuzující prostředek, představuje pozitivní směr, kterým byste se měli vydat, abyste dosáhli fyzického a duchovního povýšení. V posledních letech slýcháme, že každodenní pití čaje matcha a konzumace vysoce kvalitní čokolády jsou zdravé. Ve skutečnosti každodenní dopřívání si těchto forem kofeinu přispívá ke zhoršování zdraví. Dochází ke stejným reakcím, které po desetiletí zažívají ti, kdo pravidelně pijí kávu a černý čaj – například ke kolísání hladiny cukru, bolestem hlavy, nespavosti, úzkosti, záhadnému smutku, depersonalizaci, chronické dehydrataci, vzniku ledvinových kamenů, váhového přírůstku, předčasnému stárnutí kůže, únavě nadledvin a u žen někdy k vypadávání vlasů.

Placené studie podpoří prospěšné účinky, které jsou připisovány vysoce kvalitní čokoládě a čaji matcha, stejně jako je podpořily u černého čaje a kávy. Pro příslušná průmyslová odvětví je to zlatý důl, protože na těchto potravinách vzniká závislost. Pro investory představují bezpečné investice. Závislosti na kofeinu se prakticky nikdo nedokáže snadno zbavit. Lidé pravděpodobněji budou svádět své zdravotní potíže na jeden kousek ovoce, který snědli během týdne, než na čokoládu nebo čaj matcha, které konzumují každý den. Mějte to na mysli, pokud se snažíte vyléčit si chronické onemocnění. Nedopusťte, aby vám v tom kofein bránil.

## Stupeň 5

### Obilniny (kromě jáhel a ovesných vloček)

Ptáte-li se, „Proč bych měl z jídelníčku vyřadit i bezlepkové obilniny?“, je to velice dobrá otázka. Není to proto, že módní trend velí vyloučit ze stravy obilniny. Mylná obava je, že způsobují zánět a jsou nepotřebným zdrojem sacharidů. Jelikož se patogeny neživí bezlepkovými obilninami, nemusíme se znepokojovat, že jáhly, quinoou, hnědou rýží nebo ovesné vločky bude konzumovat bakterie *Streptococcus*, kterou má v těle každý, škodlivé patogeny ve střevech nebo viry, například EBV a herpes simplex, což znamená, že bezlepkové obilniny nezpůsobují zánět.

Existují jiné důvody, proč se vyhýbat všem obilninám kromě jáhel a ovesných vloček, když se chcete léčit. Spoléhat se na obilniny jako na zdroj potravy je příliš snadné, zabírají místo na talíři a v žaludku, kde by místo nich mohly být nutričně bohatší potraviny, například listová zelenina a ovoce. Je pravděpodobnější, že ráno nesnete dvě nebo tři zdravá jablka nebo několik banánů, protože si dáte misku obilnin. Obilniny jsou sice výživné, ale nenabízejí léčivé fytochemikálie, antioxidanty a stopové prvky, které obsahuje půl litr bobulového ovoce, dvě jablka nebo banán. A co je důležitější, obilniny nemají antivirové a antibakteriální sloučeniny, které se nacházejí v ovoci, bylinách, například v řapíkatém celeru, listové zelenině, zelenině a mořských řasách a pomáhají nám vrátit naše životy, když trpíme chronickým onemocněním. Obilniny nás snadno zasytí při snídani, obědě nebo večeři, zatímco ostatní potraviny by mohly urychlit léčení.

Existuje ještě závažnější důvod, proč nekonzumovat obilniny: jejich vzájemné působení s tuky. Obilniny obvykle nejíme bez radikálních tuků. Představte si ovesnou kaši s arašídovým nebo mandlovým máslem, topinku s avokádem, granolu s mlékem, proteinové tyčinky, kuřecí sendviče, těstoviny s olejem. Jen výjimečně lidé jedí velice jednoduchý pokrm z obilovin, například quinoou se zeleninou uvařenou v páře a nepokapanou olejem. I když si dáme svačinu nebo jídlo, které neobsahuje tuk, není to obvykle příliš dlouho poté, co jsme snědli svačinu nebo pokrm bohatý na tuky, takže ve chvíli, kdy si dopřáváme obilninové jídlo, tučná potravina ještě neopustila tělesný systém, ačkoli mezi jídly uplynulo několik hodin. Například jogurt nebo vejce k snídani možná budeme trávit ještě i v době oběda, kdy si dopřejeme quinoový salát. Proč to představuje problém? Kvůli inzulinové rezistenci. (Quinoa je zdravá obilnina, ale obtížněji stravitelná než jáhly a ovesné vločky. Škrábe střevní výstelku, což může být nepříjemné lidem trpícím onemocněním střevního traktu. Aby očisty byly co možná nejjemnější a jejich účinky co možná nejsilnější pro citlivé lidi, není v této knize doporučena jako základní potravina. Zajímá-li vás, zda je quinoa obilnina nebo semínko, můžeme použít kterýkoli termín, protože většina obilnin jsou semínka, a proto je můžete nechat klíčit.)

V této knize se často setkáváte s výrazem *radikální tuk*. Znamená to, že většina kalorií v potravinech pochází z tuků, ať už zdravých, nebo nezdravých. (Například ketogenní diety jsou založené na radikálních tucích.) Trávení radikálních tuků a obilnin trvá delší dobu. Tuky z kuřete, avokáda, vývaru z kostí, ořechů, semínek, olejů, másla, smetany, mléka a dalších potravin zůstávají déle v krvi, když procházejí dlouhým procesem vstřebávání, a někdy jejich rozptýlení trvá den, ne-li déle. To znamená, že tuky plavou v krvi hodiny. Rozštěpit složité sacharidy z celozrnných obilnin zabere méně času – obvykle čtyři až šest hodin, ačkoli je to stále dlouhá

doba – díky jejich nutriční hustotě, a také záleží na množství, které jste snědli. To je obvykle vnímáno pozitivně, protože se považují za palivo, které se spaluje pomalu.

Složité sacharidy se štěpí na cukry, a nacházejí-li se současně v krvi tuky, máme kombinaci tuk a cukr: skutečnou příčinu inzulínové rezistence. Cukry se navazují na inzulín, aby se dopravily do buněk a dodaly nám energii. Tuk tento proces narušuje. Vysoký obsah tuků v krvi brání cukrům dostat se snadno do buněk, protože tuky vstřebávají část inzulínu a neumožňují cukrům se na něj navázat. Slinivka tedy musí produkovat víc inzulínu, což ji oslabuje, a zároveň tuk v krvi zanáší játra. Následkem může být nevyrovnaná hladina cukru v krvi. Mohla by se vám například zvýšit hladina A1C nebo by vám mohl být diagnostikován prediabetes nebo diabetes. Hledáte-li vyšší úroveň léčení, je důležité, aby obilniny nebyly součástí stravy, pokud současně konzumujete radikální tuky.

Odstraníte-li z jídelníčku radikální tuky, bezlepkové obilniny vám budou prospěšné. Nevznikne inzulínová rezistence, ale to se opět vracíme k první nevýhodě obilnin: nižší obsah živin ve srovnání s ovocem, bylinami, listovou zeleninou, zeleninou a mořskými řasami a také chybějící antivirové a antibakteriální sloučeniny. Ovoce neobsahuje složité sacharidy (pokud v něm není škrob jako například v zimní dýni). Cenný ovocný cukr rychle proniká do krve a orgánů; mnohé druhy ovoce se vstřebávají a jsou využity během hodiny. Sníte-li větší množství ovoce – například trs banánů na posezení –, vstřebávání může trvat dvě nebo tři hodiny. Ovoce nejméně brání cukru ve vstupu do buněk. Máte-li v krvi hodně tuku, můžete stále trpět inzulínovou rezistencí, když konzumujete ovoce, ale ne silnou, protože inzulín se naváže na ovocný cukr, a vyhne se velkému množství tuku v krvi, aby ho dopravil do buněk.

Pokud jde o obilniny, proces vstřebávání je mnohem obtížnější, pokud stále konzumujeme radikální tuky. Tvůrci současných módních vysokotučných diet, například ketogenní nebo paleo (ať už na rostlinném základě, nebo na bázi živočišných proteinů), o tom nevědí. Věří, že obilniny způsobují symptomy. Neuvědomují si, že příčinou symptomů, jako jsou otoky, závratě a únava, nejsou bezlepkové obilniny vyvolávající zánět; za vznikem těchto symptomů stojí trávicí potíže, onemocnění jater nebo slabá virová a bakteriální infekce vyvolaná například virem Epstein-Barrové. K jejich vzniku může přispívat kombinace tuků a složitých sacharidů.

Lidé často trpí zažívacími potížemi, když kombinují radikální tuky se složitými sacharidy, například obilninami, a přesto obilniny jedí bez tuků jen zřídka. Představte si těstoviny se sýrem, pizzu (pšeničné těsto plus sýr a olej), rýži s máslem, topinku a avokádo, ovesnou kaši a arašídové máslo nebo vepřové maso a rýži. Kombinace tuků a škrobů v trávicí soustavě namáhá játra a slinivku a ztěžuje kyselině chlorovodíkové práci spočívající v rozkládání obilnin v žaludku. Tuky oslabují kyselinu chlorovodíkovou a játra musejí produkovat víc žluči potřebné ke štěpení tuků, zatímco složité sacharidy ztěžují práci žluči. Následkem toho se můžou projevat další symptomy, například nadýmání, nevolnost, zácpa, křeče, gastritida a zánět střev, z nichž jsou mylně obviňovány obilniny, ne tuky, které se s nimi konzumují. Totéž platí i v případě symptomů inzulínové rezistence jako pocení, návaly horka, slabá závrať, kolísání hladiny energie, neustálý hlad, otoky způsobené mírným zadržováním vody a slabé občasné chvění a třes. Konzumuje-li člověk bezlepkové obilniny a jeho strava neobsahuje radikální tuky, je to úplně jiný příběh.

Mnoho lidí snáší kombinaci tuků a obilnin dobře, zejména ti mladší, protože jejich tělesný systém je silný a není příliš poškozený. Jejich játra ještě neoslabily patogeny, vysokotučná

nebo vysokoproteinová strava, toxické těžké kovy nebo velká toxická zátěž, takže mají v žaludku stále poměrně silnou kyselinu chlorovodíkovou a přiměřeně silnou slinivku. To, že se u někoho neprojevují symptomy, neznamená, že v zákulisí neprobíhá oslabování, jež by časem mohlo vést ke vzniku chronického onemocnění, protože dotýčný konzumuje trendovou stravu. Když se člověk cítí dobře, není to ujištění, že je všechno v pořádku. Pro lidi, kteří chtějí předcházet zdravotním problémům, nebo pro ty, kdo se už potýkají s chronickým onemocněním a rádi by se uzdravili, představuje vyřazení všech obilnin kromě jáhel a ovesných vloček jeden způsob, jak se víc léčit a posílit. Další možnost je zároveň vyřadit radikální tuky nebo snížit jejich příjem.

(Kupujte ovesné vločky označené „bezlepkové“. Ačkoli jsou bezlepkové přirozeně, během pěstování a zpracování mohou být kontaminovány, a proto je lepší konzumovat ovesné vločky vypěstované a zpracované se speciální péčí.)

Když se při léčení symptomu nebo onemocnění chcete posunout, dalším krokem je odstranění všech obilnin z jídelníčku. Trávicí soustavě dopřejete přestávku a zvýšíte množství léčivých potravin, na něž budete mít u každého pokrmu místo. První až třetí den během Původní verze 3:6:9 a první až osmý den Zjednodušené verze 3:6:9 lze konzumovat jáhly a ovesné vločky, aby lidé, kteří začínají s vyřazováním potravin, měli v jídelníčku takové, které jim poskytnou útěchu. Potýkáte-li se s onemocněním a jste zvyklí jíst hodně obilnin, doporučuji vám konzumovat jáhly. Aby léčení bylo účinnější, přestaňte jíst všechny obilniny a vyzkoušejte Rozšířenou verzi 3:6:9.

## Všechny oleje

**(včetně zdravějších, jako jsou například olivový, z vlašských ořechů, slunečnicový, kokosový, sezamový, avokádový, hroznový, mandlový, makadamový, arašidový, lněný)**

Není to tak, že některé oleje nemůžou být zdravé nebo nemůžou obsahovat prospěšné živiny, například omega-3 mastné kyseliny a další. Jde o to, že všechny oleje brání úplnému pročištění těla. Olej zaplňuje krev mnohem rychleji, než kdybyste konzumovali potravinu, z níž byl vyrobený. Když si dáte například avokádo nebo vlašský ořech, je to jiné, než když konzumujete avokádový olej nebo olej z vlašských ořechů. Sníte-li avokádo nebo ořech, tělo je zpracovává odlišně.

Avokádo zůstává ve spodní části žaludku, kde ho štěpí a rozptyluje žluč, a pak putuje do tenkého střeva. Tuk z avokáda se vstřebává do krevních cév ve střevní výstelce a vrátnicovou žílou se dostává do jater, kde může být důkladněji zpracován. Játra uskladní část tuku, aby se veškerý rychle nevrátil do krve proudící do srdce. Tuk budou uvolňovat tak, aby to bylo bezpečné pro srdce a mozek.

Konzumujeme-li olej, například z avokáda, už se nejedná o celou potravinu. Olej dokáže obejít bezpečnostní mechanismy v orgánech. Když se ocitne v žaludku, rychle steče do dvanáctníku a tenkého střeva, rychleji než kdybyste snědli ořech, semínko nebo avokádo. Místo aby olej putoval vrátnicovou žílou do jater, odkud může být uvolňován do ostatních částí těla, proniká do krevních cév ve střevním traktu, kam by se tuky z celých potravin nedostaly. Tím se rychleji a agresivněji zvyšuje hladina tuků v krvi. Olej okamžitě zastavuje očistu, protože snižuje množství kyslíku, zahušťuje krev, zadržuje toxiny a oslabuje schopnost orgánů uvolňovat jedy a toxiny. Když se do krve dostane příliš mnoho tuku příliš rychle, zatěžuje to srdce a nadledviny

jsou připravené uvolňovat adrenalin, aby ředil krev a ochraňoval srdce před přívaly tuku, který se uvolnil do krve příliš brzo – protože olej se nezdržel v žaludku dostatečně dlouho a nemohl být důkladně zpracován. To brání tělu v pročišťování a nemůže probíhat léčení. Chcete-li si dopřát nejlepší možnost, jak zlepšit svůj zdravotní stav, nekonzumujte oleje.

### Bonus

Aby léčení bylo rychlejší a účinnější, kromě vyřazení problematických potravin se můžete řídit i následujícími doporučeními:

- **Nepoužívejte sůl (a ochucovadla)**

Nemějte strach, že když nebudete používat mořskou nebo himálajskou sůl, připravíte tělo o živiny. Je-li strava bohatá na ovoce, zeleninu, listovou zeleninu, mořské řasy a byliny, získáte spoustu sodíku a minerálů. Jak jste se dozvěděli v části „Nadměrné solení“, existuje mnoho dobrých důvodů, proč se soli (a ochucovadlům, která ji obsahují) vyhýbat, když se snažíte zlepšit své zdraví. Koření lze používat, pokud je čisté a neobsahuje sůl a příchutě.

- **Nekonzumujte radikální tuky**

S radikálními tuky je to podobné jako se solí, když je vyřadíte, nemusíte se obávat, že vám budou chybět živiny. Ovoce, zelenina, listová zelenina, mořské řasy a byliny poskytnou všechny potřebné omega mastné kyseliny v ideálním množství, aby je v době očisty a léčení tělo dokázalo zpracovat. Více se dozvíte za chvíli v části „Pravda o tucích a léčení“.

- **Omezte nebo vyřadte alkohol, přírodní/umělé příchutě, nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, aspartam a ostatní náhradní sladidla, glutaman sodný a konzervanty**

Mnozí lidé jsou na tyto ingredience citliví, a třebaže se některé můžou zdát neškodné, jejich vliv na fyzickou a duševní pohodu rozhodně pozitivní není. Například nutriční kvasnice jsou kontaminované glutamanem sodným – existuje důvod, proč jsou tak návykové, a lidé si jimi ochucují nespočet jídel. Můžou rovněž dráždit trávicí soustavu a sloužit jako zdroj potravy pro patogeny, například škodlivé bakterie.

## PRAVDA O KOMBINOVÁNÍ POTRAVIN

Jestliže se řídíte módními teoriemi o kombinování potravin, musíte vědět, že když konzumujete společně radikální tuk a cukr, zaděláváte si na zdravotní problémy. Kombinaci tuk a cukr byste se měli vyhýbat. O tom, jaké potíže spojení těchto dvou potravin způsobuje, jste se dozvěděli v částech „Vejce“, „Vepřové maso a výrobky z něj“ a „Obilniny“. Hlavní problém tady představuje inzulínová rezistence.

Tuk plus cukr: na toto spojení si musíme dávat pozor, což teoretici v oblasti kombinování potravin nevědí. Tuk plus cukr rovněž znamená tuk plus škrob a tuk plus obilniny. A také protein plus cukr, protein plus škrob a protein plus obilniny, protože uvnitř proteinů je tuk. Koblíha – to

je tuk plus cukr. Stejně jako sušenka. Ale i zdravější jídla – ovesná kaše s arašídovým máslem nebo kokosový jogurt s ovocem, javorovým sirupem, oříšky a semínky – jsou tuk plus cukr. Skutečný problém v rovnici tuk-plus-cukr představuje radikální tuk, jak jsme se dozvěděli v části „Obilniny“.

Upřednostňujete-li rostlinné proteiny, existuje šance, že toto pravidlo kombinování potravin neporušíte. Mohli byste si dát například rýži a fazole a vynechat máslo, sýr, avokádo nebo olej. Špenát obsahuje proteiny, které nejsou radikálními tuky, takže vhodná kombinace je špenát plus bezlepkové obilniny, pokud nepřidáte olej, avokádo nebo živočišné proteiny. Když se tyto potraviny obsahující tuk přidají ke škrobům (které tělo štěpí na cukry), je to špatně. Problém nejsou škroby, nýbrž radikální tuky.

Máte-li raději živočišné proteiny, tak ty jdou dobře dohromady s listovou zeleninou. Obilniny plus živočišné proteiny není dobrá kombinace. Problém představuje tuk obsažený v živočišných proteinech a cukr, ve který jsou obilniny v těle přeměněny. Například kuře a rýže není vhodná kombinace, jelikož tuk z kuřete se spojí se škrobem v rýži – to je noční můra kombinování potravin. Dokonce ani odborníci na teorie týkající se kombinování potravin nevědí, že skutečný problém představují radikální tuky.

## PRAVDA O TUCÍCH A LÉČENÍ

Když někdo prohlašuje, že snižování příjmu tuků není prospěšné, je to čirá spekulace. Téměř nikdo nejlí stravu s nízkým obsahem tuku. I mezi lidmi dbajícími na zdraví se jen výjimečně najde člověk, který vyřadí tuk z jídelníčku nebo konzumuje nízkotučné pokrmy dostatečně dlouho. Neexistuje žádný důkaz pro tvrzení, že člověk konzumující stravu bez tuků nebo s jejich nízkým obsahem je náchylnější ke vzniku aneurysmatu, mozkové mrtvice nebo jiných mozkových onemocnění – je to plané tvrzení, jež se shoduje s trendem vysokotučné stravy, není to závěr studie.

Svět drží vysokotučnou dietu a přibývá mozkových mrtvic, aneurysmat a embolií. V současnosti jsme všichni stále nemocní. Po desetiletí miliony lidí na celém světě, generace za generací, dokazují, že velké množství tuku ve stravě neprospívá zdraví. Strava bohatá na zdravější tuky je lepší než ta běžná. Ořechy, semínka, olivy a avokádo snižují některá rizika, pokud se jimi nahradí červené maso, kuře, máslo, olej a sádlo. Onemocnění mozku včetně mrtvice, aneurysmatu, Alzheimerovy choroby, demence a Parkinsonovy choroby nemusí přibývat, když přestaneme jíst průmyslově zpracované potraviny, jídla z rychlého občerstvení a nezdravé pokrmy s vysokým obsahem problematických tuků.

Ti, kdo konzumují ryby a zároveň olivy, avokádo, ořechy a semínka a vyřadí jídla z rychlého občerstvení a průmyslově zpracované potraviny, si možná řeknou: „Páni, našel jsem svatý grál,“ protože díky vyloučení problematických tuků pocítí změnu. Nevědí však, že tuky můžete omezit ještě víc, a tím snížit pravděpodobnost vzniku mozkového onemocnění a jiných nemocí. Velké množství tuků, i když se jedná o dobré tuky, může časem oslabit a vyčerpát játra. A to může vést ke vzniku onemocnění. Všechny druhy tuků zahušťují krev. Nejen tuky z nezdravých, průmyslově zpracovaných potravin a jídel z rychlého občerstvení, ale i zdravé tuky. Hustá krev způsobuje, že se do mozkových buněk dostává méně kyslíku – vysoká hladina tuků v krvi z ní vytěsňuje kyslík –, a při nedostatku kyslíku mozek rychleji stárne. Svět je plný

aneurysmat a mozkových mrtvic a téměř všichni dlouhodobě drží vysokotučné diety, dokonce „zdravé“ vysokotučné diety. Nemůžete tedy poukázat na několik lidí, kteří dlouhodobě konzumují beztučnou stravu, a říct, kde je problém.

Když říkáme „bez tuku“, neznamená to vyhýbat se všem tukům. Strava žádného člověka není úplně beztučná; nemůže být. Banány obsahují tuk. Sladké brambory obsahují tuk. Brambory obsahují tuk. Mango obsahuje tuk. Stejně tak hlávkový salát. Všechny druhy ovoce, zeleniny, listová zelenina, mořské řasy a byliny mají prospěšné omega mastné kyseliny. Některé, například fíky, banány nebo hlávkový salát, obsahují tuku trochu víc; jiné, například řapíkatý celer, jen nepatrné množství. Tělo však dokáže využít i stopové množství těchto prospěšných tuků – a jejich hladina je tak nízká, že v těchto potravinách vytvářejí dokonalou kombinaci s přírodními cukry. Vyřadíme-li radikální tuky – opět připomínám, že „radikálními tuky“ myslím potraviny, v nichž je hlavním zdrojem kalorií tuk –, o nic se neochudíme. I když je vaše strava „bездtučná“ – tj. nekonzumujete radikální tuky –, tělu stále dodáváte potřebné důležité tuky. Dáte-li si například brambory uvařené v páře (bez másla, oleje nebo zakysané smetany) s jakýmkoli druhem listového salátu, pokrm obsahuje malé procento tuku, ale dost na to, aby podpořil zdraví. Nemusíte si dopřávat ořechové směsi po hrstech, abyste získali zdravé tuky. Už dostáváte, co potřebujete.

Nikdo nezabrání aneurysmatu tím, že si do kávy přidá tuk. Neexistuje studie, která by to dokazovala, a přesto jsou lidé přesvědčení, že je to zachráně. Pravda je, že když si zahustíte krev tuky, způsobíte víc problémů mozku. Tuky mohou být zdravé a prospěšné – například ty obsažené ve vlašských ořechách, sezamových semínkách, konopných semínkách a avokádu. Netvrdím, že tyto tuky nejsou prospěšné. Neměli byste to však s nimi přehánět. S radikálními tuky šetřete, a pokud možno, nejezte je každý den.

Léčebné pročištění 3:6:9 vám pomůže a naučí vás zasytit se zdravými pokrmy, které neobsahují radikální tuky – a pocítíte rozdíl, pokud jde o fyzické symptomy a také náladu. Prolistujte si recepty ve dvacáté třetí kapitole, abyste viděli, jak posilující mohou být i jídla bez radikálních tuků. Jsou-li vaše zdravotní potíže závažné, neměli byste radikální tuky konzumovat ještě nějakou dobu po ukončení očisty, zařadte je do stravy až později. (Více v části „Bez tuků i po očistě“ v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“.) Tuk v ovoci, zelenině, listové zelenině, mořských řasách a bylinách má podobu přírodních omega mastných kyselin a je ho jenom tolik, že nezatíží játra, trávicí soustavu a imunitní systém. Je to ideální množství, které tělo dokáže zpracovat v době, kdy se léčí.



# Jak vybrat vhodnou očistu

Jak si vyberete z očist v této knize tu správnou? Původní nebo Zjednodušená nebo Rozšířená verze Léčebného pročištění 3:6:9 – jak poznat, kterou máte provádět? Je jedno, kterou zvolíte? Měli byste začít vyřazováním problematických potravin podle Detoxikace patogenů?

A jak postupovat, když se rozhodujete mezi očistou z této knihy a očistou v jiné z knih řady *Mystický léčitel*? Znáte-li moje dílo, víte, že téměř v každé knize je uvedeno minimálně jedno pročištění. Měli byste začít Čtyřtýdenním léčebným pročištěním z *Mystického léčitele*? Devadesátidenním léčebným pročištěním ze *Štítné žlázy a její léčby*? Nebo Léčebným pročištěním 3:6:9 z knihy *Játra a jejich léčba*?

Vím, jak velké množství možností může ztěžovat výběr. Kniha nabízí pět základních očist – Detoxikaci patogenů, Ranní léčebné pročištění, Detoxikaci těžkých kovů, Mono dietu a Léčebné pročištění 3:6:9 – a téměř u všech je několik variant. Nechybí rovněž možnosti pro ty, kdo rádi drží přerušovaný půst, půst o vodě a půst o šťávách. Kde začít? S tím vám pomůže tato kapitola rozdělená do následujících částí:

- Přehled očist
- Důvod očisty
- Výběr očisty: Kde začít
- Léčebné pročištění 3:6:9: Původní versus Zjednodušené versus Rozšířené
- Potravinová intolerance
- Těhotenství a kojení
- Děti
- Jaterní testy
- Testy na těžké kovy
- Celerová šťáva: Superlék
- Počítání makroživin: Nové počítání kalorií
- Růst svalové hmoty a snižování množství tělesného tuku

## POMOCNÁ OTÁZKA

Při rozhodování, kterou očistu zvolíme, musíme pamatovat na to, že během života se naše tělo bude měnit. Když budeme pročištění provádět poprvé, možná to bude v době, kdy se dlouhodobě potýkáme s chronickou nemocí, jež způsobila závažný nedostatek různých živin a mi-

nerálů. A každý rok jsme vystaveni různým potížitím. Někdy jsou játra toxická a zpomalená a potřebují velkou péči – musí se stát naší prioritou, protože kvůli jejich oslabenému fungování je tělo toxické. Někdy procházíme nečekanými emočně náročnými situacemi a přistihneme se, že se nezdravě stravujeme a k překonání těžkých období potřebujeme obrovské množství adrenalinu. Někdy jsme vystaveni působení nového patogenu, který může oslabit imunitní systém. Stále se měníme a život není snadný. V tomto období pro nás může být ideální jedna očista, zatímco o šest měsíců později to bude jiná. Jak roky ubíhají, očisty lze podle potřeby měnit nebo opakovat.

Při výběru očisty používejte pomocnou otázku: Co mi teď připadá zvládnutelné? Pročištění, které budete provádět, je to, jež vám prospěje nejvíc.

Možná vám teď připadá nejsnadnější zkusit na nějaký čas přestat konzumovat několik problematických potravin. Pokud ano, nalistujte patnáctou kapitolu „Detoxikace patogenů“ a přečtěte si, jakou vám vyřazení určitých potravin může poskytnout úlevu. Když vyzkoušíte tuto očistu, u níž si vyberete stupeň s potravinami, kterým se chcete vyhýbat, může vám pomoci, abyste se jednou dopracovali k Léčebnému pročištění 3:6:9.

Nebo třeba hodně cestujete a rádi byste vyzkoušeli Léčebné pročištění 3:6:9, ale v náročném denním programu je nerealizovatelné. Možná by vám mohlo vyhovovat Ranní léčebné pročištění ze šestnácté kapitoly, dokud nebudete mít k dispozici devět volnějších dnů, kdy budete moci provádět Léčebné pročištění 3:6:9.

Možná se snažíte pomoci členu rodiny, který trpí úzkostí, depresí, poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) nebo Alzheimerovou chorobou a nechce se mu u každého jídla dodržovat pravidla. V takovém případě je vhodná Detoxikace těžkých kovů ze sedmácté kapitoly.

Možná máte velmi citlivé zažívání. Než začnete přemýšlet, jak byste zvládali různé potraviny v Léčebném pročištění 3:6:9, musíte být schopní zpracovat vše, co sníte, bez zažívacích potíží. To je skvělá doba na Mono dietu z osmnácté kapitoly, která tělo nepatrně detoxikuje a pomůže zahojit střevní výstelku natolik, abyste jednoho dne mohli vyzkoušet silnější Léčebné pročištění 3:6:9.

Možná už máte plné zuby symptomů jiného chronického onemocnění, vaše střeva fungují dobře a jste připraveni na výraznou změnu. To je ideální doba na provádění Léčebného pročištění 3:6:9, ať už Původní, Zjednodušené nebo Rozšířené verze.

Až dokončíte Léčebné pročištění 3:6:9 – kolik cyklů chcete –, možná budete připraveni na Čtyřtydenní nebo Devadesátidenní léčebné pročištění z mých ostatních knih. Pokud jste už dříve provedli jednu nebo více z očist *Mystického léčitele*, blahopřeji vám! A myslím to naprosto vážně. Díky tomu jste se dostali do fáze, kdy vám Léčebné pročištění 3:6:9 může nabídnout léčení na hlubší úrovni.

Poskytnout tělu a mysli vše, co potřebují k léčení, je důležité. Ať začnete kdykoli, zkušenosti vás změní. Až si potom položíte pomocnou otázku: „Co mi teď připadá zvládnutelné?“, vaše odpověď možná bude jiná.

## KRÁTKÉ ODPOVĚDI

Jedna odpověď zní, že se nemůžete rozhodnout špatně. Jakákoli očista *Mystického léčitele* vás připraví na jinou očistu *Mystického léčitele*.

Další odpověď je, že téměř vždy můžete začít kteroukoli z verzí Léčebného pročištění 3:6:9. Tato očista je nejúčinnější a nejkratší, takže je snadno zvládnutelná. Léčebné pročištění 3:6:9 působí na centrum zdraví – játra – a využívá jeho neobjevených rytmů, aby se tělo mohlo znovu nastartovat. Když pomůžete játrům, aby uvolnila hluboko usazené jedy a patogeny, které je oslabovaly, otevřete bránu k uzdravení.

Přemýšlíte-li, jak se Léčebné pročištění 3:6:9 v této knize liší od Léčebného pročištění 3:6:9 v knize *Játra a jejich léčba*, Původní verze 3:6:9 má několik vylepšení. Zjednodušená a Rozšířená verze 3:6:9 jsou nové.

Je na vás, zda budete provádět Původní, Zjednodušenou nebo Rozšířenou verzi – k tomu se dostaneme za chvíli. A chcete-li, můžete Původní nebo Zjednodušenou verzi 3:6:9 posunout na vyšší úroveň tak, že k nim přidáte Detoxikaci těžkých kovů. Více informací najdete ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“. (Detoxikace těžkých kovů je součástí Rozšířené verze 3:6:9.)

Po dokončení Léčebného pročištění 3:6:9 můžete devítidenní cyklus opakovat, kolikrát chcete, vybrat si jednu z ostatních očíst pro dlouhodobé léčení nebo udržení zdravotního stavu nebo se vrátit k běžnému životu. Kterákoli z očíst *Mystického léčitele*, pro niž se po Léčebném pročištění 3:6:9 rozhodnete, bude mnohem účinnější, protože během 3:6:9 došlo k očištění jater a orgánů na hluboké úrovni. Připraví vás na to, abyste z následných léčebných technik měli ještě větší prospěch.

## PŘEHLED OČIST

	CÍL	OBZVLÁŠT VHDNÁ	DOBA TRVÁNÍ	KDE JI NAJDETE
<p><b>PŮVODNÍ VERZE 3:6:9</b></p> <p>Vylepšené Léčebné pročištění 3:6:9</p>	<p>Odstranit hluboko usazené toxiny a patogeny, aby mohlo konečně dojít k vyléčení chronických symptomů a onemocnění.</p>	<p>Pročištění jater a orgánů plných potížitů (jedů, toxinů a virů a bakterií, které se jimi žijí), jež jsou zodpovědní za vznik chronických onemocnění a symptomů, například bušení srdce, návalů horka, mravenčení a necitlivosti, bolesti, závratí, psychické otupělosti, migrény, úzkosti, deprese, nadýmání, únavy, onemocnění reprodukčního systému, onemocnění štítné žlázy, lupusu, roztroušené sklerózy, psoriatické artritidy, ekzému, lupénky, akné, infekce močových cest a mnoha dalších.</p>	<p>9 dnů (nebo opakované 9denní cykly)</p>	<p>Kapitola 10</p>
<p><b>ZJEDNODUŠENÁ VERZE 3:6:9</b></p> <p>Síla a účinnost verze, kterou je snadnější dokončit, odpovídá 70 % Původní verze.</p>	<p>Zahájit léčení méně intenzivnějším odstraňováním toxinů a patogenů, které bude zvladatelnější pro ty, jejichž dny jsou hektické.</p>	<p>Vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, ztučnělá játra, arteriální plak, lymfedém, nespavost, křečové žíly, tmavé kruhy pod očima, reflux jícnu, zácpa, SDT, suchá kůže, diabetes 2. typu, bolest hlavy, migréna a mnohé další. Jelikož je účinnost slabší, abyste dosáhli požadovaných výsledků, můžete ji zopakovat častěji než Původní verzi.</p>	<p>9 dnů (nebo opakované 9denní cykly)</p>	<p>Kapitola 11</p>
<p><b>ROZŠÍŘENÁ VERZE 3:6:9</b></p> <p>Verze, při níž se konzumuje syrová beztučná strava, je obzvlášt vhodná pro ty, kdo vyzkoušeli Původní verzi 3:6:9 nebo Čtyřtýdenní léčebné pročištění a chtějí se posunout dál.</p>	<p>Dosažení hlubší očisty, která posune léčení na další úroveň, když se potýkáte s vážnými zdravotními potížemi.</p>	<p>Zdravotní potíže, které vážně omezují váš život.</p>	<p>9 dnů (nebo opakované 9denní cykly)</p>	<p>Kapitola 12</p>

	CÍL	OBZVLÁŠT VHDNÁ	DOBA TRVÁNÍ	KDE JI NAJDETE
<p><b>DETOXIKACE PATOGENŮ</b> Nelepší možnost pro udržení pokroku po dokončení Léčebného pročištění 3:6:9 nebo jako příprava na něj.</p>	<p>Dopřát tělu pauzu od potravin, které ho zatěžují (výběr z několika stupňů), a vytvořit víc prostoru pro léčivé potraviny, aby se systém mohl zregenerovat.</p>	<p>Nemoci způsobené patogeny, například autoimunitní onemocnění a všechny jeho symptomy. Když vyřadíte potraviny, kterými se živi viry a bakterie vyvolávající onemocnění, zabráníte jejich rozmnožování a naruší se cyklus chronických zdravotních potíží.</p>	<p>2 až 4 týdny nebo déle (nebo celoživotně)</p>	<p>Kapitola 15</p>
<p><b>RANNÍ LÉČEBNÉ PROČIŠTĚNÍ</b> Další nejlepší možnost pro udržení pokroku po dokončení Léčebného pročištění 3:6:9 nebo jako příprava na něj. Lze kombinovat s Detoxikační patogenů.</p>	<p>Umožnit ráno játrům a ostatním částem těla pokračovat v přirozené detoxikaci.</p>	<p>Posílení kyseliny chlorovodíkové, která zlepšuje trávení, a snížení hladiny tuků v krvi, čímž dochází k jejímu lepšímu oxylišení a hlubší hydrataci.</p>	<p>2 týdny nebo déle (nebo celoživotně)</p>	<p>Kapitola 16</p>
<p><b>PŘERUŠOVANÝ PŮST</b> Možnost pro ty, kdo se o přerušovaný půst zajímají.</p>	<p>Pro nadšence přerušovaného půstu, kteří si ho chtějí vylepšit a zařadit do života celerovou šťávu.</p>	<p>Posílení trávení vedoucí k jasnějšímu myšlení a potenciální kontrola váhového přírůstku – pokud se provádí správně.</p>	<p>S přestávkami, podle potřeby</p>	<p>Kapitola 16</p>
<p><b>DETOXIKACE TĚŽKÝCH KOVŮ</b> Lze kombinovat s Detoxikační patogenů nebo Ranním léčebným pročištěním nebo zařadit do Léčebného pročištění 3:6:9.</p>	<p>Zbavit mozek a tělo toxických těžkých kovů, které ohrožují schopnost dosáhnout optimálního zdraví.</p>	<p>Řešení příčin neurologických onemocnění, například ADHD, autismu, úzkosti, deprese, Alzheimerovy choroby, demence, výpadků paměti, psychické otupělosti, problémů se soustředěním, třesu, Parkinsonovy choroby, tiků, křečí, nespavosti, poruch spánku, únavy, roztroušené sklerózy, lupusu, autoimunitních onemocnění, lymeské nemoci; a kožních onemocnění, například ekzému, lupénky, sklerodermie, vitiliga a růžovky.</p>	<p>3 až 6 měsíců nebo déle</p>	<p>Kapitola 17 (ve 21. kapitole se dozvíte, jak zařadit Detoxikaci těžkých kovů do Léčebného pročištění 3:6:9)</p>

## PŘEHLED OČIST

	CÍL	OBZVLÁŠT VHDNÁ	DOBA TRVÁNÍ	KDE JI NAJDETE
<p><b>MONO DIETA</b> Možnost stravování, která už nemůže být snadnější; vhodná v dobách, kdy tělesný systém potřebuje zklidnit.</p>	<p>Zklidnění trávicí soustavy a vyhladování patogenů, které způsobují její podráždění a zánět, aby se mohla léčit střeva a zlepšilo se zpracování potravy a vstřebávání živin. Zároveň se ze stravy vyřadí potraviny, které dráždí nervovou soustavu.</p>	<p>Otravy jídlem, onemocnění trávicí soustavy nebo v obdobích, kdy je jedení ztíženo kvůli poruchám příjmu potravy, gastrointestinálním onemocněním nebo po lékařském vyšetření. Chronické, dlouhodobé alergie a přecitlivělost na potraviny. Mono dieta dodává do mozku a ostatních částí nervové soustavy velké množství glukózy, takže může docházet k regeneraci nervů poškozených a zaničených virovými neurotoxiny.* Glukóza znamená úlevu při roztroušené skleróze, fibromyalgii, ME/CHÚS, úzkosti a mnoha dalších onemocněních, za něž jsou zodpovědné virové neurotoxiny. *Neurotoxiny jsou vedlejší produkt, který viry, například EBV, vylučují, když se živi toxickými těžkými kovy a ostatními potížisty.</p>	<p>1 týden nebo déle (podle potřeby lze provádnět dlouhodobě)</p>	<p>Kapitola 18</p>
<p><b>PŮST O VODĚ</b> Poskytuje úlevu, když je trávicí soustava velice přetížena.</p>	<p>Během krátké doby řeší vážné trávicí potíže.</p>	<p>Akutní zdravotní potíže, například střevní chřipka, otrava jídlem, nevolnost, bolest břicha, žlučňkový záchvat a zánět apendixu. Nedoporučuje se při neurologických onemocněních a symptomech.</p>	<p>1 až 3 dny</p>	<p>Kapitola 19</p>
<p><b>PŮST O ŠTÁVÁCH</b> Možnost pro ty, kdo se zajímají o štávové očisty.</p>	<p>Krátkodobá detoxikace, která ochraňuje nadledviny a játra.</p>	<p>Rychle detoxikuje lymfatickou soustavu a zmiřuje zátěž slinivky, žlučňku a jater. Rychle hydratuje a součástí nejsou problematické potraviny sloužící jako zdroj potravy patogenům, které způsobují symptomy a onemocnění.</p>	<p>1 až 2 dny</p>	<p>Kapitola 19</p>

## DŮVOD OČISTY

Když chceme pročistit tělo, musíme se zamyslet nad tím, čeho se vlastně chceme zbavit. Co slova *detoxikace* a *očista* znamenají? Co se snažíme z těla odstranit? Běžné očisty jsou velice obecné v tom, jak hovoří o jedech a toxinech a o jejich vyloučení z těla. Slovo *detoxikace* se používá tak vágně a obecně, že nikdo neví, co tělesný systém opouští, a jestli vůbec něco.

V budoucnu budete na to slovo pohlížet nesouhlasně. *Detoxikace* přitahuje pozornost k toxinům v těle. Díky tomu si uvědomíte, že nejdřív musela proběhnout toxikace, a pak začnete přemýšlet, jak k ní došlo. Průmyslová odvětví nechtějí, abychom věděli o jejich jedech, o tom, jak nám škodí, a nutnosti odstraňovat je. Nedozvíme-li se o průmyslových jedech, které přispívají ke vzniku nemocí, budeme muset utrácet peníze za léčbu symptomů a onemocnění, a to udržuje stroj na peníze v chodu.

Ve třetí kapitole „Co máme v těle“ je podrobně uvedeno, čeho bychom se měli snažit tělo zbavit – a hlavně působení kterých škodlivin bychom se měli snažit omezit. Zde je krátké shrnutí, co všechno máme v sobě: stopová množství průmyslových chemikálií ve všech orgánech. Celá řada těchto chemikálií byla vyrobena dlouho předtím, než jsme se narodili, a předávají se z generace na generaci při početí a v děloze. V těle se nachází mnoho různých druhů chemikálií z minulosti a současnosti – současná společnost je velice toxická. Když tedy uvažujeme o pročištění, musíme myslet na odstranění toxických těžkých kovů, insekticidů, pesticidů, fungicidů, zbytků výfukových plynů, čisticích prostředků, osvěžovačů vzduchu, vonných svíček, laků na vlasy, parfémů, kolínských vod a ostatních chemikálií z každodenního života, jimiž je tkáň už dokonale nasáklá.

Musíme rovněž myslet na patogeny. Jeden z hlavních důvodů, proč je nutné zbavit se průmyslových toxinů, je ten, že slouží jako zdroj paliva patogenům a způsobují onemocnění. To představuje největší problém: čím víc toxických průmyslových chemikálií máme v těle, tím víc je tam potravy pro různé viry a škodlivé bakterie. Různé nemoci vyvolávají různé kombinace patogenů a toxinů; když přijdou patogeny a toxiny do kontaktu, projeví se u nás některý ze symptomů nebo onemocnění.

Když konkrétní potížiasty odstraníme, dáme tělu velký dar. V Léčebném pročištění 3:6:9 a u všech očist v této knize je snížen příjem tuků, aby se zředila krev. Jak jste se dočetli v první kapitole, současná strava – ať už módní stravovací plány, nebo běžné jídlo – téměř vždy obsahuje příliš mnoho tuku, který tělu ztěžuje každodenní přirozenou detoxikaci. Když se zředí krev, jedy vystoupají na povrch tkáně a dostanou se do krve. Zařadíte-li ještě potraviny s důležitými živinami a léčivými fytochemikáliemi – což je součást každé očisty *Mystického léčitele* –, umožníte buňkám, aby vyloučily toxiny z těla a začaly napravovat škody napáchané patogeny a jedy.

## VÝBĚR OČISTY: KDE ZAČÍT

Když se někdo potýká s více chronickými onemocněními, může být obtížnější rozhodnout se, kterou z očist *Mystického léčitele* zvolit jako první. Jak jsem už zmínil, vhodné je začít Léčebným pročištěním 3:6:9. Díky účinné struktuře dokáže 3:6:9 člověka rychleji posílit, takže když bude

v budoucnu provádět jinou očistu, například Devadesátidenní léčebné pročištění z knihy *Štítná žláza a její léčba*, bude to pro něho snadnější a prospěšnější.

Nesmíme zapomínat, že každý z nás má v těle různé kombinace a druhy patogenů, toxických těžkých kovů a ostatních potíživů, čelíme různým emočním výzvám, ztrátám a stresorům a také máme jiné možnosti podpory a zdroje. Někteří z nás ještě nečelili žádné výzvě ani se nepotýkali s těžkou emoční, nebo dokonce finanční situací. Všechny tyto rozdíly hrají roli v tom, jak se cítíme a jak naše tělo funguje, když hledáme odpovědi týkající se léčení. Řeči jako „Tohle jídlo mému tělu nechutná“, nebo „Tehle způsob dělání věcí mi nevyhovuje, ale tobě možná ano“, nebo „Tohle jídlo pro mě není vhodné, protože moje tělo je jiné, ale ty si ho můžeš dát“, neberou v úvahu podstatnou věc: na planetě Zemi naše těla fungují víceméně stejně. Důvod, proč nám to tak nepřipadá, tkví v tom, že různé kombinace fyzických a emočních výzev, jimž čelíme, působí na naše zdraví různými způsoby. Informace *Mystického léčitele* jsou prospěšné všem.

Znovu opakuji, že se nerozhodnete špatně, když si vyberete očistu z knih řady *Mystického léčitele*. Nemůžete udělat chybu. Všechny jsou prospěšné a mohou vám pomoci zlepšit zdravotní stav. Každá z nich vás připraví na jinou očistu *Mystického léčitele*. Bez ohledu na to, kterou si vyberete, nebude to plýtvání časem ani energií, pokud jde o léčebný proces. Je tomu právě naopak: posune vás dopředu.

Každá očista je účinná z různých důvodů a léčí mnoho částí těla – když například vyzkoušíte Devadesátidenní léčebné pročištění, nezanedbáte játra ani mozek. Podívejte se opět na tabulky s přehledem očíst a prolistujte tyto stránky, abyste zjistili, co je pro vás v tuto dobu nejvhodnější. Dává-li vám smysl Čtyřtydenní léčebné pročištění z knihy *Mystický léčitel*, začněte jím. A osloví-li vás Léčebné pročištění 3:6:9 – což je pravděpodobně, když v ruce držíte tuto knihu –, vyzkoušejte ho. Hledáte-li dlouhodobější očistu, zopakujte Léčebné pročištění 3:6:9 několikrát za sebou a můžete klidně zvolit třeba Rozšířenou verzi, jestli vám v dané situaci připadá nejlepší.

Léčebné pročištění 3:6:9 připravuje prostředí na kteroukoli z ostatních očíst *Mystického léčitele*, a pokud jste otevření tomu, kde začít, zvolte 3:6:9. Je to ideální první očista, jež vás připraví na ostatní, a je také nejzákladnější. Jakmile ji vyzkoušíte, vždy tady pro vás bude, jako známý orientační bod, pevný základ.

Nemusíte však začínat Léčebným pročištěním 3:6:9. Vhodné jsou i ostatní očisty *Mystického léčitele*. Nabízím víc možností, protože pokud jde o očisty, je důležité mít na vybranou. Některé trvají delší dobu, některé jsou kratší, některé časově flexibilní a některé mají určitý rytmus. Některé se zaměřují na konkrétní léčivé potraviny a některé mají širší rámeček. Některé poskytují rady, co byste měli zařadit do své běžné rutiny, a některé poskytují doporučení, co máte celý den jíst. Je to jediné období v životě, kdy vaše svobodná vůle není potlačována nebo omezována.

Máte také svobodu změny. Neustále rosteme a vyvíjíme se fyzicky, emočně a duchovně, a proto by nám mělo být dovoleno vyvíjet se, i pokud jde o to, kterou očistu chceme vyzkoušet. Možná zjistíte, že teď vás oslovuje jedna, a za několik měsíců nebo za rok vás zaujme jiná, u níž jste nikdy nepředpokládali, že se stane vaší oblíbenou. Některé roky možná cestujeme víc než jiné, některé roky možná trávíme víc času doma a některé roky možná trávíme víc času v práci, což ovlivňuje možnosti přípravy jídel. Poznávat různé očisty představuje duchovní zážitek.



Zatímco ostatní očisty *Mystického léčitele* uzdravují a mění život svým specifickým způsobem, Léčebné pročištění 3:6:9 je domov, kam se můžete stále vracet, když sejdete z hory a potřebujete místo, které vás posílí. Je to očista důvěrnosti, očista, do níž můžete zakořenit svoje srdce a duši – protože každý někdy v životě potřebuje mít pocit, že je pevně zakotvený.

Jestliže vám rozhodování způsobuje bolest hlavy – *Měl/a bych vyzkoušet tuto očistu, nebo jinou?* –, nestresujte se. Ať si v této nebo jiné knize řady *Mystického léčitele* vyberete jakoukoli očistu, bude pro vás ta nejvhodnější. Vaši andělé vědí, že se vaše tělo potřebuje léčit. Vesmír ví, že se vaše tělo chce léčit. Bůh ví, že je vaše tělo připravené se léčit. Navedou vás, kde máte začít, a v budoucnu, ať už za měsíc, nebo za rok, si budete moci vybrat další očistu. Výsledky, které během léčebného procesu pocítíte, vám pomůžou osvětlit cestu.

## VYLEPŠENÍ PŮVODNÍ OČISTY

Jestliže jste četli knihu *Játra a jejich léčba*, poznáte, že Původní verze 3:6:9 v desáté kapitole je Léčebné pročištění 3:6:9 uvedené ve zmíněné knize. Rovněž si všimnete, že došlo k několika vylepšením, a proto si kapitolu „Původní verze 3:6:9“ důkladně přečtete.

A nevynechejte Část IV, speciálně devatenáctou kapitolu „Vše, co potřebujete vědět“ a dvacátou první kapitolu „Úpravy očisty a alternativy potravin“, kde se dozvíte nové věci.

## LÉČEBNÉ PROČIŠTĚNÍ 3:6:9: PŮVODNÍ VERSUS ZJEDNODUŠENÉ VERSUS ROZŠÍŘENÉ

Řekněme, že usoudíte, že je načase vyzkoušet Léčebné pročištění 3:6:9. Jak poznáte, jestli je pro vás vhodná Původní, Zjednodušená nebo Rozšířená verze? To nás vrací k pomocné otázce: „Co mi teď připadá zvládnutelné?“

Líbí se vám představa velice konkrétních pravidel? Chcete rychlejší výsledky? Možná se vám bude zamlouvat Původní verze 3:6:9.

Co když chcete trochu víc flexibility? Možná máte spoustu povinností a přejete si jíst trochu víc vařených jídel a zmírnit případné detoxikační projevy. Vhodnou variantu představuje Zjednodušená verze 3:6:9.

Máte pocit, že jste se, pokud jde o zdraví, ocitli ve slepé uličce? Už nějakou dobu jíte čistou stravu nebo upřednostňujete syrovou a chcete se posunout na další úroveň? V tom vás podpoří Rozšířená verze 3:6:9.

První tři dny Původní verze 3:6:9 jsou trochu volnější, abyste si zvykli na stravovací plán, zatímco u Zjednodušené verze 3:6:9 se ihned vyřadí radikální tuky a dlouhodobě poskytuje víc adaptability. To může představovat jeden z faktorů při rozhodování.

Začnete-li Původní verzí 3:6:9 a dodržování pro vás bude příliš obtížné nebo budete mít nepříjemné pocity, můžete ji přerušit a zkoušet Zjednodušenou verzi 3:6:9. A Původní verzi 3:6:9 možná budete chtít vyzkoušet jindy. V tom spočívá krása pomocné otázky: „ted“ se bude stále měnit, a proto nevíte, v jaké situaci budete v budoucnu.

Začnete-li Rozšířenou verzí 3:6:9 a potom usoudíte, že v dané době byste lépe zvládali Původní nebo Zjednodušenou verzi, nic se neděje. Na druhou stranu, vaše motivace setrvat u Rozšířené verze 3:6:9 bude pravděpodobně silná, protože si ji vyberete, když trpíte komplikovanějšími zdravotními potížemi a chcete léčení na hlubší úrovni. Ten, kdo měsíce nebo roky trpí chronickým onemocněním a chce se posunout dál, obvykle zjistí, že úleva, kterou zažívá při Rozšířené verzi 3:6:9, ho motivuje, aby očistu dokončil, či ji několikrát za sebou opakoval.

## POTRAVINOVÁ INTOLERANCE

Trpíte-li potravinovou intolerancí, možná se znepokojujete, jestli jsou pro vás určité očisty vhodné.

Za prvé, očisty *Mystického léčitele* vyřazují ze stravy problematické potraviny. Podle toho, které pročištění vyzkoušíte, budete omezovat nebo úplně vyloučíte potraviny, jež nejvíc škodí zdraví – během této pauzy si odpočinete od mnoha potravinových intolerancí. A pročištění také pomáhá zbavovat játra zátěže způsobující přecitlivělost na mnoho potravin, což ve výsledku znamená větší úlevu.

Za druhé, pokud jde o Léčebné pročištění 3:6:9, které vyžaduje velice konkrétní potraviny, ve dvacáté první kapitole se dozvíte, čím je můžete nahradit.

Za třetí, máte-li stále obavy, možná to naznačuje, že jste nervózní z toho, že byste museli jíst ovoce. Když někdo tvrdí, že trpí intolerancí na ovoce, pravděpodobně trpí také přecitlivělostí na ostatní potraviny. Ovoce se zavrhuje, protože mu profesionálové na celém světě často vyčítají, že obsahuje ovocný cukr – strach z něho je neoprávněný.

Přecitlivělost na potraviny souvisí s nemocnými játry. Jestliže se nikdy nesnažíte játra léčit, pročišťovat nebo regenerovat, jak byste se mohli potravinové intolerance, včetně té, kterou považujete za přecitlivělost na ovoce, zbavit? Nepříjemné pocity po konzumaci ovoce jsou obvykle varovným signálem, že problém je někde jinde. Ovoce má tak silné pročišťující účinky, že uvolňuje jedy a toxiny a odvádí z těla rozkládající se tuky a proteiny, což může způsobovat detoxikační symptomy jako nadýmání nebo vyrážku. *Příčinou* těchto potíží není Léčebné pročištění 3:6:9 ani žádná jiná očista *Mystického léčitele*. Jedná se o reakci na čisticí účinky ovoce a docházelo k nim i před očistou, kdykoli člověk snědl kousek ovoce.

Problémy existují delší dobu, než si uvědomujete. Totéž platí, když se při očištění projeví symptomy nemoci: skryté onemocnění se rozvíjelo dlouho, dlouho předtím, než o sobě dalo vědět – vzniklo minimálně měsíce, a spíš roky předtím, než se symptomy projeví. Symptomy jsou znamením nemoci a ukážou se dlouho poté, co nastala skrytá nerovnováha.

Když ovoce podporuje čisticí proces, jedy a toxiny opouštějí játra a tělo, je možné, že pocítíte nepříjemné symptomy. Ty by se patrně projevily v budoucnu, i kdybyste ovoce nekonzumovali: například pokud by orgánům zadržujícím jedy a toxiny došla skladovací kapacita nebo kdybyste cvičili s trochu větší vervou než obvykle, což by způsobilo uvolnění „skladovacích nádob“ s jedy a toxiny, které by o tři dny později vyvolaly symptomy. Ovoce oplývá silou uvolnit škodlivé látky rychleji, aniž bychom museli cvičit nebo čekat, až toxiny přetečou. Díky přirozeným čisticím schopnostem nutí ovoce skladovací nádoby plně toxinů, aby se jich zbavovaly, a poté pomáhá toxiny odvádět z těla, a zmírňuje tak naše utrpení.

Za symptomy, jež považujeme za intoleranci ovoce, nemůže ovoce. Když se u člověka projevují, bude nadýmáním nebo vyrážkou trpět i nadále bez ohledu na to, co jí, dokud nezačne pečovat o játra. Někdy se může projevovat v jiných obdobích a při konzumaci jiných potravin – protože, opět připomínám, potravinová tolerance nesouvisí s potravinami, nýbrž s játry. Zmizí-li symptomy, když strava obsahuje málo nebo žádné ovoce, neznamená to, že problém zmizel a je stoprocentně vyřešený. Problém zůstává skrytý: zpomalená, nemocná játra přetížena potížisty, s nimiž každý den přicházíme do kontaktu. Stav se zhoršuje a vyhýbání se ovoci k tomu přispívá.

Je tedy nutné léčit játra, a to znamená provádět očistu. Postup při Léčebném pročištění 3:6:9 záleží na tom, jak závažné jsou vaše zdravotní potíže. Ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“ najdete modifikaci, která vám pomůže, pokud se kvůli obavám z ovoce necítíte připravení vyzkoušet celou očistu. A nejste-li zatím připravení přiblížit se k ovoci, máte další možnost: v osmnácté kapitole je „Mono dieta“, u níž jsou varianty bez ovoce. Nebo se už možná cítíte být připraveni na Léčebné pročištění 3:6:9, když vás pravda o ovoci uklidnila. Budete-li během Léčebného pročištění 3:6:9 trpět nadýmáním nebo vám naskočí vyrážka, řešíte hluboký vnitřní problém, abyste se nadýmání a vyrážky jednou provždy zbavili.

Máte-li v chodidle trn, vytažení možná nebude bezbolestné – ale aspoň jste ho vytáhli. To též platí zde. Máte-li nemocná játra a ovoce vám způsobuje nepříjemné pocity, je lepší problém řešit, aby se zranění konečně mohla zahojit.

## TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ

V době kojení lze provádět Původní, Zjednodušenou nebo Rozšířenou verzi 3:6:9 nebo kteroukoli z očist v této knize. Pomáhají čistit mateřské mléko, protože odstraňují nečistoty z prsní tkáně.

Pro těhotné ženy: Původní a Zjednodušená verze 3:6:9 mají vysokou nutriční hodnotu. Neléčí jenom vaše tělo, ale podporují a léčí také vyvíjející se plod. V době těhotenství se víc zasytíte, když místo devátého dne zopakujete osmý den.

Chcete-li během těhotenství vyzkoušet Rozšířenou verzi 3:6:9, poradte se se svým lékařem (lékaři). Tato verze vás zajímá pravděpodobně proto, že se potýkáte s nějakým symptomem nebo onemocněním, což znamená, že kvůli tomu navštěvujete jednoho nebo víc lékařů. Řiďte se jejich radami, jestli je Rozšířená verze 3:6:9 v souladu s tím, co vám doporučují.

Trpíte-li symptomy nebo onemocněními a chtěly byste v těhotenství vyzkoušet jinou očistu uvedenou v této knize, promluvte si s lékařem (lékaři), kterého navštěvujete.

## DĚTI

Děti mohou vyzkoušet Původní, Zjednodušenou nebo Rozšířenou verzi 3:6:9 s jednou důležitou změnou: upravte množství podle potřeb dítěte. To znamená zmenšit porce tak, aby odpovídaly jeho chuti k jídlu. Množství celerové šťávy pro děti najdete na straně 470. Máte-li pocit, že devátý den Léčebného pročištění 3:6:9, zaměřený na pití tekutin, by byl pro dítě náročný, můžete zopakovat osmý den.

Pro děti jsou vhodné i ostatní očisty v této knize. Všechny očisty *Mystického léčitele* jsou pro děti bezpečné.

## JATERNÍ TESTY

Někdy lidé uvažují, jestli vůbec potřebují provádět očistu, a chtějí si nechat udělat test, který by jim poskytl odpověď. Než se rozhodnete pečovat o svá játra, nemusíte čekat na test, abyste zjistili, že máte jaterní potíže. Testy, které by odhalily onemocnění jater dostatečně brzo, ve fázi, kdy se sotva začalo rozvíjet a ztučnělá játra jsou stále neodhalená *zpomalená játra*, nebo když v játrech začínají být aktivní viry, dosud neexistují.

Jsou znamení, podle nichž se pozná, že člověk trpí ranými, nejistitelnými stadii onemocnění jater? Ano: symptomy. Mnohé symptomy, které považujeme za běžnou součást života, jsou ukazateli začínajících jaterních potíží. Patří mezi ně chronická zácpa, nadýmání, tmavé kruhy pod očima, psychická otupělost, kolísání hladiny energie, nevysvětlitelný váhový přírůstek, křečové žíly, zánět, nespavost, kožní problémy, přecitlivělost na potraviny, návaly horka, žlučové kameny, bušení srdce, výkyvy nálady, sezonní afektivní porucha (SAP), neustálý hlad, onemocnění reprodukčního systému (včetně syndromu polycystických ovarií, myomů a endometriózy), migréna, ekzém, akné, závrať, mravenčení, necitlivost a mnohé další, které jsou uvedeny v knize *Játra a jejich léčba*. Kdybyste některým z nich trpěli a navštívili byste lékaře, sdělil by vám, že játra máte zdravá, protože zdravotnické komunity se ještě neučí, jak rozpoznat a vykládat symptomy vyvolané játry, která začínají být přetížená, ani nemají přístroje, s jejichž pomocí by mohly diagnostikovat jaterní potíže v tak raném stadiu.

Proto se nevyplatí čekat, až od lékaře uslyšíte, že trpíte jaterním onemocněním, a teprve potom začít zvažovat, že byste játrům ulevili pomocí očisty. Žijeme s nemocnými játry, která mají potenciál ovlivňovat téměř každý aspekt našeho zdraví – aniž si to kdokoli uvědomuje. Dokonce i člověk, který vypadá zdravě, může trpět hrozícím ztučněním jater, jež způsobuje neviditelné komplikace v těle. Počáteční nejistitelná stadia jaterních potíží představují ideální dobu, kdy provádět očistu jako Léčebné pročištění 3:6:9.

Je-li jaterní onemocnění v pokročilejším stadiu, kdy krevní test, snímkování nebo biopsie odhalí například ztučnělá játra, neznamená to, že je na očistu příliš pozdě. Pouze to znamená, že vás možná čeká delší cesta. I přesto úleva, kterou pocítíte, a výsledky, jež zaznamenáte při provádění Léčebného pročištění 3:6:9, mohou být tak rychlé, až ve vás probudí silný pocit, že se díky němu uzdravíte.

## TESTY NA TĚŽKÉ KOVY

A co testy ke zjištění přítomnosti toxických těžkých kovů? Chcete-li vědět, zda byste měli uvažovat o detoxikaci těžkých kovů, můžete si nechat udělat test na těžké kovy. Mějte však na paměti, že test odhalí v krvi pouze toxické těžké kovy, jejichž hladina je dostatečně vysoká. I když budou výsledky testu negativní, i tak můžete mít v tělesném systému toxické těžké kovy – a může jich být spousta. Těžké kovy nezůstávají pouze v krvi. Často se skrývají v orgánech, například v mozku a játrech, a testy je neodhalí, ačkoli částičky toxických těžkých kovů jsou v těle, a jakkoli jsou nanoskopické, způsobují prasklinky v tkáni, přerušují nervové signály, reagují a oxidují a vzniklý korozivní kal pokrývá tkáň orgánů.

Stejně jako u jaterních onemocnění, to, jestli v sobě máme toxické těžké kovy, dokážeme spolehlivěji poznat podle symptomů. Patří k nim například úzkost, deprese, bipolární porucha, zmatenost, tiky, křeče, psychická otupělost, ADHD, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, autismus, ekzém, lupénka, růžovka, vitiligo a Crohnova nemoc. Neznamená to, že byste měli čekat, až se některé projeví, abyste si řekli, že by možná bylo dobré vyzkoušet Detoxikaci těžkých kovů ze sedmácté kapitoly nebo zařadit do Léčebného pročištění 3:6:9 modifikaci detoxikace těžkých kovů. Stále bychom si měli připomínat, že vzduch, který dýcháme, voda, již pijeme, hotové jídlo, které konzumujeme, kosmetika, již používáme, benzin, který tankujeme do auta, a déšť, jenž se nám vsakuje do kůže, mohou obsahovat toxické těžké kovy a vyplatí se vyhýbat se jim, jestliže chceme sebe a své nejbližší ušetřit dlouhodobých škodlivých účinků toxických těžkých kovů na zdraví.

Lidé se někdy znepokojují kvůli vedlejším účinkům detoxikace těžkých kovů, což je správné – v případě, že zkoušíte jakoukoli jinou techniku, která tvrdí, že vám pomůže odstranit toxické těžké kovy. U ostatních způsobů, třebaže jsou míněny dobře, hrozí, že se posbírané kovy budou při cestě organismem ztrácet, což vyvolá reakce a vedlejší účinky. Zejména chlorella a chelatační přípravky s jejím obsahem nedokáží kovy udržet. Detoxikace těžkých kovů v této knize je sestavena tak, aby ke ztracení kovů nedocházelo a byly důkladně vyloučeny z těla.

## CELEROVÁ ŠTÁVA: SUPERLÉK

Součástí všech očíst v knize je čerstvá celerová šťáva. Je uvedena na všech seznamech bylin a doplňků stravy ve dvacáté deváté kapitole „Příčiny symptomů a onemocnění a podpůrná léčba“. Je v každé mojí knize. Celerová šťáva je tak účinné léčivé tonikum, že jsem o ní dokonce napsal celou knihu.

Jelikož ve světě zdraví existuje tolik směrů, jimiž se lze vydat, a tolik přístupů, jež znějí přesvědčivě, může se snadno stát, že celerovou šťávu ani nevyzkoušíte. To platí o všech informacích *Mystického léčitele*. Jsou lidé, kteří tvrdí, že ji vyzkoušeli, a odrazují od toho ostatní, přičemž pravda je, že šťávu jenom ochutnali a nepili ji dostatečně dlouho, aby mohli činit závěry. Je to, jako byste přišli k mostu, kde by stál člověk a řekl vám: „Už jsem ho přešel. Na druhé straně nic není.“ Kdybyste mu uvěřili, nedozvěděli byste se, že o kousek dál na druhé straně mostu je ráj. Nešel dostatečně daleko, aby ho objevil.

Nenechte se připravit o úžasnou příležitost léčit se, protože vám někdo řekl, abyste nepřešli most. Možná ta osoba nebyla natolik nemocná, aby brala rady vážně, nebo možná její pozornost upoutaly jiné přístupy. Ať už se dopustila jakýchkoli mylných kroků, je snadné rozptýlit vás ještě předtím, než vyrazíte, a svést z cesty léčení.

Jak se dozvíte ve dvacáté čtvrté kapitole „Živá slova pro outsidersy a vzkaz pro kritiky“, existují nemocní a ne-tolik-nemocní. Symptomy, s nimiž se člověk potýká, ovlivňují to, jak vážně bere rady týkající se léčení. Pro někoho může být obtížné každé ráno vstát z postele a bolestivě osprchovat se. Někdo jiný si může stěžovat na špatný zdravotní stav, a přesto je schopný cestovat a o dovolené chodit na túry. Symptomy jsou různě silné a i ty nejmírnější nás omezují. Slabý ekzém, menší úzkost – i to je nepříjemné. Přesto lidé s takovými problémy stále dokáží fungovat a jejich život je pravděpodobně poměrně dobrý. To znamená, že možná nevěnují důkladnou pozornost následujícím radám, aby je dodržovali správně. Když ztratí zájem, možná účinnou léčbu rychle zavrhnou. Možná nejsou tak motivovaní nebo vytrvalí jako člověk, pro něhož je přežití neustálý boj. Pro pozorovatele to může být matoucí. Je snadné předpokládat, že člověk, který říká, že mu celerová šťáva nepomohla, byl na stejné lodi jako ten, kdo tvrdí, že mu zachránila život – je snadné předpokládat, že dodržovali pravidla a zkusili šťávu déle než několik dní, aby mohla začít působit v mozku a v těle, což ve skutečnosti nedělali.

Proč je celerová šťáva součástí každé očisty? Ne proto, že je hezkým doplňkem. Díky celerové šťávě vše funguje lépe. Celerová šťáva posiluje účinky všech očist *Mystického léčitele*. Pomáhá maximalizovat prospěšné účinky Detoxikačního smoothie a jakéhokoli pokrmu připraveného podle receptů uvedených v očistě. V tom spočívá síla a přínos celerové šťavy.

Ať děláte pro své zdraví a pohodu cokoli, ať už provádíte očistu, nebo ne, celerová šťáva zesiluje účinky, abyste z toho měli co největší prospěch. Celerová šťáva posiluje účinky všeho dobrého a zdravého ve stravě.

Jestliže konzumujete potraviny nebo užíváte přípravky, které nejsou prospěšné, celerová šťáva je ve zdravé neproměnění. Pomůže bojovat proti problematickým potravinám, které slouží jako zdroj paliva virům a škodlivým bakteriím a přispívají ke vzniku chronických onemocnění – dokonce i těch, o nichž bychom se ostatním lidem nezmínili, protože je v lidské povaze hovořit o tom, co jíme zdravého, a tajit, o čem víme, že nám neprospívá. Celerová šťáva nedokáže proměnit nezdravé jídlo ve zdravé, ale aspoň pomáhá zmírňovat škodlivé účinky potravin, které ještě nejste připraveni vyřadit. Celerová šťáva je na vaší straně.

## CHRAŇTE SE PŘED MYLNÝMI INFORMACEMI

Zdravotníci profesionálové sice mají velké znalosti o ostatních aspektech zdraví, avšak nevědí, co je příčinou chronických onemocnění. Abychom dosáhli pokroku, musíme tuto skutečnost uznat.

Kromě toho nás rozptylují nadšenci v oblasti zdraví, kteří rychle šíří názory, články, mylné informace a nejasnosti na sociálních sítích jenom proto, že se to zdá vzrušující. Fandové do zdraví začínají pociťovat slabší symptomy, jsou na začátku cesty k informacím a v této fázi jsou poháněni počty lajků, zatímco nevědomě, nebo vědomě, využívají zvyšujícího se počtu ztracených a zmatených lidí, kteří trpí chronickými nemocemi.

Toto mějte na paměti, když vás nějaký trend nebo teorie přiměje zpochybňovat informace o očistách uvedených v této knize. V několika kapitolách v první části jste se podrobně seznámili se třemi trendy, jež brání správnému pročištění a léčení; vysvětlili jsme si, proč mikrobiom není odpověď na všechno, proč přerušovaný půst nepředstavuje dlouhodobé řešení, pokud jde o úspěšnou očistu, a proč je v pořádku (a dokonce důležité) odstranit vlákninu, když si děláme čerstvou šťávu. Nyní se krátce podíváme na trendy růstu svalové hmoty, snižování množství tělesného tuku a počítání makroživin, abyste věděli, jak oblíbená technika může odvést vaši pozornost od potřebných informací týkajících se léčení.

## Počítání makroživin: Nové počítání kalorií

Počítání kalorií vyšlo z módy, protože se ukázalo, že může vést k nesprávnému smýšlení o jídle. Oblíbené se stává počítání makroživin. Mladí (i starší) lidé zjišťují, kolik gramů tuku, sacharidů a proteinů obsahuje vše, co jedí, a snaží se mít pod kontrolou svůj příjem, ale opomíjejí nejdůležitější, se zdravím související součásti potravin, které konzumujeme: fytochemické sloučeniny, antioxidanty, antivirové a antibakteriální sloučeniny, stopové prvky a minerální soli. Jelikož počítání makroživin je složitější a přizpůsobitelnější než počítání kalorií, máme si myslet, že nemůže vést k nesprávnému smýšlení o jídle. Je to další trend, který uvádí v omyl ty, kdo se potýkají s chronickým onemocněním. Mnozí z těch ve světě fitness a mimo něj věří, že představuje dlouhodobé řešení. Abyste mohli ochránit sebe a svoji rodinu, musíte vědět, že dlouhodobé řešení to není. Má spoustu trhlin.

## Růst svalové hmoty a snižování množství tělesného tuku

Lidé často zjišťují, že když dodržují vysokotučnou dietu, aby zůstali štíhlí, mají problém nabrat svalovou hmotu. To může být matoucí, jelikož se tvrdí, že tajemství, jak zvětšit svaly a zlepšit si kondici, spočívá v zaměření pozornosti na proteiny a vyloučení sacharidů ze stravy nebo minimalizování jejich příjmu. Fitness komunita si uvědomila – ačkoli to nepřízná –, že samotné proteiny k nárůstu a udržení svalů nestačí. Výsledkem toho je trend růstu svalové hmoty a snižování množství tělesného tuku. Střídají se cykly nadměrného příjmu kalorií (více než člověk spálí nebo využije) pomocí směsí z proteinů, sacharidů a tuků (důraz kladen na proteiny), aby se při posilování zvětšila svalová hmota, a jakmile se svaly zdají větší – v mnoha případech se jedná o otok a toxický tuk ve svalu a kolem něho –, snižuje se množství kalorií, aby se svaly zachovaly a zmizel nabraný tuk, protože se lidé bojí „ztloustnutí“. Lidé se tak dostávají do začarovaného kruhu. V současnosti je to velký omyl v oblasti zdraví. Cíl by měl být opačný: nemuset neustále minimalizovat a maximalizovat příjem kalorií, aby narostla svalová hmota. Strategie spočívající v nabírání a ubývání hmotnosti velmi zatěžuje tělo, obzvláště játra, a oslabená, stagnující, zpomalená játra ztrácejí schopnost přeměňovat a skladovat živiny, což vede k nedostatku živin a později v životě k rychlejšímu stárnutí. Takový nápor na tělo se nakonec může projevit v podobě kardiovaskulárních onemocnění, nevyrovnané hladiny cholesterolu, prediabetu, diabetu 2. typu, nežádoucího váhového přírůstku, natržení svalů, opotřebování a poškození chrupavek

a kloubů, slabosti ledvin, oslabeného imunitního systému a dalších potíží. Projeví-li se u vás v budoucnu úplně jiný zdravotní problém, který bude diagnostikován jako autoimunitní, roky praktikování růstu svalové hmoty a snižování množství tělesného tuku si můžete na vašem těle vybrat daň.

Teorie růstu svalové hmoty tkví ve zvyšování denního příjmu kalorií, aby mělo tělo hodně paliva a svaly narostly snáz a během kratší doby – přičemž lidé věří, že velké množství proteinů, jež konzumují, vytváří svaly, a některé sacharidy ze stravy se ukládají jako tuk. Zde je vysvětlení, co se opravdu děje: svaly narůstají díky příjmu extra sacharidů, jež lidé konzumují, když tvrdě trénují. Tuk navíc, který přidávají ke stravě, o niž nevědí, že už je vysokotučná (pravděpodobně si myslí, že je pouze bohatá na proteiny), zatěžuje játra a vede k jeho zvýšenému ukládání v těle.

Existují dva tábory hlásící se k teorii růstu svalové hmoty. Jeden záměrně používá nezdravé kalorie – například koblíhy, dorty, sušenky, muffiny, pečivo, croissanty, makarony se sýrem, pizzu, zmrzlinu, burgery a smažené hranolky – a netuší, že hromadění tuku na těle nezpůsobují sacharidy obsažené v nezdravých potravinách, nýbrž radikální tuky. Druhý tábor konzumuje potraviny považované za zdravější, například topinku s avokádem, bezlepkové těstoviny s omáčkami obsahujícími oleje, ořechy, semínka, vejce, kuřecí maso, lososa, fazole, rýži s olejem, hummus s tahini, ovesnou kaši s arašídovým máslem a proteinové koktejly s mandlovým máslem, mandlovým mlékem, ovesným mlékem a trochou ovoce. Věří, že ukládání tuku na těle způsobují fazole, ovoce, rýže a těstoviny, přičemž za to opět mohou radikální tuky jako tahini, avokádo, oleje a tuk ve vejcích. Existuje ještě třetí tábor, který kombinuje potraviny ostatních dvou táborů.

Bezpečnější a účinnější způsob, jak dosáhnout růstu svalové hmoty, je dodat svalovým buňkám dostatečné množství glukózy a velké množství stopových minerálních solí, aby se mohl inzulin snadno navázat na glukózu a dopravit ji do svalové tkáně, aby svalstvo neochabovalo, když neposilujete, a rostlo, když cvičíte. Aby byly svaly štíhlé a bez tuku, není potřeba snižovat množství kalorií a zařadit část „snižování množství tělesného tuku“. Na vytvoření štíhlého svaly se z velké části podílí snížení příjmu tuků.

Jak dobře víte, pokud čtete moje knihy, vysokoproteinová (rovná se vysokotučná) strava zatěžuje tělo. Ale aspoň se díky ní lidé obvykle vyhýbají průmyslově zpracovaným potravinám a zařazují do jídelníčku zeleninu a listovou zeleninu. Když někdo konzumuje současně vysokoproteinovou a vysokosacharidovou stravu, obvykle je shovívavější, pokud jde o jídlo, a pravděpodobněji bude jíst průmyslově zpracované potraviny, které neprosplívají nikomu.

Zastánci růstu svalové hmoty a snižování množství tělesného tuku si neuvědomují, že kdyby snížili příjem proteinů a tuků a zařadili do stravy víc sacharidů, narostly by jim svaly, aniž by se na těle ukládal tuk, kterého se potom musejí zbavovat.

Proto se žádná očista v této knize nezaměřuje na proteiny a tuk. Soustředí se na skutečné zdroje zdraví a síly: čerstvou celerovou šťávu, listovou zeleninu, zeleninu, *čisté sacharidy* (ČS), například ovoce, dýně, sladké brambory a brambory, které tělo potřebuje. Nevadí, když snížíme příjem proteinů a tuků? Ne – je to jediné dobře, ačkoli snahy přesvědčit nás o opaku, neoslabují. Opětovné ujištění najdete v knize, zejména v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“.

Lidé se někdy obávají, že jim očista zmenší svaly. Jejich strach může zesílit, když zjistí, že součástí očist v knize není růst svalové hmoty, snižování množství tělesného tuku ani počítá-



ní makroživin. Znepokojení představou, že po provedení očisty *Mystického léčitele* nebudou vypadat tak, jak by chtěli, si možná pomyslí: „*On neví, o čem mluví.*“ Souvisí to s „proteinovým monstrem“ a vymýváním mozků, které se táhnou už od třicátých let 20. století a i dnes můžou spoustě lidí podrazit nohy, místo aby se jim dostalo potřebné pomoci, kterou tato kniha nabízí. Nedopustíte, abyste to byli vy. Nezavrhujte očisty v této knize, protože jejich součástí není růst svalové hmoty, snižování množství tělesného tuku ani počítání makroživin. Nyní znáte pravdu: přestože očisty nezahrnují teorie růstu svalové hmoty, snižování množství tělesného tuku a počítání makroživin, jsou odpovědí na otázku, jak získat sílu a vitalitu, a zároveň vám vracejí zdraví.

---

„Napojíte se na podstatu očisty  
a regenerace buněk v těle, čímž se vám naskýtá  
příležitost uzdravit se.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---



ČÁST II

LÉČEBNÉ  
PROČIŠTĚNÍ 3:6:9:  
OCHRÁNCE ŽIVOTA





# Jak funguje Léčebné pročištění 3:6:9

---

Napojíte se na podstatu očisty a regenerace buněk v těle, čímž se vám naskytá příležitost uzdravit se.

## STRUKTURA LÉČEBNÉHO PROČIŠTĚNÍ 3:6:9

Ať už zvolíte Původní, Zjednodušenou nebo Rozšířenou verzi 3:6:9, každá začíná třídenní přípravnou fází, která je nedílnou součástí. Nepomůžete si, když ji vynecháte, protože tělo se potřebuje přichystat na to, co bude následovat, aby z toho mělo prospěch.

Během dalších tří dnů, fáze 6, začíná vnitřní čištění. Játra a ostatní orgány uvolňují některé ze starých „zásob“ toxinů (například starých léků, toxinů z ropných produktů, plastů a toxických těžkých kovů) a také tuků a virové odpadní hmoty, jež zadržovaly měsíce nebo roky, a očista probíhá na hlubší úrovni než obvykle.

Během posledních tří dnů, fáze 9, játra posílají spoustu potíživců do krve, aby byli vyloučeni z těla. Tato fáze zakončuje Léčebné pročištění 3:6:9 a pomáhá vám konečně změnit zdravotní stav k lepšímu.

Chcete-li delší pročištění, po skončení jednoho devítidenního cyklu Původního, Zjednodušeného nebo Rozšířeného léčebného pročištění 3:6:9 můžete ihned zahájit nový cyklus – devítidenní program můžete opakovat, kolikrát chcete. Více informací najdete ve třinácté kapitole „Opakování Léčebného pročištění 3:6:9“ a v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“. V těchto kapitolách se rovněž dozvíte, jak postupovat, když musíte léčebné pročištění z jakéhokoliv důvodu přerušit.

Struktura tohoto léčebného pročištění není náhodná. Prováděním třídenních fází, jejichž součet dává devět, se v játrech spouští hluboká očista. Chcete-li vědět víc o významu skrývajícím se za těmito čísly, podívejte se do méj knihy *Játra a jejich léčba*. Více o číslech najdete v této knize na straně 214 v části „Narozeninové tajemství“.

## NAČASOVÁNÍ OČISTY

Léčebné pročištění 3:6:9 je navrženo tak, aby vás podporovalo od prvního dne. Jestliže konzumujete běžnou stravu, nemusíte předtím, než s pročištěním začnete, strávit měsíc vyřazováním

problematických potravin pomocí Detoxikace patogenů ani provádět Ranní léčebné pročištění nebo Detoxikaci těžkých kovů. Ať už jíte cokoli, můžete ihned zahájit kteroukoli z verzí Léčebného pročištění 3:6:9.

Výjimkou jsou velice citliví lidé. Trpíte-li trávicími potížemi a pro vaše tělo je obtížné zpracovat různé potraviny, bude možná lepší začít Mono dietou. Podrobnosti se dozvíte v osmnácté kapitole.

Pracujete-li od pondělí do pátku, očistu zahajte v sobotu a ukončete následující neděli. První víkend si na ni budete moci nejen zvykat, ale také si nakoupit suroviny a připravit jídlo na týden dopředu. A druhý týden budete mít čas na poslední fázi, během níž je očista nejúčinnější.

Jak se budou jedy a toxiny uvolňovat, možná někdy pocítíte slabší únavu, nebo se vás dokonce zmocní sentimentální nálada. Léčebné pročištění není pouze fyzické; může to být i duchovní období. Když uvolňujete jedy a toxiny, uvolňujete starší část sebe sama. Uvolňujete minulost. Chvilky únavy nebo sentimentu mohou přijít kdykoli během pročištění, ale připravte se na ně zejména během posledních tří dnů. Vyberte si den zahájení očisty tak, abyste si ve fázi 9 mohli dovolit být trochu víc unavení nebo sentimentální – proto doporučuji ukončení o víkendu. Pokud jsou vaše pracovní dny jiné nebo chcete pročištění zahájit v jiný den, můžete začít, kdykoli chcete. Jde o to, abyste Léčebné pročištění 3:6:9 zařadili do svého života a podporovalo vás.

Konzumujete-li obvyklou stravu – to znamená různé průmyslově zpracované a smažené potraviny nebo větší množství lepku, mléčných produktů a živočišných proteinů – a rádi byste nejprve vyzkoušeli Rozšířenou verzi 3:6:9, mějte na paměti, že změna bude mnohem radikálnější, než kdybyste začali Původní nebo Zjednodušenou verzí 3:6:9 nebo kterýmkoli z ostatních pročištění uvedených v této knize. Nechci vám nahnat strach, jde o to, abyste věděli, že budete uvolňovat do krve víc jedů a toxinů než člověk, který se před zahájením Rozšířené verze stravoval zdravěji. Krev se rychle naplní povrchovými toxiny z orgánů a také z buněk a tkání celého těla, zatímco někdo se zdravějším způsobem stravování bude vylučovat hlouběji usazené toxiny. Kvůli velkému množství uvolněných škodlivin možná budete chtít během Rozšířené verze 3:6:9 zařadit víc prostoje.

## OCHRANA NADLEDVIN

Na Léčebném pročištění 3:6:9 je rovněž skvělé to, že ochraňuje nadledviny. Na rozdíl od mnoha očíst, během nichž máte hlad a nadledviny musejí produkovat nadbytek adrenalinu a příliš zatěžují játra, Léčebné pročištění 3:6:9 tyto vzácné žlázy nepoškozuje, protože během očisty nehladovíte.

Budete-li provádět očistu, v níž jsou potraviny vyřazovány bez rozmyslu nebo pochopení toho, jak nadledviny fungují, mohou tyto žlázy reagovat, protože na změnu nebyly předem upozorněny. Stále budou vypouštět do těla adrenalin, aby neklesla hladina cukru v krvi, a orgány díky tomu přestojí nečekaný nedostatek glukózy způsobený novou dietou. Nadledviny však za to platí. Příkladem jsou starší keto a ostatní vysokotučné/vysokoproteinové diety; když se ze stravy vyřadí veškeré sacharidy, vždy dochází k oslabení a poškození nadledvin, následkem čehož je člověk v následujících měsících unavený a má málo energie.

Na strach, že budete trpět hladu, můžete zapomenout. Léčebné pročištění 3:6:9 chrání vás i vaše nadledviny. Nemusíte omezovat velikost porcí a součástí každé verze jsou svačiny.

Během Původní verze 3:6:9 se snižuje příjem tuků, aby se trochu odlehčilo přetíženým játrům a slinivce, avšak děje se to postupně a vykompenzujete ho jinými lahodnými jídly. I když se u Zjednodušené a Rozšířené verze 3:6:9 nesmějí po celou dobu konzumovat radikální tuky, musíte se dostatečně najíst, abyste byli sytí a spokojení. A živiny ve všech třech verzích 3:6:9 působí na hluboké buněčné úrovni.

## **CELOŽIVOTNÍ POMŮCKY: PŮVODNÍ, ZJEDNODUŠENÁ A ROZŠÍŘENÁ**

Jak jsme se dozvěděli v osmé kapitole „Jak vybrat vhodnou očistu“, rozhodnutí, zda zvolit Původní, Zjednodušenou nebo Rozšířenou verzi léčebného pročištění 3:6:9 záleží na několika faktorech včetně toho, jestli s očistami začínáte a jaký je váš zdravotní stav. Potýkáte-li se pouze s několika symptomy, které vás neomezují v každodenním životě, můžete si vybrat jeden směr. Trpíte-li více symptomy a onemocněními, jež vám ztěžují život, a nutně se potřebujete pročistit a uzdravit, můžete se vydat jiným směrem. Roli také hraje váš denní harmonogram. Vy jste odborník, víte, jaké máte cíle a co jste právě teď schopní zvládnout. A zapamatujte si, není to všechno, nebo nic. Bez ohledu na to, kterou verzi si nyní vyberete, ostatní můžete vyzkoušet jindy. Jedná se o pomůcky, jež máte k dispozici celý život.

# Původní verze 3:6:9

---

Účelem Původní verze léčebného pročištění 3:6:9 je vyloučit hluboce usazené toxiny a patogeny a otevřít dveře do budoucnosti, kde můžete žít bez chronických symptomů.

Když jsme nemocní a potýkáme se s vleklými symptomy, obvykle pouštíme ze zřetele, jaké to je, cítit se dobře. Jak měsíce a roky ubíhají, ztrácíme kontakt s tím, jaké to je, mít víc energie a méně nepříjemných symptomů, nebo dokonce netrpět žádnými. Někteří lidé nikdy nepoznali, jaké je cítit se dobře, protože jsou nemocní od mládí. Když naše dny ovládají symptomy, pocítujeme, že se dobré zdraví vymyká naší kontrole. Původní verze 3:6:9 představuje účinný způsob, jak kontrolu získat zpět, abyste se konečně mohli posunout dál.

Tím, že odstraňuje z jater a ostatních orgánů toxické potíže zodpovědné za chronické zdravotní problémy, vám Původní verze 3:6:9 pomáhá zmírnit, a dokonce zbavit se symptomů a onemocnění, například bušení srdce, návalů horka, mravenčení a necitlivosti, bolesti, závratí, psychické otupělosti, migrény, úzkosti, deprese, nadýmání, únavy, onemocnění reprodukčního systému, onemocnění štítné žlázy, lupusu, lymeské nemoci, revmatoidní artritidy, psoriatické artritidy, ekzému, lupénky, akné, infekce močových cest a mnoha dalších. Bez jedů, toxinů a virů a bakterií, jež se jimi živí, dostává život znovu příležitost.

Máte právo vyléčit se. Zasloužíte si cítit se silní, produktivní a považovat své tělo za vzácný dopravní prostředek, který vás snadno dokáže vézt životem.



## DŮLEŽITÉ POZNÁMKY

Při čtení této kapitoly mějte na paměti následující důležité poznámky:

### Vylepšení

Jak je zmíněno v osmé kapitole „Jak vybrat vhodnou očistu“, Původní verze 3:6:9 je vylepšená verze Léčebného pročištění 3:6:9 z knihy *Játra a jejich léčba*. Následující stránky čtěte pozorně, abyste z vylepšení měli prospěch – například celerovou šťávu pijete devět dní a první tři dny přidáte k obědu cuketu nebo letní dýni vařenou v páře. Také nalistujte devatenáctou kapitolu „Vše, co potřebujete vědět“, kde najdete odpovědi na časté otázky týkající se léčebného pročištění.

### Recepty a ukázkové jídelníčky

Zde uvedené recepty najdete ve dvacáté třetí kapitole. Ukázkové jídelníčky s některými z receptů jsou ve dvacáté druhé kapitole.

### Úpravy a alternativy potravin

Nemůžete-li z jakéhokoli důvodu jíst nebo sehnat potraviny zmíněné na následujících stránkách nebo pro vás tuhá strava představuje problém, potřebné informace najdete ve dvacáté první kapitole. Rovněž se tam dozvíte, jak do této očisty můžete zařadit Detoxikaci těžkých kovů, chcete-li.

## FÁZE 3: PŮVODNÍ VERZE

	DEN 1	DEN 2	DEN 3
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody
<b>DOPOLEDNE</b>	Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Snídaně a svačina dle vlastního výběru (viz pravidla)	Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Snídaně a svačina dle vlastního výběru (viz pravidla) a jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré)	Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Snídaně a svačina dle vlastního výběru (viz pravidla) a jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré)
<b>OBĚD</b>	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla), zařadit v páře uvařenou cuketu nebo letní dýni	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla), zařadit v páře uvařenou cuketu nebo letní dýni	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla), zařadit v páře uvařenou cuketu nebo letní dýni
<b>ODPOLEDNE</b>	Jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré) a jedna až dvě datle	Jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré) a jedna až dvě datle	Jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré) a jedna až dvě datle
<b>VEČEŘE</b>	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla)	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla)	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla)
<b>DRUHÁ VEČEŘE</b>	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj
<b>PRAVIDLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snižte příjem radikálních tuků (ořechy, semínka, oleje, kokosový ořech, avokádo, živočišné proteiny atd.) o padesát procent a tuky jezte až v době večeře. Nejezte fazole.</li> <li>• Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ocučovadla, vepřové maso a výrobky z něj, kukuřici, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody (ve dnech 1–3 je možné dát si k večeři lososa, pstruha nebo sardinky), ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kaka a čokolády), obilniny (ve dnech 1–3 lze jíst jáhly a ovesné vločky), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.</li> <li>• Máte-li rádi živočišné produkty, konzumujte denně pouze jednu porci libového masa z volně se pasoucích zvířat v bio kvalitě, nebo zvěřinu, drůbež nebo ryby (losos, pstruh, sardinky), a to jenom k večeři první tři dny.</li> <li>• Každý den zařaďte víc ovoce, zeleniny a listové zeleniny. Zeleninu vařte pouze v páře nebo ji přidávejte do polévek a směsí uvedených v léčivých receptech ve dvacáté třetí kapitole. Po dobu devíti dnů nekonzumujte smažená jídla.</li> <li>• Přečtete si následující text a dvacátou první kapitolu, pokud vám některé potraviny v tabulce nevyhovují. Dozvíte se například, čím nahradit datle a jablka.</li> <li>• Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Jste-li příliš plní, množství snižte.</li> <li>• Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr (4 hrnky) vody.</li> </ul>		

## FÁZE 3: PŮVODNÍ VERZE

Důležité je pochopit, proč je toto všechno nezbytné. První tři dny pročištění je třeba vnímat jako odpočítávání předtím, než z jízdního kola odstraníte balanční kolečka. Nemá to být drastické – to by vám nepřineslo prospěch. Je to začátek cyklu. Bez přípravného období nemůže být cyklus léčebného pročištění účinný.

Vynechání fáze 3 je jako přijít na závěrečnou zkoušku do autoškoly, aniž jsme se naučili nastartovat motor. Je to chyba, které se dopouštějí mnohé očisty ve stylu pokus-omyl, protože nutí orgány pracovat pod tlakem bez přípravné fáze. V takové situaci nedokáží orgány sebestiše fungovat. Až nastane chvíle se rozjet, budeme váhat a vědět, že i když zkoušející sebestišeji nařídí „Jedte“ – až se budeme snažit vší mocí tělo přimět, aby sešláplo plynový pedál a začalo se čistit –, budeme stát na místě, jelikož jsme tělu nedali klíčky.

Abychom mohli zkontrolovat zpětná zrcátka a vyrazit na cestu léčení, musí být hlavně počátek k tělu vlídný, takže později během očisty můžou být jedy a patogeny důkladně vyloučeny z těla. Nemůžeme játra moc namáhat nebo dostat do situace, kdy by musela příliš zatížit mozek a srdce. Musíme jim dopřát čas a vedení, což je účel prvních tří dnů.

## Časně ráno

- Každý den, když vstanete, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**. (Ve dvacáté třetí kapitole najdete správný poměr citronu nebo limetky a vody. Nejde o to, vymačkat do sklenice vody šťávu z deseti citronů.) Chcete-li, můžete citronové nebo limetkové vody vypít až 960 ml.

### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

## Dopoledne

- Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si minimálně **480 ml celerové šťávy** (recept na straně 270, nebo si kupte čerstvou v džusovém baru).
- *Počkejte 15 až 30 minut a nasnídejte se*, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce. Celerová šťáva je léčivá, nekalorická, a proto si dejte snídani. Může to být ovocné smoothie nebo ovesná kaše. Inspiraci najdete ve dvacáté třetí kapitole „Léčivé recepty“ a ve dvacáté druhé kapitole „Ukázkové jídelníčky“.
- Budete-li mít později hlad, dopřejte si **svačinu**, která neobsahuje radikální tuky a problematické potraviny uvedené v této kapitole. Inspiraci najdete v kapitole s recepty. Nejjednodušší svačinu představuje jablko.

- **Druhý a třetí den** si během dopoledne dejte ke svačině **jedno nebo dvě jablka**. Můžete je sníst celá, nakrájet na plátky, dát si je s jiným nakrájeným ovocem, přidat do smoothie nebo sníst v podobě pyrě (syrového nebo vařeného). Jestliže vám jablka nevyhovují, nahraďte je zralými hruškami. Nebo v krajním případě můžete vypít čerstvou jablečnou šťávu. Jelikož se velikost jablek může lišit, upravte podle toho jejich počet.

**TIP**

- K snídani si můžete dopřát Detoxikační smoothie – pokud druhý a třetí den Detoxikačním smoothie *nenahradíte* dopolední jablko (jablka). Více informací o zařazení detoxikace těžkých kovů do Léčebného pročištění 3:6:9 najdete ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

## Oběd

- Pochutnejte si na **jídle dle vlastního výběru**, které neobsahuje radikální tuky a problematické potraviny uvedené v této kapitole. Potřebujete-li inspiraci, podívejte se na recepty ve dvacáté třetí kapitole a na ukázkový jídelníček Původní verze Léčebného pročištění 3:6:9 ve dvacáté druhé kapitole.
- K obědu snězte minimálně **hrnek v páře vařené cukety nebo letní dýně**, buď jako přílohu, nebo součást jídla.

## Odpoledne

- Dostanete-li hlad hodinu nebo dvě po obědě, snězte **jedno nebo dvě jablka** (nebo odpovídající množství jablečného pyrě nebo zralé hrušky) a **jednu nebo dvě datle**.

**TIPY**

- Ve dvacáté třetí kapitole najdete zajímavé recepty s jablky a datlemi.
- Jste-li hladoví i po svačině, dejte si další jablka.
- Použijete-li koupené jablečné pyrě, ujistěte se, že je bez jakýchkoli přísad.
- Jestliže vám nechutnají datle nebo je nemůžete sehnat, nahraďte je hrstí moruš (sušených nebo čerstvých), rozinek, hroznů nebo fíků (sušených nebo čerstvých) v tomto pořadí. Můžete je nakrájet nebo rozmixovat s jablky.

## Večeře

- Pochutnejte si na **jídle dle vlastního výběru**, které neobsahuje problematické potraviny uvedené v této kapitole.

### TIP

- Večeře může obsahovat porci libového masa (pokud není uvedené v seznamu problematických potravin) nebo jiný zdroj radikálních tuků, například avokádo, ořechy nebo semínka. Chcete-li pročištění posunout na vyšší úroveň, během fáze 3 nevečeřte jídla obsahující radikální tuky.

## Druhá večeře

- Máte-li po večeři hlad, vezměte si **jablko** (nebo jablečné pyré či hrušku).
- Hodinu předtím, než půjdete spát, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou/limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové nebo limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.

## FÁZE 6: PŮVODNÍ VERZE

	DEN 4	DEN 5	DEN 6
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody
<b>DOPOLEDNE</b>	Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Léčivé smoothie	Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Léčivé smoothie	Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Léčivé smoothie
<b>OBĚD</b>	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla), zařadit v páře uvařenou cuketu nebo letní dýni	Chřest vařený v páře a Léčivý salát	Chřest vařený v páře a Léčivý salát
<b>ODPOLEDNE</b>	Aspoň jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré) a jedna až tři datle (nebo jiné ovoce) a několik řapíků celeru	Aspoň jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré) a jedna až tři datle (nebo jiné ovoce) a několik řapíků celeru	Aspoň jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré) a jedna až tři datle (nebo jiné ovoce) a několik řapíků celeru
<b>VEČEŘE</b>	Chřest vařený v páře a Léčivý salát	Růžičková kapusta vařená v páře a Léčivý salát	Chřest a růžičková kapusta vařené v páře a Léčivý salát
<b>DRUHÁ VEČEŘE</b>	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody lbiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody lbiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody lbiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj
<b>PRAVIDLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nekonzumujte radikální tuky (ořechy, semínka, oleje, olivy, kokosový ořech, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny atd.) a fazole.</li> <li>Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ochucovačla, výrobky z vepřového masa, kukuřici, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody, ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kakaa a čokolády), obilniny (včetně jáhel a ovesných vloček), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.</li> <li>Jezte potraviny uvedené v této kapitole a v tabulce. Zeleninu vařte pouze v páře. Po dobu devíti dnů nekonzumujte smažená jídla.</li> <li>Přečtěte si následující text a dvacátou první kapitolu, pokud vám některé potraviny v tabulce nevyhovují. Dozvíte se například, čím můžete nahradit saláty, chřest, růžičkovou kapustu a suroviny do smoothie.</li> <li>Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Jste-li příliš plní, množství snižte.</li> <li>Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr (4 hrnky) vody.</li> </ul>		

## FÁZE 6: PŮVODNÍ VERZE

Během prostředních tří dnů léčebného pročištění se játrům naskytne dlouho očekávaná příležitost odpočinout si od produkce velkého množství žluči. V režimu neustálé tvorby žluči žije většina lidí konzumujících stravu s vysokým obsahem tuků – jež tělo musí štěpit. Taková rychlost produkce žluči játra vyčerpává a oslabuje jejich schopnost provádět každodenní úklid. Když si játra konečně oddychnou a nemusejí vyrábět tolik žluči, můžou uvolňovat hluboko uskladněné toxiny. Játra, která jsou schopná detoxikovat jedy a regenerovat se, prospívají zdraví na všech úrovních; jsou důležitá pro to, aby se člověk zbavil chronického onemocnění a ostatních symptomů – symptomů, jež by nakonec mohly vést ke vzniku chronického onemocnění, kdybychom se o tělo nestarali s pomocí Léčebného pročištění 3:6:9.

### Časně ráno

- Každý den, když vstanete, vypijte 480 ml citronové nebo limetkové vody. Chcete-li, můžete jí vypít až 960 ml.

#### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

### Dopoledne

- Po vypití citronové nebo limetkové vody počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, a dejte si minimálně 480 ml celerové šťávy.
- *Počkejte 15 až 30 minut* a dejte si **Léčivé smoothie** (recept na straně 292). Připravte si jednu nebo víc porcí, podle toho, jak velký máte hlad, a dopřejte si ho kdykoli během dopoledne. Nebo si ovoce z receptu na smoothie můžete nakrát do misky.

#### TIP

- Později dopoledne si můžete dopřát Detoxikační smoothie, chcete-li, podle pravidla ve dvacáté první kapitole – pokud Detoxikačním smoothie *nenahradíte* ranní Léčivé smoothie. Chcete-li, připravte si menší porce od obou, abyste na ně měli místo.

### Oběd

- Čtvrtý a pátý den si pochutnejte na chřestu vařeném v páře a **Léčivém salátu**.
- Šestý den si dejte **chřest a růžičkovou kapustu vařené v páře** a Léčivý salát.

#### TIP

- Chcete-li, můžete chřest a/nebo růžičkou kapustu jíst syrové – obsahuje je například Salát z růžičkové kapusty, chřestu, ředkviček a jablka nebo Coleslaw s růžičkovou kapustou.
- Zeleninu jezte syrovou nebo vařenou v páře. Nepečte ji ani nepřipravujte s olejem, smetanou, máslem, octem nebo solí.

- Nemůžete-li sehnat čerstvý chřest a/nebo růžičkovou kapustu, kupte mražené. Nejsou-li k dostání čerstvé ani mražené, nahradte je cuketou nebo letní dýní.
- Zeleninu můžete uvařit v páře těsně předtím, než budete jíst, nebo o něco dřív a potom ji přidat studenou do salátu. Můžete ji také rozmačkat nebo rozmixovat. Další rady týkající se chřestu a růžičkové kapusty najdete na straně 249.
- Nevyhovuje-li vám syrový salát, ať už proto, že sníst ho trvá déle, nebo máte problémy se žvýkáním či trávením, Léčivý salát nahradte Léčivou polévkou. Pokud vám vadí i polévka, nahradte ji Léčivou šťávou. Další rady najdete ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

## Odpoledne

- Dostanete-li po obědě hlad, snězte jedno nebo dvě jablka (nebo odpovídající množství jablečného pyré nebo zralé hrušky), jednu až tři datle (nebo doporučené ovoce) a přidejte řapíkatý celer.

### TIPY

- Když ráno připravujete celer k odšťavnění, nechte si několik řapíků stranou.
- Pokud se vám řapíkatý celer špatně žvýká, v kuchyňském robotu ho nasekejte najemno nebo ho umixujte s jablky.
- Jste-li stále hladoví, můžete sníst další jablka.

## Večeře

- **Čtvrtý den** si pochutnejte na **chřestu vařeném v páře** a **Léčivém salátu**.
- **Pátý den** povečeřte **růžičkovou kapustu vařenou v páře** a **Léčivý salát**.
- **Šestý den** si dejte **chřest** a **růžičkovou kapustu vařené v páře** a **Léčivý salát**.

### TIP

- Platí stejná pravidla jako u oběda – například chřest a/nebo růžičkovou kapustu můžete rozmixovat nebo rozmačkat, jíst je syrové, nahradit je cuketou nebo letní dýní, nebo nahradit Léčivý salát Léčivou polévkou nebo Léčivou šťávou. Více se dozvíte ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

## Druhá večeře

- Máte-li po večeři hlad, vezměte si **jablko** (nebo jablečné pyré či hrušku).
- Hodinu předtím, než půjdete spát, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou/limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové nebo limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.



## FÁZE 9: PŮVODNÍ VERZE

	DEN 7	DEN 8	DEN 9
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody
<b>DOPOLEDNE</b>	Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Léčivé smoothie	Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Léčivé smoothie	<p style="text-align: center;">Během dne:</p> <p>Dvakrát 480 až 590 ml celerové šťávy (ráno a časně večera; s odstupem 15 až 30 minut od ostatních nápojů) Dvakrát 480 až 590 ml okurkovo-jablečné šťávy (kdykoli) Umixovaný meloun, čerstvá melounová šťáva, umixovaná papája, umixovaná zralá hruška nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva (libovolné množství porcí a jak často chcete, s odstupem) Voda (libovolné množství)</p>
<b>OBĚD</b>	Špenátová polévka a okurkové nudle	Špenátová polévka a okurkové nudle	
<b>ODPOLEDNE</b>	Počkat minimálně 60 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat 15 až 30 minut. Jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré), několik plátků okurky a řapíků celeru	Počkat minimálně 60 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat 15 až 30 minut. Jedno nebo dvě jablka (nebo jablečné pyré), několik plátků okurky a řapíků celeru	
<b>VEČEŘE</b>	V páře vařená dýně, sladké brambory nebo brambory s chřestem a/ nebo růžičková kapusta vařená v páře, a chcete-li, Léčivý salát	Chřest a/ nebo růžičková kapusta vařené v páře, a chcete-li, Léčivý salát	
<b>DRUHÁ VEČEŘE</b>	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj	480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj
<b>PRAVIDLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nekonzumujte radikální tuky (ořechy, semínka, oleje, olivy, kokosový ořech, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny atd.) a fazole.</li> <li>• Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ochucovačidla, vepřové maso a výrobky z něj, kukuřici, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody, ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kakaa a čokolády), obilniny (včetně jáhel a ovesných vloček), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.</li> <li>• Jezte potraviny uvedené v této kapitole a v tabulce. Zeleninu vařte pouze v páře. Po dobu devíti dnů nekonzumujte smažená jídla.</li> <li>• Přečtěte si následující text a dvacátou první kapitolu, pokud vám některé potraviny v tabulce nevyhovují.</li> <li>• Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Jste-li příliš plní, množství snižte.</li> <li>• Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr (4 hrnky) vody. Jelikož odpoledne pijete celerovou šťávu, můžete množství vody trochu snížit, chcete-li.</li> </ul>		

## FÁZE 9: PŮVODNÍ VERZE

Nastala chvíle, na niž vaše játra čekají v podstatě celý život. Je to chvíle, na kterou čekáte i vy, protože co potěší játra, potěší i vás. Když se v této fázi játra a ostatní orgány zbaví zátěže, budete žasnout, jak pozitivní vliv to bude mít na vaše tělo a náladu. Dominový efekt – lidé zaznamenají změnu u vás, budete inspirováni k dalším změnám – bude výrazný a dalekosáhlý. Kdo ví, či životy díky svému zlepšenému zdraví ovlivníte? Kdo ví, co budete moci dělat teď?

Během posledních šesti dnů jste zahřivali motor jater, doplňovali jejich zásoby a připravovali je, aby ve fázi 9 měla sílu zbavit se harampádí a jedů, které vaše orgány roky zadržovaly. Přesahuje to schopnost Ranního léčebného pročištění zpracovávat denní odpad. Tyto tři dny plné tekutin představují úplně novou sféru.

### DEN 7 A 8

#### Časně ráno

- Když vstanete, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**. Chcete-li, můžete jí vypít až 960 ml.

#### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

#### Dopoledne

- Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si minimálně **480 ml celerové šťávy**.
- *Počkejte 15 až 30 minut* a dejte si **Léčivé smoothie**. Připravte si jednu nebo víc porcí, podle toho, jak velký máte hlad, a dopřejte si ho kdykoli během dopoledne. Nebo si ovoce z receptu na smoothie můžete nakrájet do misky.

#### TIP

- Později dopoledne si můžete dopřát Detoxikační smoothie, chcete-li, podle pravidla z dvacáté první kapitoly – pokud Detoxikačním smoothie *nenahradíte* ranní Léčivé smoothie. Chcete-li, připravte si menší porce od obou, abyste na ně měli místo.

#### Oběd

- Pochutnejte si na **Špenátové polévce s okurkovými nudlemi** (recept na straně 338). Chcete-li, okurky můžete v polévce rozmixovat.

#### TIPY

- Špenátovou polévku si dejte studenou.
- Rajče ve špenátové polévce můžete nahradit mangem nebo banánem (nekombinujte

banán s rajčetem) a špenát lze nahradit hlávkovým salátem. Více informací najdete ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

## Odpoledne

- Vypijte **480 ml celerové šťávy**. Dejte si ji *minimálně 60 minut po obědě*. Po vypití celerové šťávy *počkejte minimálně 15 až 30 minut*, než budete znovu jíst nebo pít.
- Snězte jedno nebo dvě jablka nebo odpovídající množství jablečného pyré (nebo hrušky), plátky okurky a řapíky celeru.

### TIP

- Celkové denní množství celerové šťávy si můžete připravit ráno a odpolední porci skladovat v lednici, abyste ušetřili čas. Můžete si ji také koupit čerstvou v džusovém baru.

## Večeře

- Sedmý den si dejte **v páře vařenou zimní dýni, sladké brambory nebo brambory s chřestem a/nebo růžičkovou kapustou**, a chcete-li, **Léčivý salát**.
- Osmý den povečeřte **v páře vařený chřest a/nebo růžičkovou kapustu**, nejlépe obojí, a chcete-li, **Léčivý salát**.

### TIP

- Platí stejná pravidla jako u oběda a večeře fáze 6, například chřest a/nebo růžičkovou kapustu můžete rozmixovat nebo rozmačkat, jíst je syrové, nahradit cuketou nebo letní dýní, nebo nahradit Léčivý salát Léčivou polévkou nebo Léčivou šťávou. Rovněž můžete rozmixovat nebo rozmačkat v páře uvařenou dýni, sladké brambory nebo brambory; můžete je dokonce rozmixovat společně s chřestem, růžičkovou kapustou a listovou zeleninou ze salátu. Více se dozvíte ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

## Druhá večeře

- Máte-li po večeři hlad, vezměte si **jablko** (nebo jablečné pyré či hrušku).
- Hodinu předtím, než půjdete spát, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou nebo limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové/limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.

## DEN 9

### Časně ráno

- Když vstanete, vypijte 480 ml citronové nebo limetkové vody. Chcete-li, můžete jí vypít až 960 ml.

#### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

### Dopoledne a odpoledne

- Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si minimálně **480 až 590 ml celerové šťávy**.
- *Počkejte 15 až 30 minut*, potom si během dne dejte dvakrát **480 až 590 ml okurkovo-jablečné šťávy** (nejlépe v poměru 50:50), a kdykoli dostanete hlad, vezměte si **umixovaný meloun, čerstvou melounovou šťávu, umixovanou papáju, umixovanou zralou hrušku nebo čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávu** (mezi jednotlivými druhy dodržujte časový rozestup).
- Během dne pijte **vodu**, ideálně s citronovou nebo limetkovou šťávou. Zvládnete-li pouze obyčejnou vodu, nevádí. Více o pití vody během pročištění se dozvíte ve všeobecných pravidlech v následující části.

#### TIPY

- Pokud jste využili Modifikace Detoxikace těžkých kovů, nemusíte se znepokojovat tím, že dnes vynecháte Detoxikační smoothie. Devátý den je zaměřený na celkové vyplavení toxinů, a navíc máte v těle dostatek spiruliny, koriandru, zeleného ječmene, dulse a lesních borůvek, které pomůžou odstranit uvolněné těžké kovy. Více se dozvíte v části „Modifikace Detoxikace těžkých kovů“ ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.
- Víc o poměrech surovin v okurkovo-jablečné šťávě a alternativách najdete ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.
- Pokud jde o umixovaný meloun, čerstvou melounovou šťávu, umixovanou papáju, umixovanou zralou hrušku a čerstvě vymačkanou šťávu, můžete je během dne pít, kdykoli chcete – například umixovaný meloun si můžete dát ráno, čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávu v poledne a umixovanou papáju odpoledne a v době večere. Nebo celý den konzumujte jeden druh ovoce. Je to na vás, jenom ovoce nemíchejte a nepijte společně – například si nedávejte umixovaný meloun s hruškou nebo nepijte pomerančovou šťávu ihned poté, co sníte umixovanou papáju.
- Meloun je nejlépe stravitelný, když v žaludku není jiná potrava, a proto si dopoledne raději dejte umixovaný meloun než umixovanou papáju nebo umixovanou hrušku. Pokud jste už dříve snědli umixovanou papáju nebo umixovanou hrušku, vynechejte umixovaný meloun.

- Všechny šťávy si můžete připravit nebo koupit v džusovém baru ráno a skladovat je v lednici.
- Jestliže nedokážete vypít tolik tekutin, můžete zmenšit porce šťáv, ne však tolik, aby jich bylo příliš málo. Je důležité, abyste tělu dodali dostatek cenných živin, které ho podpoří, když se zbavuje škodlivých látek.

## Časně zvečera

- Vypijte minimálně **480 ml celerové šťávy** *minimálně 30 minut* po konzumaci ovocných umixovaných nápojů a *minimálně 15 až 30 minut* po vypití čerstvé šťávy nebo vody.
- *Počkejte 15 až 30 minut* a potom si opět můžete dát okurkovo-jablečnou šťávu, umixovaný meloun, čerstvou melounovou šťávu, umixovanou papáju, umixovanou zralou hrušku, čerstvou pomerančovou šťávu nebo vodu.

## Večer

- Hodinu předtím, než půjdete spát, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou nebo limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové/limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.

## PRAVIDLA PŮVODNÍ VERZE 3:6:9

### Všeobecná pravidla

Po celou dobu léčebného pročištění dodržujte následující pravidla.

### Nekonzumujte problematické potraviny

Po celou dobu léčebného pročištění **vyřadte z jídelníčku problematické potraviny uvedené v sedmé kapitole**, pokud není uvedeno jinak:

- Vejce
- Mléčné produkty
- Lepek
- Nealkoholické nápoje
- Sůl a ochucovadla (čistá koření nevadí)
- Vepřové maso a výrobky z něj
- Kukuřici
- Oleje (průmyslově vyráběné oleje i zdravější)

- Sóju
- Jehněčí
- Tuňáka, ostatní ryby a mořské plody (ve dnech 1–3 je možné dát si k večeři lososa, pstruha a sardinky)
- Ocet (včetně jablečného)
- Kofein (včetně kávy, čaje matcha a čokolády)
- Obilniny (ve dnech 1–3 lze jíst jáhly a ovesné vločky)
- Alkohol
- Přírodní/umělé příchutě
- Fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky)
- Nutriční kvasnice
- Kyselinu citronovou
- Glutaman sodný
- Aspartam a ostatní náhradní sladidla
- Konzervanty

Jestliže jste sedmou kapitolu přeskočili, vraťte se k ní a přečtěte si ji, abyste pochopili, proč se během očisty musíte vyhýbat těmto potravinám. Mějte seznam po ruce, aby vám dodal sílu, kdyby se vás zmocnilo pokušení pochutnat si na některých z nich. Sníst kousek salámové pizzy je možná láková představa, ale sedmá kapitola vás opět ujistí, že děláte správně, pokud během Léčebného pročištění 3:6:9 určité potraviny nekonzumujete.

Žádná z problematických potravin není na seznamu proto, že je módní vyřazovat ji z jídelníčku. Například lepek tam není uveden kvůli oblíbenému tvrzení, že způsobuje zánět, nýbrž z konkrétnějšího důvodu, který je důležité pochopit. I když jste už sedmou kapitolu četli, možná si ji během očisty budete chtít nalistovat a vše si připomenout. Další podporu, trpíte-li nevladatelnými chutěmi, najdete ve dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty“.

Vyřadit tyto potraviny je snadnější, než se zdá – každý den budete jíst ovoce, zeleninu a listovou zeleninu bohaté na živiny, které vás zaplní tak, že nebudete mít místo na ostatní lákadla, což pomůže držet na uzdě nevladatelné chutě.

### Zeleninu vařte v páře (nepečte)

**Po dobu devíti dnů nekonzumujte pečené/smažené potraviny.** Zeleninu pouze vařte v páře nebo ji přidávejte do polévek a dušených směsí, viz recepty ve dvacáté třetí kapitole. Při pečení se z potravin vypařuje víc vody a během Původní verze je důležité, aby si zachovaly určitý stupeň vlhkosti, protože to pomáhá při procesu očisty. Na pečených potravinách rozhodně není nic špatného. Když je vynecháte během léčebného pročištění, zlepší se vnitřní hydratační mechanismus těla a jeho schopnost odstraňovat víc toxinů ještě rychleji.

### Jezte tolik, abyste se cítili sytí

**Každý člověk je jiný, potřebuje jiný příjem kalorií a má jinou chuť k jídlu. Jezte tolik, abyste se cítili sytí.** Jste-li příliš plní, množství jídla snižte. Při očistě instinkt často velí omezovat příjem potravin. Nedopusťte, abyste hladověli, což by jenom ztěžovalo léčení, o které se pomocí pročištění snažíte.

Ve fázi 3 zvýšíte příjem glukózy, abyste posílili funkci jater a mozku. Ve fázi 6 orgány potřebují potraviny uvedené v tabulce, které je budou čistit, aby byly připravené na chvíli, kdy budou moci zazářit: na fázi 9. Udělejte si zásoby, abyste měli po ruce dostatek čerstvých, léčivých potravin.

Pokud vám množství potravin v léčebném pročištění připadá příliš velké – například vám činí problém sníst dvě jablka naráz –, nemusíte ho dodržet. Jste-li už sytí, nesaňte se cpát do sebe další jídlo. Více o tom, kolik byste měli čeho sníst, najdete v části „Hlad a porce“ v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“.

## Důkladně se zavodňujte

**Nezapomeňte se zavodňovat. Každý den mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou vypijte asi litr vody** (přibližně 4 hrnky). Můžete vypít větší množství. Cítíte-li kdykoli během očisty, že potřebujete víc tekutin, dopřejte si je.

Vyhýbejte se vodě s pH vyšším než 8. Používáte-li ionizační přístroj, nastavte pH 8 nebo nižší hodnotu. Nejlepší pH pro pitnou vodu je 7,7. Voda s vyšším pH zůstává v žaludku, dokud ho trávicí soustava nesníží na 7,7, aby mohla být poslána dál do těla. Totéž platí pro vodu s pH nižším než 7,7 – tělo musí vynaložit energii na zvýšení pH. Pití vody s ideálním pH zabraňuje oslabování trávicí soustavy.

První až osmý den můžete během dne pít také Kořeněnou jablečnou šťávu jakékoli teploty (recept na straně 284) nebo kokosovou vodu (pokud není růžová nebo červená a neobsahuje „přírodní příchutě“).

Všechny nápoje si dávejte minimálně 15 až 30 minut *před* nebo *po* vypití celerové šťávy. Pokud v den, kdy pijete více celerové šťávy (například sedmý a osmý den), chcete trochu snížit množství vody, můžete.

## Další pravidla pro dny 1, 2 a 3

Během prvního až třetího dne dodržujte několik dalších základních pravidel:

### Snižte příjem tuků

**Příjem tuků snižte minimálně o polovinu a radikální tuky jezte až v době večeře.** Mezi radikální tuky patří ořechy, semínka, avokádo, oleje, olivy, kokos, vývar z kostí a všechny živočišné proteiny. (Mléčné produkty, například jogurt, mléko, smetana, máslo, sýry, kefír a syrovátkový protein, jsou rovněž radikální tuky.) Ať už v běžný den sníte jakékoli množství radikálních tuků, snižte ho minimálně o padesát procent.

Možná se vám to podaří už tím, že je budete konzumovat až v době večeře. Když nebudete snídat zdroje radikálních tuků jako jogurt, ořechovou granolu, topinku s avokádem, topinku s máslem, bagely se smetanovým sýrem, smoothie s kokosovým mlékem nebo syrovátkovým proteinovým práškem, vývar z kostí, slaninu, vejce, párky, palačinky, vafle, horkou čokoládu, kakaové boby nebo kávu se smetanou, jejich příjem výrazně snížíte. Ještě víc ho snížíte při obědě a během odpoledne, kdy se budete vyhýbat méně zdravým i zdravějším potravinám, které obsahují radikální tuky, ať už to jsou salátové dresinky na bázi oleje nebo smetany,

smoothie s ořechovým máslem, guacamole, hummus s tahini nebo olejem, vegetariánské náhražky masa, například párky, salámy a karbanátky, pečené brambory s avokádem, olejem, máslem, kysanou smetanou nebo sýrem, sendviče, cheeseburgery, hamburgery, hranolky smažené v oleji, vejce natvrdo nebo v jiné úpravě, saláty s kuřecím masem, rybou nebo steakem, tuňákové sendviče, krabí koláčky, krekry z arašídového másla, hrsti ořechů a mnoho dalšího. Tělu, které musí radikální tuky zpracovávat, tak dopřejete pauzu.

Jestliže se vynecháním radikálních tuků dopoledne a odpoledne nesníží jejich příjem o padesát procent, při večeři byste měli některé z ostatních obvyklých porcí radikálních tuků snížit o polovinu a nahradit je zeleninou a listovou zeleninou. Pokud například přidáváte do salátu olivy, použijte jich poloviční množství a přidejte nakrájená rajčata a okurku. Máte-li rádi grilovaného lososa, vezměte si menší porci než obvykle a přidejte listovou zeleninu nebo v páře vařený chřest. Snižte rovněž množství dresinků, omáček a dipů, které mají často vyšší obsah tuků, než si myslíme, a většinou obsahují olej a ostatní suroviny, jimž se během léčebného pročištění vyhýbáte. Ve dvacáté třetí kapitole „Léčivé recepty“ najdete tipy na lahodné pokrmy a svačiny s nízkým obsahem tuku.

**Máte-li rádi živočišné produkty, konzumujte jednu porci pouze k večeři.** Kupujte libové maso z volně se pasoucích zvířat v bio kvalitě nebo zvěřinu, drůbež či ryby (losos, pstruh nebo sardinky), které v této době nejvíc podpoří vaše zdraví.

Během fáze 3 se příjem tuků snižuje hlavně proto, aby si játra odpočinula od neustálé produkce žluči a mohla obnovit její zásoby. Když nemusejí zpracovávat tolik tuků, můžou energii vynaložit na to, aby vás připravila na detoxikaci.

Dalším důvodem je, že získáte potřebnou glukózu. Když konzumujete méně tuků, játra můžou glukózu lépe vstřebávat. Až budou ve fázi 9 vylučovat jedy, budou potřebovat dostatečné zásoby glukózy a glykogenu. Stejně jako u Ranního léčebného pročištění je během fáze 3 vhodné jíst brambory, sladké brambory a zimní dýni, které jsou na glukózu dostatečně bohaté.

## Jezte víc ovoce, zeleniny a listové zeleniny

**Každý den konzumujte víc ovoce, zeleniny a listové zeleniny.** Díky zařazení většího množství těchto léčivých potravin do jídelníčku ve fázi 3 je méně pravděpodobné, že se budete držet starých stravovacích návyků a vezmete si k jídlu něco ze seznamu problematických potravin. Minerály, vitaminy a stopové prvky v listové zelenině a zelenině a antioxidanty a glukóza v ovoci jsou důležité pro posílení orgánů a regeneraci buněk. Dalším významným aspektem je, že ovoce, zelenina a listová zelenina neslouží jako zdroj potravy pro patogeny – a s patogeny, které způsobují symptomy, se potýká každý.

**Během Léčebného pročištění 3:6:9 vynechte fazole.** Nemají silné čisticí účinky, a přestože nepatří k radikálním tukům ani problematickým potravinám, ve srovnání s ovocem, ostatní zeleninou a listovou zeleninou obsahují víc tuku. Když je vyřadíte z jídelníčku, očista méně zatíží trávicí soustavu. Ke štěpení proteinů ve fazolích je potřeba silnější kyselina chlorovodíková a trávení fazolí je obtížnější, jelikož většina lidí má této kyseliny nižší hladinu. Jejich žaludeční žlázy jsou velice vyčerpané a potřebují zregenerovat – a s regenerací pomáhá celerová šťáva používaná v těchto léčebných pročištěních.



## Další pravidla pro dny 4, 5, 6, 7 a 8

Během prostřední fáze léčebného pročištění dodržujte kromě všeobecných pravidel i několik dalších:

### Nekonzumujte radikální tuky

**Abyste podpořili léčení, od čtvrtého dne vyřadte z jídelníčku radikální tuky.** Přestaňte konzumovat ořechy, semínka, ořechová másla (například arašídové), ořechové mléko, olej, olivy, kokosový ořech, kakao, avokádo a živočišné produkty (včetně vývaru z kostí a mléčných produktů). Kdybyste tyto tuky jedli, léčebné pročištění by se přerušilo. Bylo by to, jako byste umývali nádoby a někdo by nalil do dřezu tuk – museli byste začít znovu, aby byly talíře čisté.

Játra úspěšně zvládnou fázi 6 (a fázi 9), když nebudou muset zpracovávat radikální tuky. V tomto období budou stále produkovat žluč, aby tělo správně fungovalo, avšak žluč nebude muset být stejně silná jako ta, která je nutná k rozpouštění radikálních tuků. Budete-li se radikálním tukům vyhýbat, játra budou moci využít energii k pročištění na takové úrovni, jež by jinak nebyla možná. Zapamatujte si: má-li strava vysoký obsah tuků, pro játra je velice obtížné provádět očistu na hluboké úrovni. Vyřazením tuků z jídelníčku v kombinaci s potravinami obsahujícími biodostupné živiny poskytnete tělu příležitost věnovat energii léčení.

Je-li v krvi příliš mnoho tuku, snižuje se schopnost těla odstraňovat jedy a toxiny – tuk v krvi vstřebává a zadržuje toxiny, což vede ke vzniku tukových váčků v orgánech a kolem nich. Cílem léčebného pročištění je rozptýlit tuková ložiska (která lidé nazývají tukové buňky) – otevřít je, aby mohla uvolnit a vyloučit usazené jedy, toxiny a adrenalin. Kdybyste během tohoto období konzumovali radikální tuky, krev by jimi byla příliš nasycená, což by bránilo rozptýlení váčků plných toxického tuku.

Patří-li k vašim oblíbeným potravinám avokádo, dejte si ho k večeři první tři dny léčebného pročištění. Od čtvrtého dne ho vyřadte – ačkoli je to ovoce a je stravitelnější než ostatní radikální tuky, během provádění očisty jater nejsou vhodné ani zdravé, výjimečné tuky. Nejezte avokádo, abyste nepřetěžovali játra, když se snaží pročistit.

Po celou dobu očisty nebudete konzumovat fazole. Nepatří sice k radikálním tukům, ale obsahují víc tuku než potraviny používané při očištění a zatěžují trávicí soustavu.

### Jezte ovoce a zeleninu

**Konzumujte ovoce, zeleninu, listovou zeleninu, bylinky – konkrétně potraviny uvedené v této kapitole – v různých modifikacích. I nadále se vyhýbejte problematickým potravinám uvedeným na stranách 127 a 128 – některé z nich obsahují radikální tuky, jež jste už ze stravy vyřadili.**

Co znamená jíst přesně určené potraviny? Znamená to, že se nesnažíte očistu přelstít. Existuje důvod, proč jsou vybrány konkrétní potraviny: pomáhají vám léčit se. Když přidáte do smoothie jiné druhy ovoce, nahradíte salát smoothiem nebo smoothie salátem, vynecháte salát, budete v páře vařit s chřestem nebo růžičkovou kapustou ostatní zeleninu, vezmete si večer banán, zamícháte do jídla nutriční kvasnice nebo použijete amino omáčku, bude vám scházet to, co je potřebné ke správnému průběhu očisty. Jestliže pokrmy se zeleninou vařenou v páře nepatří k vašim oblíbeným, ukázkové jídelníčky ve dvacáté druhé kapitole vám poskytnou

nou inspiraci, jak udělat očistu zajímavější. Máte-li problém s některou z potravin používaných při léčebném pročištění, nalistujte dvacátou první kapitolu „Úpravy očisty a alternativy potravin“. Pokud vám například činí potíže jíst salát, suroviny umixujte v Léčivé polévce nebo je přidejte do Léčivé šťávy.

Jíst pouze ovoce a zeleninu může vzbuzovat obavy. Je to proto, že jsme zvyklí dopřávat si jich jenom malé porce. Jestliže vám ráno jedno Léčivé smoothie nestačí, udělejte si další – nebo si připravte Detoxikační smoothie. (Více ve dvacáté první kapitole.)

Máte-li pocit, že vás salát nezasytí, patrně si ho jako přílohu k jídlu dáváte málo. Během léčebného pročištění použijte do salátů dostatek měsíčků pomeranče, zralých rajčat, okurek, čerstvé listové zeleniny a ostatních surovin z receptu na straně 336. A nezapomeňte si nechat v žaludku místo, protože Léčivý salát budete jíst s růžičkovou kapustou a chřestem vařenými v páře, které dokáží zasytit víc, než byste čekali.

Nestačí-li vám odpoledne dvě jablka, snězte ještě jedno. Nemusíte se znepokojoval, že jich sníte příliš – pokud vám tělo neřekne, že jste plní. Stane-li se to, respektuje jeho limity.

Vyživujte tělo potravinami (nebo jejich náhradami) určenými pro očistu, z nichž budete mít prospěch. V této fázi pročištění se vyplatí vyhýbat se potravinám, jejichž trávení je trochu obtížnější. Vysoká nutriční hodnota léčivých pokrmů, které budete jíst, je přesně to, co vaše tělo právě teď potřebuje.

## Další pravidla pro den 9

Devátý den: den tekutin, které z těla vyvedou zbývající jedy, jež játra uvolnila během fáze 6.

Rozdíl mezi tímto dnem plným tekutin a půstem na šťávách nebo očistami, které jste možná někdy dřív vyzkoušeli, spočívá v tom, že kombinace řepíkatého celeru, okurky a jablka, jež konzumujete devátý den, má vyvážený poměr minerálních solí, draslíku a přírodního cukru, které stabilizují hladinu glukózy, zatímco se tělo zbavuje toxinů. Poslední den, kdy tělo usilovně pracuje, abyste se cítili lépe, je velmi důležité ochraňovat nadledviny – a právě to dělají speciální tonika devátého dne.

## Pijte pročišťující nápoje

**Devátý den si dopřávejte uvedené pročišťující nápoje.** V této fázi očisty, kdy tělo uvolňuje větší množství jedů, virového a bakteriálního odpadu a ostatních potíživů, potřebuje menší množství potravin a větší množství léčivých tekutin, které zajistí důležitou rovnováhu.

Konzumací pročišťujících nápojů spojujete dva významné díly léčebné skládačky: (1) nepřijímáte žádné tuky a (2) snižujete zatížení trávicí soustavy. Dokonce i zdravé, nezpracované potraviny vyžadují určitý stupeň trávení, zejména je-li jich větší množství a jsou uvařené. Lehké, syrové tekutiny a umixované varianty dopřejí tělu odpočinek. To mu umožní využít zásoby energie na to, aby uvolnilo škodlivé toxiny a jedy z orgánů do krve a potom je vyloučilo prostřednictvím ledvin a střev.

Některé výjimečné okolnosti uvedené v této knize vyžadují opakování osmého dne místo pokračování devátým dnem. Jiné situace, například nenadálá cesta, znamenají, že je pro vás obtížnější léčebné pročištění dodržovat, což může vést k tomu, že očistu ukončíte dřív než de-

vátý den. V obou případech – ať už ukončíte očistu zopakováním osmého dne, nebo ji musíte přerušit před dokončením devítidenního cyklu – se nemusíte znepokojovat tím, že jste vynechali devátý den. Každý den Léčebného pročištění 3:6:9, který dokončíte, vás posune na další úroveň – ať jste zvládli jakýkoli počet dnů, vaše tělo má z pročištění prospěch.

## Dopřejte si odpočinek

**Můžete-li, devátý den relaxujte.** Zkuste odložit některé povinnosti na jindy. Devátý den, nebo aspoň jeho část, můžete pojmout jako den posvátného odpočinku. Je-li to možné, najděte si chvilku na nicnedělání, nebo dokonce na zdřimnutí. Vnímejte, co všechno pro vás tělo během tohoto období dělá. Chvilku myslíte na játra a ostatní orgány. Je to závěr očisty na hluboké úrovni a játra si vedou skvěle. A vy také: během léčebného procesu se díky odstraňování toxinů a jedů a snižování množství patogenů a jejich odpadní hmoty regenerujete po emoční, fyzické a duchovní stránce. Až se začnete zbavovat symptomů a onemocnění, ocitnete se na cestě do místa, kde budete moci naplno využívat svůj potenciál jako zdravá bytost.

## OPAKOVÁNÍ LÉČEBNÉHO PROČIŠTĚNÍ A OBDOBÍ PO UKONČENÍ

Až budete končit Léčebné pročištění 3:6:9, nalistujte čtrnáctou kapitolu, kde jsou popsány kroky jak postupovat, aby byl přechod pro tělo co nejsnadnější.

Po přečtení třinácté kapitoly „Opakování Léčebného pročištění 3:6:9“ možná zjistíte, že vám jeden cyklus očisty nestačí. Potýkáte-li se s vážnými symptomy nebo onemocněním nebo potřebujete hodně zhubnout, můžete pročištění prodloužit. Ve třinácté kapitole najdete pravidla opakování léčebného pročištění. Až ho ukončíte, řiďte se radami ve čtrnácté kapitole.

# Zjednodušená verze 3:6:9

---

Zjednodušená verze Léčebného pročištění 3:6:9 je vhodná pro začátečníka i pro člověka, který má s očistami zkušenosti, chce se zbavit chronických symptomů a hledá způsob, jež by zvládal při nabitém denním programu.

Většina lidí upadá do vzorců, kdy sahá po jídle, které jim poskytuje útěchu. Zjednodušená verze je flexibilnější a nabízí víc možností než Původní verze, zmírňuje emoční šok ze změny stravování, když chcete léčit vysokou hladinu cholesterolu, vysoký krevní tlak, ztučnělá játra, plak v tepnách, lymfedém, artritidu, nespavost, křečové žíly, kruhy pod očima, reflux jícnu, zácpu, syndrom dráždivého tračníku, suchou kůži, diabetes 2. typu, bolest hlavy, migrénu a mnoho dalších chronických potíží.

Jelikož ve Zjednodušené verzi je méně změn pokrmů a specifík, můžete ji doporučit členovi rodiny nebo jiné blízké osobě, která nemá čas nebo energii soustředit se na detaily Původní verze 3:6:9, někomu, kdo má raději přímočařejší a současně univerzální soubor možností. Zjednodušená verze 3:6:9 funguje ze sedmdesáti procent jako Původní verze, ale nepovažujte ji za léčebné pročištění pro amatéry – k tomu má hodně daleko. Tato verze pročišťuje velice důkladně, když chce člověk odstranit toxiny a patogeny. Nemluvte o tom, že i když místo Původní verze začnete touto verzí, provedete léčení ze sedmdesáti procent, což je lepší než vůbec žádné. Pro vaše zdraví a pocit pohody to může znamenat všechno.

## DŮLEŽITÉ POZNÁMKY

Při čtení této kapitoly mějte na paměti následující důležité poznámky:

## Recepty a ukázkové jídelníčky

Recepty, které jsou zde uvedené, najdete ve dvacáté třetí kapitole. Ukázkové jídelníčky s některými z receptů najdete ve dvacáté druhé kapitole.

## Úpravy a alternativy potravin

Nemůžete-li z jakéhokoli důvodu jíst nebo sehnat potraviny zmíněné na následujících stránkách nebo pro vás tuhá strava představuje problém, potřebné informace najdete ve dvacáté první kapitole. Rovněž se tam dozvíte, jak do této očisty můžete zařadit Detoxikaci těžkých kovů, chcete-li.

### FÁZE 3: ZJEDNODUŠENÁ VERZE

	DEN 1	DEN 2	DEN 3
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody		
<b>DOPOLEDNE</b>	Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Snídaně a svačina dle vlastního výběru (viz pravidla) a později, chcete-li, jablko (nebo jablečné pyré)		
<b>OBĚD</b>	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla)		
<b>ODPOLEDNE</b>	Chcete-li: Jablko (nebo jablečné pyré) a jedna až čtyři datle, několik plátků okurky a řápků celeru		
<b>VEČEŘE</b>	Chřest vařený v páře a Léčivý salát Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla)		
<b>DRUHÁ VEČEŘE</b>	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj		
<b>PRAVIDLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nekonzumujte radikální tuky (ořechy, semínka, oleje, olivy, kokosový ořech, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny atd.) a fazole.</li> <li>• Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ochucovačta, vepřové maso a výrobky z něj, kukuřici, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody, ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kakaa a čokolády), obilniny (jáhly a ovesné vločky můžete), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.</li> <li>• Jezte ovoce, zeleninu, listovou zeleninu, a chcete-li, jáhly a ovesné vločky.</li> <li>• Potřebujete-li inspiraci, ve dvacáté druhé kapitole najdete ukázkový jídelníček.</li> <li>• Přečtěte si následující text a dvacátou první kapitolu, pokud vám některé z potravin v tabulce nevyhovují. Dozvíte se například, čím můžete nahradit datle a jablka.</li> <li>• Jste-li citliví, informace o vhodném množství celerové šťávy najdete na straně 148.</li> <li>• Pečené/smažené potraviny zpomalují detoxikaci. Zeleninu vařte v páře nebo z ní připravte polévky nebo dušené směsi podle receptů ve dvacáté třetí kapitole.</li> <li>• Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Jste-li příliš plní, množství snižte.</li> <li>• Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr (4 hrnky) vody.</li> </ul>		

## FÁZE 3: ZJEDNODUŠENÁ VERZE

Stejně jako u Původní verze je důležité pochopit, proč je toto všechno nezbytné. První tři dny pročištění je důležité vnímat jako odpočítávání předtím, než z jízdního kola odstraníte balanční kolečka. Nemá to být drastické – to by vám nepřineslo prospěch. Je to začátek cyklu. Bez přípravného období nemůže být cyklus léčebného pročištění účinný.

Vynechání fáze 3 je jako přijít na závěrečnou zkoušku do autoškoly, aniž jsme se naučili nastartovat motor. Je to chyba, které se dopouštějí mnohé očisty ve stylu pokus-omyl, protože nutí orgány pracovat pod tlakem bez přípravné fáze. V takové situaci nedokáží orgány sebejistě fungovat. Až nastane chvíle rozjet se, budeme váhat a vědět, že i když zkoušející sebeběpřísněji nařídí „Jedte“, až se budeme snažit vši mocí těla přimět, aby sešlápl plynový pedál a začalo se čistit –, budeme stát na místě, jelikož jsme tělu nedali klíčky.

Abychom mohli zkontrolovat zpětná zrcátka a vyrazit na cestu léčení, musí být obzvlášť počátek k tělu vlídný, takže později během očisty můžou být jedy a patogeny důkladně vyloučeny z těla. Nemůžeme moc namáhat játra nebo je dostat do situace, kdy by musela příliš zatížit mozek a srdce. Musíme jim dopřát čas a vedení, což je účel prvních tří dnů.

### Časně ráno

- Když vstanete, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**. (Ve dvacáté třetí kapitole najdete správný poměr citronu nebo limetky a vody. Nejde o to, vymačkat do sklenice vody šťávu z deseti citronů.) Chcete-li, můžete vypít až 960 ml.

#### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

### Dopoledne

- Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si **480 ml celerové šťávy** (recept na straně 270, nebo si kupte čerstvou v džusovém baru).
- *Počkejte 15 až 30 minut a nasnídejte se*, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce. Celerová šťáva je léčivá, nekalorická, a proto si dejte snídani. Inspiraci najdete ve dvacáté třetí kapitole „Léčivé recepty“ a ve dvacáté druhé kapitole „Ukázkové jídelníčky“.
- Budete-li mít později hlad, můžete si dát **jablka** (nebo jablečné pyré nebo zralé hrušky).

#### TIPY

- Jste-li citliví, ráno místo 480 ml celerové šťávy vypijte 240 ml. Více informací o množství celerové šťávy najdete v pravidlech na konci této kapitoly.

- K snídani si můžete dát Detoxikační smoothie. Více se o zařazení Detoxikace těžkých kovů do Léčebného pročištění 3:6:9 dozvíte ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

## Oběd

- Pochutnejte si na **jídle dle vlastního výběru**, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce.

### TIP

- Potřebujete-li inspiraci, podívejte se na recepty ve dvacáté třetí kapitole a na ukázkový jídelníček ve dvacáté druhé kapitole.

## Odpoledne

- Dostanete-li odpoledne hlad, dejte si **jablka** (nebo jablečné pyré nebo hrušky), jednu až čtyři datle, řapíky celeru a plátky okurky.

### TIPY

- Použijete-li koupené jablečné pyré, ujistěte se, že neobsahuje žádné přísady.
- Jestli vám nechutnají datle nebo je nemůžete sehnat, nahraďte je hrstí moruší (sušených nebo čerstvých), rozinek, hroznů nebo fíků (sušených nebo čerstvých) v tomto pořadí. Můžete je nakrájet nebo rozmixovat s jablky.
- Když ráno připravujete celer k odšťavnění, nechte si několik řapíků stranou.
- Pokud se vám řapíkatý celer špatně žvýká, v kuchyňském robotu ho nasekejte najemno nebo ho umixujte s jablky.

## Večeře

- Pochutnejte si na **jídle dle vlastního výběru**, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce.

## Druhá večeře

- Máte-li po večeři hlad, vezměte si **jablko** (nebo jablečné pyré či hrušku).
- Hodinu předtím, než půjdete spát, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou nebo limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové/limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.

**FÁZE 6: ZJEDNODUŠENÁ VERZE**

	DEN 4	DEN 5	DEN 6
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody		
<b>DOPOLEDNE</b>	Počkat 15 až 30 minut. 700 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Ovocná snídaně dle vlastního výběru (viz pravidla) a později, chcete-li, jablko (nebo jablečné pyré)		
<b>OBĚD</b>	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla)		
<b>ODPOLEDNE</b>	Chcete-li: Jablko (nebo jablečné pyré), několik plátků okurky a řapíků celeru		
<b>VEČEŘE</b>	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla)		
<b>DRUHÁ VEČEŘE</b>	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj		
<b>PRAVIDLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snídaně: Celé dopoledne jezte ovoce, a chcete-li, vezměte si listovou zeleninu, řapíkatý celer a okurku. Vhodné je sušené mango, sušené fíky a datle.</li> <li>• Nekonzumujte radikální tuky (ořechy, semínka, oleje, olivy, kokosový ořech, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny atd.) a fazole.</li> <li>• Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ochucovačla, výrobky z vepřového masa, kukuřičí, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody, ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kakaa a čokolády), obilniny (jáhly a ovesné vločky můžete), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.</li> <li>• Jezte ovoce, zeleninu, listovou zeleninu, a chcete-li, jáhly a ovesné vločky.</li> <li>• Potřebujete-li inspiraci, ve dvacáté druhé kapitole najdete ukázkový jídelníček.</li> <li>• Přečtěte si následující text a dvacátou první kapitolu, pokud vám některé potraviny v tabulce nevyhovují.</li> <li>• Jste-li citliví, informace o vhodném množství celerové šťávy najdete na straně 148.</li> <li>• Pečené potraviny zpomalují detoxikaci. Zeleninu vařte v páře nebo z ní připravte polévky nebo dušené směsi podle receptů ve dvacáté třetí kapitole.</li> <li>• Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Jste-li příliš plní, množství snižte.</li> <li>• Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr (4 hrnky) vody.</li> </ul>		



## FÁZE 6: ZJEDNODUŠENÁ VERZE

Během prostředních tří dnů léčebného pročištění se játrům naskytne dlouho očekávaná příležitost odpočinout si od produkce velkého množství žluči. V režimu neustálé tvorby žluči žije většina lidí konzumujících stravu s vysokým obsahem tuků, jež tělo musí štěpit. Taková rychlost produkce žluči játra vyčerpává a oslabuje jejich schopnost provádět každodenní úklid. Když si játra konečně oddychnou a nemusejí vyrábět tolik žluči, můžou uvolňovat hluboko uskladněné toxiny. Játra, která jsou schopná detoxikovat jedy a regenerovat se, prospívají zdraví na všech úrovních; jsou důležitá pro to, aby se člověk zbavil chronického onemocnění či symptomů – symptomů, jež by nakonec mohly vést ke vzniku nemocí, kdybychom se o svá těla nestarali s pomocí Léčebného pročištění 3:6:9.

### Časně ráno

- Když vstanete, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**. Chcete-li, můžete vypít až 960 ml.

#### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

### Dopoledne

- Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si **700 ml celerové šťávy**.
- *Počkejte 15 až 30 minut* a dejte si **ovocnou snídani dle vlastního výběru**, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce. Snídane by se měla skládat z čerstvého ovoce, a chcete-li, můžete přidat listovou zeleninu, řapíkatý celer a okurku. Vhodné je také zmrazené ovoce, sušené mango, sušené fíky a datle.
- Budete-li mít později hlad, můžete si dát **jablka** (nebo jablečné pyré nebo zralé hrušky).

#### TIPY

- Jste-li citliví, místo 700 ml celerové šťávy vypijte 480 ml.
- Stejně jako u fáze 3 si k snídani můžete dát Detoxikační smoothie.

### Oběd

- Pochutnejte si na **jídle dle vlastního výběru**, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce.

## Odpoledne

- Dostanete-li odpoledne hlad, vezměte si **jablka** (nebo jablečné pyré nebo hrušky), řapíky celeru a **plátky okurky**. (Tentokrát žádné datle.)

## Večeře

- Pochutnejte si na **jídle dle vlastního výběru**, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce.

## Druhá večeře

- Máte-li po večeři hlad, vezměte si **jablko** (nebo jablečné pyré či hrušku).
- Hodinu předtím, než půjdete spát, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou nebo limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové/limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.

## FÁZE 9: ZJEDNODUŠENÁ VERZE

	DEN 7	DEN 8	DEN 9
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody		480 ml citronové nebo limetkové vody
<b>DOPOLEDNE</b>	Počkat 15 až 30 minut. 960 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Ovocná snídaně dle vlastního výběru (viz pravidla) a později, chcete-li, jablko (nebo jablečné pyré)		Počkat 15 až 30 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Umixovaný meloun, čerstvá melounová šťáva, umixovaná papája, umixovaná zralá hruška nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva, libovolné množství konzumované jednotlivě
<b>OBĚD</b>	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla)		Špenátová polévka
<b>ODPOLEDNE</b>	Chcete-li: Jablko (nebo jablečné pyré), několik plátků okurky a řapíků celeru		Počkat minimálně 60 minut. 480 ml celerové šťávy Počkat 15 až 30 minut. Čerstvá melounová šťáva, umixovaná papája, umixovaná zralá hruška nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva, libovolné množství konzumované jednotlivě
<b>VEČEŘE</b>	Jídlo dle vlastního výběru (viz pravidla) včetně chřestu a/nebo růžičkové kapusty vařené v páře		Chřestová polévka nebo Cuketovo-bazalková polévka
<b>DRUHÁ VEČEŘE</b>	Jablko (nebo jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj		480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj
<b>PRAVIDLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snídaně: Sedmý a osmý den budete celé dopoledne konzumovat čerstvé ovoce (můžete i zmrazené), a chcete-li, můžete přidat listovou zeleninu, řapíkatý celer a okurku. Devátý den budete jenom pít šťávy a jíst umixované ovoce.</li> <li>• Nekonzumujte radikální tuky (ořechy, semínka, oleje, olivy, kokosový ořech, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny atd.) a fazole.</li> <li>• Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ochucovačla, výrobky z vepřového masa, kukuřici, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody, ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kaka a čokolády), obilniny (jáhly a ovesné vločky můžete), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.</li> <li>• Sedmý a osmý den jezte ovoce, zeleninu, listovou zeleninu, a chcete-li, jáhly a ovesné vločky. Devátý den konzumujte pokrmy uvedené v tabulce.</li> <li>• Potřebujete-li inspiraci, ve dvacáté druhé kapitole najdete ukázkový jídelníček.</li> <li>• Přečtěte si následující text a dvacátou první kapitolu, pokud vám některé potraviny v tabulce nevyhovují.</li> <li>• Jste-li citliví, informace o vhodném množství celerové šťávy najdete na straně 148.</li> <li>• Pečené potraviny zpomalují detoxikaci. Zeleninu vařte v páře nebo z ní připravte polévky nebo dušené směsi podle receptů ve dvacáté třetí kapitole.</li> <li>• Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Jste-li příliš plní, množství snižte.</li> <li>• Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr vody. Jelikož pijete víc celerové šťávy, můžete množství vody trochu snížit.</li> </ul>		

## FÁZE 9: ZJEDNODUŠENÁ VERZE

Nastala chvíle, na niž vaše játra čekají v podstatě celý život. Čekáte na ni i vy, co potěší játra, potěší i vás. Když se v této fázi játra a ostatní orgány zbaví zátěže, budete žasnout, jak pozitivní vliv to bude mít na vaše tělo a náladu. Dominový efekt – lidé zaznamenají změnu u vás, budete inspirováni k dalším změnám. Kdo ví, či životy díky svému zlepšenému zdraví ovlivníte? Kdo ví, co budete moci dělat teď?

Během posledních šesti dnů jste zahřivali motor jater, doplňovali jejich zásoby a připravovali je, aby ve fázi 9 měla sílu zbavit se harampádí a jedů, které vaše orgány roky zadržovaly. Přesahuje to schopnost Ranního léčebného pročištění zpracovávat denní odpad. Tyto tři dny plné tekutin představují úplně novou sféru.

### DEN 7 A 8

#### Časně ráno

- Když vstanete, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**. Chcete-li, můžete vypít až 960 ml.

#### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

#### Dopoledne

- Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si **960 ml celerové šťávy**.
- *Počkejte 15 až 30 minut* a dejte si **snídani dle vlastního výběru**, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce. Snídani by se měla skládat *pouze* z čerstvého ovoce, ale můžete přidat listovou zeleninu, řapíkatý celer a okurku. (Vhodné je také zmrazené ovoce. Tentokrát žádné sušené ovoce.)
- Budete-li mít později hlad, můžete si dát **jablka** (nebo jablečné pyré nebo zralé hrušky).

#### TIPY

- Jste-li citliví, ráno vypijte 480 ml celerové šťávy a dalších 480 ml vypijte odpoledne (s dostatečným rozstupem od jídel a nápojů).
- K snídani si můžete dát Detoxikační smoothie.

#### Oběd

- Pochutnejte si na **jídle dle vlastního výběru**, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce.

## Odpoledne

- Dostanete-li odpoledne hlad, vezměte si **jablka** (nebo jablečné pyré nebo hrušky), **řapíky celeru a plátky okurky**.

### TIPY

- Pijete-li druhou porci celerové šťávy odpoledne, dejte si ji *minimálně 60 minut po obědě*. Po vypití celerové šťávy *počkejte minimálně 15 až 30 minut*, než budete jíst nebo pít.
- Celkové denní množství celerové šťávy si můžete připravit ráno a odpolední porci skladovat v lednici, abyste ušetřili čas. Můžete si ji také ráno koupit čerstvou v džusovém baru a druhou porci skladovat v lednici.

## Večeře

- Pochutnejte si na **jídle dle vlastního výběru**, přičemž dodržujte pravidla uvedená v tabulce a zařaďte do něho **v páře vařený chřest a/nebo růžičkovou kapustu** jako přílohu nebo součást pokrmu. Inspiraci najdete ve dvacáté druhé kapitole „Ukázkové jídelníčky“.

### TIPY

- Nemůžete-li sehnat čerstvý chřest a/nebo růžičkovou kapustu, kupte mražené. Nejsou-li k dostání čerstvé ani mražené, nahraďte je cuketou nebo letní dýní.
- Chřest a/nebo růžičkovou kapustu můžete nasekat, rozmačkat nebo rozmixovat, máte-li problémy s tuhou stravou.
- Zeleninu můžete v páře uvařit dřív a jíst ji studenou.
- Chcete-li, chřest a/nebo růžičkovou kapustu můžete jíst syrové.

## Druhá večeře

- Máte-li po večeři hlad, vezměte si **jablko** (nebo jablečné pyré či hrušku).
- Hodinu předtím, než půjdete spát, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou nebo limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové/limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.

## DEN 9

### Časně ráno

- Když vstanete, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.

#### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

### Dopoledne

- Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si **480 ml celerové šťávy**.
- *Počkejte 15 až 30 minut*, potom si dejte kterýkoli z těchto nápojů: **umixovaný meloun, čerstvou melounovou šťávu, umixovanou papáju, umixovanou zralou hrušku** nebo **čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávu**. Pijte je, jak často chcete, ale mezi jednotlivými druhy dodržujte časový rozestup.

#### TIP

- Nápoje můžete střídat – například ráno si můžete dát melounovou šťávu a dopoledne čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávu. Nebo konzumujte pouze jeden druh. Je to na vás, jenom ovoce nemíchejte a nepijte společně – například nepijte papájovo-pomerančový nápoj nebo si nedávejte umixovanou hrušku ihned poté, co vypijete melounovou šťávu.

### Oběd

- Pochutnejte si na **Špenátové polévce** (recept na straně 338). Jelikož se tento den konzumují pouze nápoje a umixované pokrmy, nedávejte do polévky okurkové nudle.

### Odpoledne

- Vypijte **480 ml celerové šťávy**, a to *minimálně 60 minut po obědě*. Po vypití celerové šťávy *počkejte minimálně 15 až 30 minut*, než si dáte něco jiného.
- Dopřejte si **čerstvou melounovou šťávu, umixovanou papáju, umixovanou zralou hrušku** nebo **čerstvou pomerančovou šťávu**, jak často chcete a s rozestupem.

#### TIP

- Meloun je nejlépe stravitelný, když v žaludku není jiná potrava, a jistě jste si všimli, že umixovaný meloun není v odpoledním seznamu. Chcete-li si devátý den dopřát umixovaný meloun, vezměte si ho dřív, než si dáte umixovanou papáju, umixovanou hrušku nebo špenátovou polévku.

## Večeře

- Pochutnejte si na **Chřestové polévce** (recept na straně 386) nebo na **Cuketovo-bazalkové polévce** (recept na straně 376) bez zdobení.

## Druhá večeře

- Vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou nebo limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové/limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.

## PRAVIDLA ZJEDNODUŠENÉ VERZE 3:6:9

### Všeobecná pravidla

#### Jezte ovoce, zeleninu a listovou zeleninu

**Během devíti dnů Zjednodušené verze 3:6:9 budete konzumovat ovoce, zeleninu a listovou zeleninu.** Zaměřte se na smoothie, ovoce, saláty, léčivé polévky a potraviny poskytující útěchu, například sladké brambory, zimní dýni, brambory a v páře vařenou brokolici, květák a chřest.

Výjimkou jsou jáhly a ovesné vločky, které můžete zařadit do mnohých jídel. (Jáhly jsou první možnost. Zvolíte-li ovesné vločky, používejte bezlepkové.) Od čtvrtého dne si dávejte jáhly, ovesné vločky nebo vařenou zeleninu až k obědu nebo později. Jak se za okamžik dozvíte, dopoledne byste měli konzumovat pouze ovoce.

V kapitole s recepty najdete spoustu nápadů, které vám vše usnadní. Díky zařazení většího množství ovoce, zeleniny a listové zeleniny do jídelníčku je méně pravděpodobné, že se budete držet starých stravovacích návyků a vezmete si k jídlu něco ze seznamu problematických potravin. Minerály, vitamíny a stopové prvky v listové zelenině a zelenině a antioxidanty a glukóza v ovoci jsou důležité pro posílení orgánů a regeneraci buněk. Dalším významným aspektem je to, že ovoce, zelenina a listová zelenina neslouží jako zdroj potravy pro patogeny – a s patogeny, které způsobují symptomy, se potýká každý.

**Během Léčebného pročištění 3:6:9 vynechejte fazole.** Nemají silné čisticí účinky, a přestože nepatří k radikálním tukům ani problematickým potravinám, ve srovnání s ovocem, ostatní zeleninou a listovou zeleninou obsahují víc tuku. Když je vyřadíte z jídelníčku, očista méně zatíží trávicí soustavu. Ke štěpení proteinů ve fazolích je potřeba silnější kyselina chlorovodíková a trávení fazolí je obtížnější, jelikož většina lidí má této kyseliny nižší hladinu. Jejich žaludeční žlázy jsou velice vyčerpané a potřebují zregenerovat – a s regenerací pomáhá celerová šťáva používaná v těchto léčebných pročištěních.

Jíst pouze ovoce a zeleninu může vzbuzovat obavy. Je to proto, že jsme zvyklí si jich dopřávat jenom malé porce. Máte-li pocit, že vás salát nezasytí, patrně si ho jako přílohu k jídlu dáváte málo. Během léčebného pročištění dejte do salátů dostatek měsíčků pomeranče, zralých rajčat, okurky, čerstvé listové zeleniny a ostatních surovin z receptů, například na Léčivý salát na straně 336. A nezapomeňte si nechat v žaludku místo, protože kromě salátů budete konzumovat další lahodné pokrmy, a navíc si mezi jídly můžete dopřát svačinu.

Nestačí-li vám k svačině jedno nebo dvě jablka, snězte ještě jedno. Pokud stále nejste sytí, dejte si další. Nemusíte se znepokojoval, že jablek sníte příliš mnoho – pokud vám tělo neřekne, že jste plní. Stane-li se to, respektuje jeho limity.

Vyživujte tělo potravinami (nebo jejich náhradami) určenými pro očistu, z nichž budete mít prospěch. V této fázi pročištění se vyplatí vyhýbat se potravinám, jejichž trávení je trochu obtížnější. Vysoká nutriční hodnota léčivých pokrmů, které budete jíst, je přesně to, co vaše tělo právě teď potřebuje.

## Nekonzumujte radikální tuky

**Abyste podpořili léčení, po dobu devíti dnů vyřadte z jídelníčku radikální tuky.** To znamená žádné ořechy, semínka, ořechová másla (například arašídové), ořechové mléko, olej, olivy, kokosový ořech, avokádo, čokoládu, kakaové boby, mléčné produkty (včetně másla, sýru, mléka, jogurtu, kefiru a syrovátkového proteinového prášku), vývar z kostí a ostatní živočišné produkty. Kdybyste tyto tuky jedli, léčebné pročištění by se přerušilo. Bylo by to, jako byste umývali nádoby a někdo by nalil do dřezu tuk – museli byste začít znovu, aby byly talíře čisté.

Játra úspěšně zvládnou Zjednodušenou verzi 3:6:9, když nebudou muset zpracovávat radikální tuky. V tomto období budou játra stále produkovat žluč, aby tělo správně fungovalo, avšak žluč nebude muset být stejně silná jako ta, která je nutná k rozpouštění radikálních tuků. Budete-li se radikálním tukům vyhýbat, játra budou moci využít energii k pročištění na takové úrovni, jež by jinak nebyla možná. Zapamatujte si: má-li strava vysoký obsah tuků, pro játra je velice obtížné provádět očistu na hluboké úrovni. Po vyřazení tuků z jídelníčku ke svému překvapení pravděpodobně zjistíte, že vám jídlo přináší větší uspokojení.

Vyřazením tuků z jídelníčku v kombinaci s potravinami obsahujícími biodostupné živiny poskytnete tělu příležitost věnovat energii léčení. Bez tuku v krvi, který brání vstřebávání glukózy, si játra budou moci vytvořit zásoby glukózy a glykogenu, jež jsou důležité během vylučování jedů ve fázi 9.

Je-li v krvi příliš mnoho tuku, snižuje se schopnost těla odstraňovat jedy a toxiny – tuk v krvi vstřebává a zadržuje toxiny, což vede ke vzniku tukových váčků v orgánech a kolem nich. Cílem léčebného pročištění je rozptýlit tuková ložiska (která lidé nazývají tukové buňky) – otevřít je, aby mohla uvolnit a vyloučit usazené jedy, toxiny a adrenalin. Kdybyste během tohoto období konzumovali radikální tuky, krev by jimi byla nasycená, což by bránilo rozptýlení váčků plných toxického tuku.

Patří-li k vašim oblíbeným potravinám avokádo, dopřejte si ho až po dokončení Zjednodušené verze 3:6:9. Ačkoli je avokádo ovoce a je stravitelnější než ostatní radikální tuky, během provádění očisty jater nejsou vhodné ani zdravé, výjimečné tuky. Nejezte avokádo, abyste nepřetěžovali játra, když se snaží pročistit.



Po celou dobu očisty nebudete konzumovat fazole. Nepatří sice k radikálním tukům, ale obsahují víc tuku než potraviny používané při očištění a zatěžují trávicí soustavu.

## **Nekonzumujte problematické potraviny**

Po celou dobu léčebného pročištění vyřadte z jídelníčku problematické potraviny uvedené v sedmé kapitole:

- Vejce
- Mléčné produkty
- Lepek
- Nealkoholické nápoje
- Sůl a ochucovadla (čistá koření nevadí)
- Vepřové maso a výrobky z něj
- Kukuřici
- Oleje (průmyslově vyráběné oleje i zdravější)
- Sóju
- Jehněčí
- Tuňáka, ostatní ryby a mořské plody
- Ocet (včetně jablečného)
- Kofein (včetně kávy, čaje matcha a čokolády)
- Obilniny (ve dnech 1–8 lze jíst jáhly a ovesné vločky)
- Alkohol
- Přírodní/umělé příchutě
- Fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky)
- Nutriční kvasnice
- Kyselinu citronovou
- Glutaman sodný
- Aspartam a ostatní náhradní sladidla
- Konzervanty

Jestliže jste sedmou kapitolu přeskočili, vraťte se k ní a přečtěte si ji, abyste pochopili, proč se během očisty musíte těmto potravinám vyhýbat. Mějte seznam po ruce, aby vám dodal sílu, kdyby se vás zmocnilo pokušení pochutnat si na některých z nich. Sníst kousek salámové pizzy je možná lákavá představa, ale sedmá kapitola vás opět ujistí, že děláte správně, pokud během Léčebného pročištění 3:6:9 určité potraviny nekonzumujete.

Žádná z problematických potravin není na seznamu proto, že je módní vyřazovat ji z jídelníčku. Například lepek tam není uveden kvůli oblíbenému tvrzení, že způsobuje zánět, nýbrž z konkrétnějšího důvodu, který je důležité pochopit. I když jste už sedmou kapitolu četli, možná ji během očisty budete chtít nalistovat a vše si připomenout. Další podporu, trpíte-li nevladatelnými chutěmi, najdete ve dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty“.

Vyřadit tyto potraviny z jídelníčku je snadnější, než se zdá – každý den budete jíst ovoce, zeleninu a listovou zeleninu bohaté na živiny, které vás zaplní tak, že nebudete mít místo na ostatní lákadla, což pomůže držet na uzdě nevladatelné chutě. Navíc se během Zjednodušené verze 3:6:9 budete po dobu devíti dnů vyhýbat radikálním tukům, takže vyřadíte mléčné výrob-

ky, vejce, jehněčí, vepřové a výrobky z něj, mořské plody uvedené v seznamu... Bude jednodušší zapamatovat si, čemu jinému se máte vyhýbat.

## Celerová šťáva

**U Zjednodušené verze 3:6:9 každé tři dny zvýšíte množství celerové šťávy**, která podpoří játra a ostatní orgány. Celerová šťáva pomáhá shromažďovat zvýšené množství toxinů, jež orgány uvolňují, navazuje se na ně a vylučuje je z těla.

Množství celerové šťávy jsou uvedena v tabulkách a v popisech jednotlivých fází. V tabulce zde uvidíte přehled:

	BĚŽNÉ MNOŽSTVÍ	CITLIVÍ JEDINCI
FÁZE 3	480 ml	240 ml
FÁZE 6	700 ml	480 ml
FÁZE 9	960 ml	960 ml*
* Nevládnete-li sedmý a osmý den vypít 960 ml naráz, můžete si dát ráno 480 ml a dalších 480 ml odpoledne, s dostatečným rozstupem od jídel a nápojů. Devátý den se pije 480 ml ráno a 480 ml odpoledne.		

## Snídaně

U Zjednodušené verze 3:6:9 také budete každé tři dny měnit snídani.

	SNÍDANĚ	LZE ZAŘADIT	VYŘADIT
FÁZE 3	Snídaně dle vlastního výběru	Čerstvé ovoce Zmrazené ovoce Sušené mango, sušené fíky, datle, rozinky Řapíkatý celer, okurka, listová zelenina Brambory, sladké brambory, zimní dýně Jáhly nebo oves	Problematické potraviny Radikální tuky
FÁZE 6	Ovocná snídaně dle vlastního výběru	Čerstvé ovoce Zmrazené ovoce Sušené mango, sušené fíky, datle Řapíkatý celer, okurka, listová zelenina	Problematické potraviny Radikální tuky Vařené potraviny
FÁZE 9	Čerstvé ovoce dle vlastního výběru	Čerstvé ovoce Zmrazené ovoce Řapíkatý celer, okurka, listová zelenina	Problematické potraviny Radikální tuky Vařené potraviny Sušené ovoce

Když přemýšlíme, co si dáme k snídani, obzvláště během očisty, hydratace je to nejdůležitější, co musíme vzít v úvahu. Ráno je tělo zaplavené jedy a toxiny, které v noci uvolnila játra a ostatní orgány, a proto musí mít ranní jídlo velký obsah vody, aby je pomohlo všechny odvést z těla. Proces pročišťování také může nepatrně dehydratovat. Ideální jsou živé potraviny – syrové ovoce, zelenina, bylinky, listová zelenina a šťávy z nich –, protože obsahují potřebnou vodu. Snídaně skládající se pouze z čerstvého ovoce (může být i zmrazené) posílí krev, pomůže navázat toxiny a odstranit je prostřednictvím ledvin a střevního traktu. A jelikož nekonzumujeme radikální tuky, tělo se může přirozeně čistit.

Existuje další důvod, proč při očistě snídat živé potraviny: když buňky uvolňují jedy a toxiny, vzniká v nich prostor pro živiny. Minerální soli, elektrolyty, glukóza, antivirální složky, antibakteriální složky, antioxidanty, léčivé fytochemické sloučeniny, minerály, vitaminy – nedostatkem těchto léčivých živin buňky trpěly mnoho let. Tyto živiny obsahuje čerstvé, na vodu bohaté ovoce, zelenina, bylinky, listová zelenina a šťávy z nich – a nyní se můžou dostat do buněk.

## Důkladně se zavodňujte

**Nezapomeňte se zavodňovat. Každý den mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou šťávou vypijte asi litr vody** (přibližně 4 hrnky). Můžete vypít větší množství. Cítíte-li kdykoli během očisty, že potřebujete více tekutin, dopřejte si je.

Vyhýbejte se vodě s pH vyšším než 8. Používáte-li ionizační přístroj, nastavte pH 8 nebo nižší hodnotu. Nejlepší pH pro pitnou vodu je 7,7. Voda s vyšším pH zůstává v žaludku, dokud ho trávicí soustava nesníží na 7,7, aby mohla být poslána dál do těla. Totéž platí pro vodu s pH nižším než 7,7 – tělo musí vynaložit energii na zvýšení pH. Pití vody s ideálním pH zabraňuje oslabování trávicí soustavy.

První až osmý den můžete během dne pít také Kořeněnou jablečnou šťávu jakékoli teploty (recept na straně 284) nebo kokosovou vodu (pokud není růžová nebo červená a neobsahuje „přírodní příchutě“).

Všechny nápoje si dávejte minimálně 15 až 30 minut *před* nebo *po* vypití celerové šťávy. Jestliže v den, kdy pijete víc celerové šťávy, chcete trochu snížit množství vody, můžete.

## Způsoby kuchyňské úpravy

**Jestliže už konzumujete zdravou stravu, během Zjednodušené verze 3:6:9 si možná budete vybírat z receptů ve dvacáté třetí kapitole, které obsahují hodně čerstvého ovoce, listové zeleniny a zeleniny, a také z receptů na zeleninu vařenou v páře, polévky nebo dušené směsi.** Tímto způsobem úpravy se zachová vysoký obsah vody. Na pečených potravinách není nic špatného, ale zpomalují detoxikaci, protože při pečení ztrácejí vlhkost. I přesto recepty na lahodná pečená jídla ve dvacáté třetí kapitole jsou ideální pro ty, kdo s očistou začínají.

## Pravidla pro den 9

### Pijte pročišťující nápoje

**Devátý den si dopřávejte uvedené pročišťující nápoje.** V této fázi očisty, kdy tělo uvolňuje větší množství jedů, virového a bakteriálního odpadu a ostatních potíživců, potřebuje menší množství potravin a větší množství léčivých tekutin, které zajistí důležitou rovnováhu.

Konzumací pročišťujících nápojů spojujete dva významné díly léčebné skládačky: (1) nepřijímáte žádné tuky a (2) snižujete zatížení trávicí soustavy. Dokonce i zdravé, nezpracované potraviny vyžadují určitý stupeň trávení, zejména je-li jich víc a jsou uvařené. Lehké, syrové tekutiny a umixované varianty dopřejí tělu odpočinek. To mu umožní využít zásoby energie k tomu, aby uvolnilo škodlivé toxiny a jedy z orgánů do krve a potom je vyloučilo prostřednictvím ledvin a střev.

Některé výjimečné okolnosti uvedené v této knize vyžadují opakování osmého dne místo pokračování devátým dnem. Jiné situace, například nenadálá cesta, znamenají, že je pro vás obtížnější léčebné pročištění dodržovat, což může vést k tomu, že očistu ukončíte dřív než devátý den. V obou případech – ať už ukončíte očistu zopakováním osmého dne, nebo musíte očistu přerušit před dokončením devítidenního cyklu – se nemusíte znepokojovat, že jste vynechali devátý den. Každý den Léčebného pročištění 3:6:9, který dokončíte, vás posune na další úroveň – ať jste zvládli jakýkoli počet dnů, vaše tělo má z pročištění prospěch.

### Dopřejte si odpočinek

**Můžete-li, devátý den relaxujte.** Zkuste odložit některé povinnosti na jindy. Devátý den, nebo aspoň jeho část, můžete pojmout jako den posvátného odpočinku. Je-li to možné, najdete si chvíli na nicnedělání, nebo dokonce na zdřímnutí. Vnímejte, co všechno pro vás tělo během tohoto období dělá. Chvilku myslíte na játra a ostatní orgány. Je to závěr očisty na hluboké úrovni a játra si vedou skvěle. A vy také: během léčebného procesu se díky odstraňování toxinů a jedů a snižování množství patogenů a jejich odpadní hmoty regenerujete po emoční, fyzické a duchovní stránce. Až se začnete zbavovat symptomů a onemocnění, ocitnete se na cestě do místa, kde budete moci naplno využívat svůj potenciál jako zdravá bytost.

## OPAKOVÁNÍ LÉČEBNÉHO PROČIŠTĚNÍ A OBDOBÍ PO UKONČENÍ

Až budete končit Léčebné pročištění 3:6:9, nalistujte čtrnáctou kapitolu, kde jsou popsány kroky, jak postupovat, aby byl přechod pro tělo co nejsnadnější.

Po přečtení třinácté kapitoly „Opakování Léčebného pročištění 3:6:9“ možná zjistíte, že vám jeden cyklus očisty nestačí. Jelikož Zjednodušená verze 3:6:9 je ve srovnání s Původní verzí účinná ze sedmdesáti procent, možná bude nutné zopakovat ji častěji, abyste dosáhli požadovaných výsledků. Potýkáte-li se s vážnými symptomy nebo onemocněním, nebo potřebujete hodně zhubnout, můžete pročištění prodloužit. Ve třinácté kapitole najdete pravidla opakování léčebného pročištění. Až ho ukončíte, řiďte se radami ve čtrnácté kapitole.

# Rozšířená verze 3:6:9

Nová verze Léčebného pročištění 3:6:9 je určena lidem, kteří cítí, že jejich zdravotní stav je vážný. Sami nejlépe víte, jestli spadáte do této kategorie, kdy vám symptomy ztěžují běžný život a zabraňují vám žít naplno. Rozšířená verze 3:6:9 nabízí příležitost dosáhnout pročištění na hlubší úrovni.

Rozšířená verze je intenzivnější než Původní a Zjednodušená, aby pomohla uvolnit větší množství toxinů, přesto je stále bezpečná a jemná. Lidé potýkající se se závažnějšími zdravotními problémy mají v těle agresivnější toxiny, ať už zoxidované toxické těžké kovy, nebo neurotoxiny a dermatoxiny vylučované viry, a proto jsou tolik nemocní. Rozšířená verze 3:6:9 odstraňuje spoustu jedů, které člověka omezují a způsobují mu utrpení, aby se mohl rychle posunout vpřed.

Očista je rovněž pro ty, kdo vyzkoušeli Čtyřtydenní léčebné pročištění z *Mystického léčitele*, zaznamenali výsledky a chtějí vhodnou variantu Léčebného pročištění 3:6:9. Díky speciálním pokrmům a plynulosti – je to nejpřímochařejší z verzí Léčebného pročištění 3:6:9 – umožňuje těm, kdo mají rádi syrové ovoce a zeleninu, využít Léčebné pročištění 3:6:9 jako nikdy předtím.

## FÁZE 3, 6 A 9: ROZŠÍŘENÉ

Výběr jídel u Rozšířené verze je nejmenší ze všech verzí 3:6:9, což usnadňuje práci s přípravou pročišťujících jídel a nápojů, a zároveň se vyhýbáte radikálním tukům.

Hlavní rytmus této očisty vychází ze zvyšování množství celerové šťávy, od ranních 700 ml první tři dny po ranních 960 ml následující tři dny a 960 ml dvakrát denně poslední tři dny. (Pokud očistu opakujete několikrát za sebou, zvýšíte počátečních 700 ml na 960 ml.) Postupné mírné zvýšení množství celerové šťávy v kombinaci se snadno stravitelnými, beztučnými syrovými jídly poskytuje játrům vše, co potřebují, aby se připravila na devátý den.

U Rozšířené verze 3:6:9 tělo stále prochází fázemi 3, 6 a 9, a tentokrát dochází k odstraňování silnějších toxinů, které člověka omezují. Můžou to být neurotoxiny a dermatoxiny vylučované viry nebo toxiny, které se v těle nashromáždily za měsíce, roky nebo za celý život.

Rozšířená verze nás vybaví k tomu, abychom se mohli zbavit větší toxické zátěže:

Během fáze 3 se tělo přizpůsobuje očistě a konkrétně játrům se naskýtá příležitost zařadit vyšší rychlost, aby nám mohla pomoci léčit se. Je to jako zahřát motor.

Během fáze 6 tělo může uvolňovat hluboko uložené váčky plné toxinů, jež oslabují zdraví a ohrožují naši budoucnost.

Během fáze 9 může tělo využít zásob, které si vytvářelo od začátku očisty, k odstranění harampádí a jedů, jež orgány roky zadržovaly.

Trpíte-li zdravotními problémy dlouhou dobu a ztrácíte naději, že vám něco dokáže pomoci, Rozšířená verze nabízí vašemu tělu šanci začít se regenerovat a uzdravovat. Vaše tělo se může vyléčit. Rozšířená verze 3:6:9 mu tuto příležitost poskytne. V Části VI „Vysvětlení příčin a léčba“ se dozvíte, které doplňky stravy můžete po dokončení jednoho nebo více cyklů očisty užívat.

---

„Cesta nevědomosti není vaše cesta.  
Už nemusíte žít bez informací, jak se uzdravit.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

	DEN 1 AŽ 3	DEN 4 AŽ 6	DEN 7 AŽ 8	DEN 9
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	960 ml citronové nebo limetkové vody			
<b>DOPOLEDNE</b>	Počkat 15 až 30 minut. 700 (nebo 960) ml* celerové šťávy. Počkat dalších 15 až 30 minut. Detoxikační smoothie Později, máte-li hlad: Jablko (nebo syrové jablečné pyré)	Počkat 15 až 30 minut. 960 ml celerové šťávy Počkat dalších 15 až 30 minut. Detoxikační smoothie Později, máte-li hlad: Jablko (nebo syrové jablečné pyré)		Během dne: Dvakrát 960 ml celerové šťávy (ráno a časně zvečera; s odstupem 15 až 30 minut od ostatních nápojů) Dvakrát 480–600 ml okurkovo-jablečné šťávy (kdykoli) Umixovaný meloun, čerstvá melounová šťáva, umixovaná papája, umixovaná zralá hruška nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva (libovolné množství porcí a jak často chcete, s odstupem) Voda (libovolné množství)
<b>OBĚD</b>	Léčivé smoothie nebo Špenátová polévka (s okurkovými nudlemi, chcete-li)			
<b>ODPOLEDNE</b>	Chcete-li: Jablko (nebo syrové jablečné pyré)	Počkat minimálně 60 minut. 960 ml celerové šťávy. Počkat 15 až 30 minut. Jablko (nebo syrové jablečné pyré), máte-li hlad		
<b>VEČĚŘE</b>	Kadeřávkový salát nebo Kvěťáková směs s listovou zeleninou nebo Salát s rajčaty, okurkou a bylinkami nebo Nori závitky s listovou zeleninou nebo Špenátová polévka s okurkovými nudlemi			
<b>DRUHÁ VEČĚŘE</b>	Jablko (nebo syrové jablečné pyré) [chcete-li] 480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj			480 ml citronové nebo limetkové vody Ibiškový nebo meduňkový nebo čaga čaj
<b>PRAVIDLA</b>	<p>* Jestliže léčebné pročištění opakujete (začnete ihned po dokončení devátého dne), první tři dny ráno zvýšte množství celerové šťávy ze 700 ml na 960 ml.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Konzumuje syrové ovoce, zeleninu a listovou zeleninu – druhy v tabulce, můžete využít i doporučených receptů. (Zmrazené ovoce je vhodné.)</li> <li>Přečtete si následující text a dvacátou první kapitolu, pokud vám některé potraviny v tabulce nevyhovují. Například jablka můžete nahradit zralými hruškami.</li> <li>Recepty najdete ve dvacáté třetí kapitole. Chcete-li, suroviny na smoothie nebo polévku můžete sníst celé nebo je rozmixovat, a stejně tak můžete rozmixovat suroviny na salát. Z jablek nebo zralých hrušek můžete umixovat pyré.</li> <li>Projeví-li se u vás silné detoxikační symptomy, které by mohly souviset s celerovou šťávou, snižte její množství na polovinu a postupně ho zase zvýšte na původní dávku.</li> <li>Nekonzumujte radikální tuky (ořechy, semínka, oleje, olivy, kokosový ořech, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny atd.) a fazole.</li> <li>Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ochucovadla, vepřové maso a výrobky z něj, kukuřici, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody, ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kakaa a čokolády), obilniny (včetně jáhel a ovesných vloček), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.</li> <li>Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Jste-li příliš plní, množství snižte.</li> <li>Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr (4 hrnky) vody. Jelikož devátý den odpoledne pijete víc celerové šťávy, můžete množství vody trochu snížit, chcete-li.</li> </ul>			

## DNY 1 AŽ 8

### Časně ráno

- Když vstanete, vypijte **960 ml citronové nebo limetkové vody**. (Ve dvacáté třetí kapitole najdete správný poměr citronu nebo limetky a vody. Nejde o to, vymačkat do sklenice vody šťávu z deseti citronů.)

#### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

### Dopoledne

- **Dny 1 až 3:** Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si **700 ml celerové šťávy**, je-li toto vaše první léčebné pročištění. Opakujete-li pročištění víckrát za sebou, ve dnech 1 až 3 ráno zvýšte množství celerové šťávy na 960 ml, když začínáte znovu.
- **Dny 4 až 8:** Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si **960 ml celerové šťávy**.
- Každý den po vypití celerové šťávy *počkejte 15 až 30 minut* a potom si dejte **Detoxikační smoothie** (recept na straně 294).
- Budete-li mít později hlad, dejte si **jedno nebo dvě jablka nebo zralé hrušky**. (Můžete z nich umixovat pyré. Recepty najdete ve dvacáté třetí kapitole.)

#### TIPY

- Suroviny na Detoxikační smoothie nemusíte mixovat, můžete je sníst celé. V tom případě rozmíchejte spirulinu a prášek ze zeleného ječmene ve vodě a vypijte ji, nebo je smíchejte s rozmačkaným banánem.
- Projeví-li se u vás silný detoxikační příznak (například průjem), který by mohl souviset s celerovou šťávou, snižte její množství na polovinu a postupně se zase vraťte na původní dávku.

### Oběd

- Pochutnejte si na **Léčivém smoothie** (recept na straně 292) nebo **Špenátové polévce s, chcete-li, okurkovými nudlemi** (recept na straně 338).

#### TIP

- Suroviny na smoothie nebo polévku nemusíte mixovat, můžete je sníst celé.



## Odpoledne

- Dostanete-li odpoledne hlad, snězte **jedno nebo dvě jablka** (nebo syrové jablečné pyré, zralou hrušku nebo hruškové pyré).
- **Dny 7 až 8:** Mezi obědem a večeří vypijte **960 ml celerové šťávy**. Dejte si ji *minimálně 60 minut po obědě*. Po vypití celerové šťávy *počkejte minimálně 15 až 30 minut*, než budete znovu jíst nebo pít.

### TIP

- Celkové denní množství celerové šťávy si můžete připravit ráno a odpolední porci skladovat v lednici, abyste ušetřili čas. Můžete si ji také koupit čerstvou v džusovém baru a druhou porci skladovat v lednici.

## Večeře

- K večeři si můžete dát **Kadeřávkový salát** (recept na straně 360) nebo **Květákovou směs s listovou zeleninou** (recept na straně 352) nebo **Salát s rajčaty, okurkou a bylinkami** (recept na straně 354) nebo **Nori závitky s listovou zeleninou** (recept na straně 356).
- Chcete-li, ze surovin na výše uvedené saláty můžete umíxovat polévku. Nebo můžete povečeřet **Špenátovou polévku s okurkovými nudlemi** (nejsou nutné).

### TIP

- Neobsahuje-li recept, který jste si vybrali, syrový chřest, můžete si k pokrmu několik stvolů přidat.

## Druhá večeře

- Máte-li po večeři hlad, vezměte si **jablko** (nebo syrové jablečné pyré, zralou hrušku či hruškové pyré).
- Hodinu předtím, než půjdete spát, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou nebo limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové/limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.

## DEN 9

### Časně ráno

- Když vstanete, vypijte **960 ml citronové nebo limetkové vody**.

### TIP

- Chcete-li, přidejte do citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

## Dopoledne a odpoledne

- Po vypití citronové nebo limetkové vody *počkejte minimálně 15 až 20 minut, ideálně 30 minut*, a dejte si **960 ml celerové šťávy**.
- *Počkejte 15 až 30 minut*, potom si během dne dejte **dvakrát 480–590 ml okurkovo-jablečné šťávy** (nejlépe v poměru 50:50), a kdykoli dostanete hlad, vezměte si **umixovaný meloun, čerstvou melounovou šťávu, umixovanou papáju, umixovanou zralou hrušku nebo čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávu** v jakémkoli množství chcete, ne však společně.
- Během dne pijte **vodu**, ideálně s citronovou nebo limetkovou šťávou. Zvládnete-li pouze obyčejnou vodu, nevadí. Více o pití vody během pročištění se dozvíte ve všeobecných pravidlech v následující části.

### TIPY

- Neřešte, že dnes vynecháte Detoxikační smoothie. Devátý den je zaměřený na celkové vyplavení toxinů, a navíc v těle máte dostatek spiruliny, koriandru, zeleného ječmene, dulce a lesních borůvek, které pomůžou odstranit uvolněné těžké kovy. Více se dozvíte v části „Modifikace Detoxikace těžkých kovů“ ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.
- Víc o poměrech surovin okurkovo-jablečné šťávy a alternativách najdete ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.
- Pokud jde o umixovaný meloun, čerstvou melounovou šťávu, umixovanou papáju, umixovanou zralou hrušku a čerstvě vymačkanou šťávu, můžete je během dne pít, kdykoli chcete – například umixovaný meloun si můžete dát ráno, čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávu v poledne a umixovanou papáju odpoledne a v době večere. Nebo celý den konzumujte jeden druh ovoce. Je to na vás, jenom ovoce nemíchejte a nepijte společně – například si nedávejte umixovaný meloun s papájou nebo ihned po vypití pomerančové šťávy nejezte umixovanou hrušku. Každý druh ovoce konzumujte samostatně.
- Meloun je nejlépe stravitelný, když v žaludku není jiná potrava, a proto si dopoledne raději dejte umixovaný meloun než umixovanou papáju nebo umixovanou hrušku. Pokud jste už dřív snědli umixovanou papáju nebo umixovanou hrušku, vynechejte umixovaný meloun.
- Všechny šťávy si můžete připravit nebo koupit v džusovém baru ráno a skladovat je v lednici.
- Jestliže nedokážete vypít tolik tekutin, můžete zmenšit porce šťáv, ne však natolik, aby jich bylo příliš málo. Je důležité, abyste tělu dodali dostatek cenných živin, které ho podpoří, když se zbavuje škodlivých látek.

## Časně zvečera

- Vypijte **960 ml celerové šťávy minimálně 30 minut po** konzumaci ovocných umixovaných nápojů a *minimálně 15 až 30 minut po* vypití čerstvé šťávy nebo vody.

- *Počkejte 15 až 30 minut* a potom si opět můžete dát okurkovo-jablečnou šťávu, umixovaný meloun, čerstvou melounovou šťávu, umixovanou papáju, umixovanou zralou hrušku, čerstvou pomerančovou šťávu nebo vodu.

## Večer

- Hodinu předtím, než půjdete spát, vypijte **480 ml citronové nebo limetkové vody**.
- Před spaním si také dopřejte hrnek **ibiškového, meduňkového nebo čaga čaje**. Vyberte si jeden z nich. Čaj můžete vypít ve stejnou dobu jako citronovou nebo limetkovou vodu.

### TIP

- Do citronové/limetkové vody nebo čaje můžete přidat čajovou lžičku surového medu.

## PRAVIDLA ROZŠÍŘENÉ VERZE 3:6:9

### Všeobecná pravidla

Následující pravidla dodržujte po dobu devíti dnů očisty.

### Jezte syrové ovoce a zeleninu

**Konzumujte ovoce, zeleninu, listovou zeleninu a bylinky v syrovém stavu – obzvlášť potraviny uvedené v této kapitole, v alternativách a receptech.**

Tyto potraviny vám pomáhají s léčením. Máte-li s některou z nich problém, nalistuje dvacátou první kapitolu „Úpravy očisty a alternativy potravin“. Pokud vám například činí potíže jíst salát, suroviny umixujte. Jinak se řiďte doporučeními v této kapitole.

Jíst pouze ovoce a zeleninu může vzbuzovat obavy. Je to proto, že jsme zvyklí dopřávat si jich jen malé porce. Máte-li pocit, že vás salát nezasytí, patrně si ho jako přílohu k jídlu dáváte moc málo. Pokrmy v Rozšířené verzi jsou vydatné, plné chuti a výživných látek, zasytí vás a zároveň jsou snadno stravitelné, takže tělo může co možná nejvíc energie využít k léčení.

Vyživujte tělo potravinami (nebo jejich náhradami) určenými pro očistu, z nichž budete mít prospěch. V této fázi pročištění se vyplatí vyhnout se potravinám, jejichž trávení je trochu obtížnější. Vysoká nutriční hodnota léčivých pokrmů, které budete jíst, je přesně to, co vaše tělo právě teď potřebuje.

### Nekonzumujte radikální tuky

**Abyste podpořili léčení, po celou dobu očisty vyřadte z jídelníčku radikální tuky.** To znamená žádné ořechy, semínka, ořechová másla (například arašídové), ořechové mléko, olej, olivy, kokosový ořech, avokádo, čokoládu, kakaové boby, mléčné produkty (včetně másla, sýru, mléka, jogurtu, kefíru a syrovátkového proteinového prášku), vývar z kostí a ostatní živočišné produkty. Kdybyste tyto tuky jedli, léčebné pročištění by se přerušilo. Bylo by to, jako byste umývali nádobu a někdo by nalil do dřezu tuk – museli byste začít znovu, aby byly talíře čisté.

Játra úspěšně zvládnou Rozšířenou verzi 3:6:9, když nebudou muset zpracovávat radikální

tuky. V tomto období budou játra stále produkovat žluč, aby tělo správně fungovalo, avšak žluč nebude muset být stejně silná jako ta, která je nutná k rozpouštění radikálních tuků. Budete-li se radikálním tukům vyhýbat, játra budou moci využít energii k pročištění na takové úrovni, jež by jinak nebyla možná. Zapamatujte si: má-li strava vysoký obsah tuků, pro játra je velice obtížné provádět očistu na hluboké úrovni. Po vyřazení tuků z jídelníčku ke svému překvapení pravděpodobně zjistíte, že vám jídlo přináší větší uspokojení.

Vyřazením tuků z jídelníčku v kombinaci s potravinami obsahujícími biodostupné živiny poskytnete tělu příležitost věnovat energii léčení. Bez tuku v krvi, který brání vstřebávání glukózy, si játra budou moci vytvořit zásoby glukózy a glykogenu, jež jsou důležité během vylučování jedů ve fázi 9.

Je-li v krvi příliš mnoho tuku, snižuje se schopnost těla odstraňovat jedy a toxiny – tuk v krvi vstřebává a zadržuje toxiny, což vede ke vzniku tukových váčků v orgánech a kolem nich. Cílem léčebného pročištění je rozptýlit tuková ložiska (která lidé nazývají tukové buňky) – otevřít je, aby mohla uvolnit a vyloučit usazené jedy, toxiny a adrenalin. Kdybyste během tohoto období konzumovali radikální tuky, krev by obsahovala hodně tuku, což by bránilo rozptýlení váčků plných toxického tuku.

Patří-li k vašim oblíbeným potravinám avokádo, dejte si ho až *po* dokončení Rozšířené verze 3:6:9. Ačkoli je avokádo ovoce a je stravitelnější než ostatní radikální tuky, během provádění očisty jater nejsou vhodné ani zdravé, výjimečné tuky. Nejezte avokádo, abyste nepřetěžovali játra, když se snaží pročistit.

**Po celou dobu očisty nebudete konzumovat fazole.** Nemají silné čisticí účinky, a přestože nepatří k radikálním tukům ani problematickým potravinám, ve srovnání s ovocem, ostatní zeleninou a listovou zeleninou obsahují víc tuku. Když je vyřadíte z jídelníčku, očista méně zatíží trávicí soustavu. Ke štěpení proteinů ve fazolích je potřeba silnější kyselina chlorovodíková a trávení fazolí je obtížnější, jelikož většina lidí má této kyseliny nižší hladinu. Jejich žaludeční žlázy jsou velice vyčerpané a potřebují zregenerovat – a s regenerací pomáhá celerová šťáva používaná v těchto léčebných pročištěních.

### Nekonzumujte problematické potraviny

Po celou dobu léčebného pročištění vyřadte z jídelníčku problematické potraviny uvedené v sedmé kapitole:

- Vejce
- Mléčné produkty
- Lepek
- Nealkoholické nápoje
- Sůl a ochucovadla (čistá koření nevadí)
- Vepřové maso a výrobky z něj
- Kukuřici
- Oleje (průmyslově vyráběné oleje i zdravější)
- Sóju
- Jehněčí
- Tuňáka, ostatní ryby a mořské plody
- Ocet (včetně jablečného)

- Kofein (včetně kávy, čaje matcha a čokolády)
- Obilniny (včetně jáhel a ovesných vloček u rozšířené verze)
- Alkohol
- Přírodní/umělé příchutě
- Fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky)
- Nutriční kvasnice
- Kyselinu citronovou
- Glutaman sodný
- Aspartam a ostatní náhradní sladidla
- Konzervanty

Pokud jste přeskočili sedmou kapitolu, vraťte se k ní a přečtěte si ji, abyste pochopili, proč se během očisty musíte vyhýbat těmto potravinám. Mějte seznam po ruce, aby vám dodal sílu, kdyby se vás zmocnilo pokušení pochutnat si na některých z nich. Sníst kousek salámové pizzy je možná lákavá představa, ale sedmá kapitola vás opět ujistí, že děláte správně, pokud během Léčebného pročištění 3:6:9 určité potraviny nekonzumujete.

Žádná z problematických potravin není na seznamu proto, že je módní vyřazovat ji z jídelníčku. Například lepek tam není uveden kvůli oblíbenému tvrzení, že způsobuje zánět, nýbrž z konkrétnějšího důvodu, který je důležité pochopit. I když jste už sedmou kapitolu četli, možná ji během očisty budete chtít nalistovat a vše si připomenout. Více o nevladatelných chutích se dozvíte ve dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty“.

Vyřadit tyto potraviny z jídelníčku je snadnější, než se zdá – každý den budete jíst ovoce, zeleninu a listovou zeleninu bohaté na živiny, které vás zaplní tak, že nebudete mít místo na ostatní lákadla, což pomůže držet na uzdě nevladatelné chutě.

## **Jezte tolik, abyste se cítili sytí**

**Každý člověk je jiný, potřebuje jiný příjem kalorií a má jinou chuť k jídlu. Jezte tolik, abyste se cítili sytí.** Nedopusťte, abyste hladověli, ani se nepřejídejte. Poznáte, jaké je správné množství. Udělejte si zásoby, abyste měli po ruce dostatek čerstvých, léčivých potravin.

Jste-li už sytí, nesnažte se cpát do sebe další jídlo. Víc o tom, kolik byste čeho měli sníst, najdete v části „Hlad a porce“ v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“.

## **Důkladně se zavodňujte**

**Nezapomeňte se zavodňovat. Každý den mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou šťávou vypijte asi litr vody** (přibližně 4 hrnky). Můžete vypít větší množství. Cítíte-li kdykoli během očisty, že potřebujete víc tekutin, dopřejte si je.

Vyhýbejte se vodě s pH vyšším než 8. Používáte-li ionizační přístroj, nastavte pH 8 nebo nižší hodnotu. Nejlepší pH pro pitnou vodu je 7,7. Voda s vyšším pH zůstává v žaludku, dokud ho trávicí soustava nesníží na 7,7, aby mohla být poslána dál do těla. Totéž platí pro vodu s pH nižším než 7,7 – tělo musí vynaložit energii na zvýšení pH. Pití vody s ideálním pH zabraňuje oslabování trávicí soustavy.

První až osmý den můžete během dne pít také Kořeněnou jablečnou šťávu jakékoli teploty (recept na straně 284) nebo kokosovou vodu (pokud není růžová nebo červená a neobsahuje

„přírodní příchutě“). I když je kořeněná jablečná šťáva ohřátá nebo kokosová voda pasterizovaná, nenaruší proces léčení a čištění. Pokud se pro ně rozhodnete, mějte na paměti, že kromě nich musíte vypít litr vody.

Všechny nápoje si dávejte minimálně 15 až 30 minut *před* nebo *po* vypití celerové šťávy. Jestliže v den, kdy pijete víc celerové šťávy (například sedmý nebo osmý den), chcete trochu snížit množství vody, můžete.

## DALŠÍ PRAVIDLA PRO DEN 9

### Pijte pročišťující nápoje

**Devátý den si dopřávejte uvedené pročišťující nápoje.** V této fázi očisty, kdy tělo uvolňuje větší množství jedů, virového a bakteriálního odpadu a ostatních potížešťů, potřebuje menší množství potravin a větší množství léčivých tekutin, které zajistí důležitou rovnováhu.

Konzumaci pročišťujících nápojů spojujete dva významné díly léčebné skládačky: (1) nepřijímáte žádné tuky a (2) snižujete zatížení trávicí soustavy. Dokonce i zdravé, průmyslově nezpracované potraviny vyžadují určitý stupeň trávení, zejména je-li jich víc a jsou uvařené. Lehké, syrové tekutiny a umixované varianty dopřejí tělu odpočinek. To mu umožní využít zásoby energie k tomu, aby uvolnilo škodlivé toxiny a jedy z orgánů do krve a potom je vyloučilo prostřednictvím ledvin a střev.

Některé výjimečné okolnosti uvedené v této knize vyžadují opakování osmého dne místo pokračování devátým dnem. Jiné situace, například nenadálá cesta, znamenají, že je pro vás obtížnější léčebné pročištění dodržovat, což může vést k tomu, že očistu ukončíte dřív než devátý den. V obou případech – ať už ukončíte očistu zopakováním osmého dne, nebo ji musíte přerušit před dokončením devítidenního cyklu – se nemusíte znepokojovat, že jste vynechali devátý den. Každý den Léčebného pročištění 3:6:9, který dokončíte, vás posune na další úroveň – ať jste zvládli jakýkoli počet dnů, vaše tělo má z pročištění prospěch.

### Dopřejte si odpočinek

**Můžete-li, devátý den relaxujte.** Zkuste odložit některé povinnosti na jindy. Devátý den, nebo aspoň jeho část, můžete pojmout jako den posvátného odpočinku. Je-li to možné, najdete si chvílku na nicnedělání, nebo dokonce na zdřímnutí. Vnímejte, co všechno pro vás tělo během tohoto období dělá. Chvilku myslíte na játra a ostatní orgány. Je to závěr očisty na hluboké úrovni a játra si vedou skvěle. A vy také: během léčebného procesu se díky odstraňování toxinů a jedů a snižování množství patogenů a jejich odpadní hmoty regenerujete po emoční, fyzické a duchovní stránce. Až se začnete zbavovat symptomů a onemocnění, ocitnete se na cestě do místa, kde budete moci naplno využívat svůj potenciál jako zdravá bytost.

## OPAKOVÁNÍ LÉČEBNÉHO PROČIŠTĚNÍ A OBDOBÍ PO UKONČENÍ

Až budete končit Léčebné pročištění 3:6:9, nalistujte čtrnáctou kapitolu, kde jsou popsány kroky, jak postupovat, aby byl přechod pro tělo co nejsnadnější.

Po přečtení třinácté kapitoly „Opakování Léčebného pročištění 3:6:9“ možná zjistíte, že vám jeden cyklus očisty nestačí. Potýkáte-li se s vážnými symptomy nebo onemocněním, nebo potřebujete hodně zhubnout, můžete pročištění prodloužit. Ve třinácté kapitole najdete pravidla opakování léčebného pročištění. Až ho ukončíte, řiďte se radami ve čtrnácté kapitole.

---

„Očista nám vrací zpět roky života –  
roky, o nichž jsme nevěděli, že jsme je ztratili,  
a neuvědomujeme si, že je můžeme získat zpět.  
Toto je vaše příležitost. Využijte ji.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Opakování Léčebného pročištění 3:6:9

---

Játra jsou velice zodpovědná a během jedné fáze Léčebného pročištění 3:6:9 neuvolní veškeré množství nashromážděných toxinů a tuků – to by příliš zatížilo tělesný systém. Dochází k bezpečnému uvolnění co možná největšího množství a zbytek játra vyloučí někdy v budoucnosti, až cyklus očisty zopakujete. Dává tedy smysl provádět Léčebné pročištění 3:6:9 víckrát než jednou, ať už ihned po dokončení, nebo s odstupem několika dnů, týdnů nebo měsíců; můžete i nadále odstraňovat vše, co vám brání, abyste se posunuli vpřed.

## ČETNOST

Po skončení jednoho cyklu Léčebného pročištění 3:6:9 můžete ihned zahájit nový, začít opět prvním dnem a devítidenní program opakovat tolikrát, dokud nezaznamenáte zlepšení zdravotního stavu. Chcete-li pozvolnější změny, můžete dělat Léčebné pročištění 3:6:9 jednou měsíčně a mezitím provádět Ranní léčebné pročištění. Domníváte-li se, že máte v těle větší množství potížístů, ideální je opakovat Léčebné pročištění 3:6:9 aspoň jednou za jeden až tři měsíce. Nebo vám možná jediné Léčebné pročištění 3:6:9 poskytne to, co jste v daném období hledali. Volba je na vás.

Pokud netrpíte symptomy a chcete prevenci, je vhodné zařadit Léčebné pročištění 3:6:9 každý měsíc nebo aspoň každé tři měsíce. To platí například v případě, že členové rodiny onemocněli a vy se znepokojujete, že se jedná o genetickou nemoc, již trpí a trpěli vaši rodiče a prarodiče. Zapamatujte si, že onemocnění *nezpůsobují* geny, jak nás učí. Příčinou nemocí v rodinné linii jsou toxiny a patogeny, které se předávají z generace na generaci. Máme moc tento cyklus zastavit tak, že se zděděných potížístů zbavíme a vyčistíme si játra.

Život ubíhá rychle, a proto buďte trpěliví a snažte se ze všech sil. Zjistíte-li, že půl roku je pryč a vy jste chtěli pročištění zopakovat před třemi měsíci, netrapte se tím ani neučiňte rozhodnutí, že ho znovu neprovedete, protože od poslední očisty uběhla příliš dlouhá doba. Začněte s pročištěním, ať uplynula jakkoli dlouhá doba.



## ZPĚT NA ZAČÁTEK

Začněte prvním dnem Léčebného pročištění 3:6:9 a očistu dokončete – pokud se nevyskytnou nečekané překážky, které vám v tom zabrání. V takovém případě, až budete připravení, opět začněte prvním dnem, ne některým ze dnů uprostřed. Pokud se po skončení rozhodnete očistu zopakovat, **zahajte ji prvním dnem**.

Existuje několik výjimek, kdy neprovedete devět dnů léčebného pročištění:

- Děti mohou místo devátého dne plného tekutin zopakovat osmý den, jestliže se maminka domnívá, že devátý den by byl pro dítě náročný.
- Ten, kdo cítí, že se pročišťuje příliš rychle, může místo devátého dne zopakovat osmý.
- Místo devátého dne mohou těhotné ženy zopakovat osmý den. Poradte se s lékařem, co je pro vás nejlepší.
- Chcete-li zhubnout, proveďte celé Léčebné pročištění 3:6:9 a potom začněte sedmým dnem. V dalších cyklech opakujte sedmý, osmý a devátý den. Více ve dvacáté kapitole „Samoléčivá schopnost těla“.
- Ti, kdo se obávají, že během očisty budou příliš rychle hubnout, mohou provádět první až šestý den Léčebného pročištění 3:6:9. Chcete-li v očistě pokračovat, opakujte prvních šest dnů. To vám pomůže s léčením do té míry, že se budete cítit silnější a provádět pak celou devítidenní očistu pro vás bude příjemnější.
- Ti, kdo trpí potravinovou intolerancí, pokud jde o ovoce, mohou provést první až třetí den Původní nebo Zjednodušené verze Léčebného pročištění 3:6:9 minimálně dvakrát za sebou. To pomůže připravit tělo na očistu jater a povede k menšímu výskytu nežádoucích reakcí.

## ROZHODNUTÍ VYNECHAT TUKY

Můžete udělat další úpravu: vyřadit radikální tuky z prvních tří dnů Původní verze 3:6:9. Nebudete-li během fáze 3 v době večere konzumovat tuky, pročištění bude silnější, což si lidé přejí, když chtějí opakovat očistu od poloviny. (U Zjednodušené a Rozšířené verze 3:6:9 jsou radikální tuky vynechány po celou dobu.)

Hledáte-li vyšší úroveň léčení, můžete stále opakovat Původní verzi 3:6:9 bez radikálních tuků. Toto není možnost pouze pro ty, kdo očistu opakují, tuky během fáze 3 můžete vynechat, i když provádíte pročištění poprvé.

Při opakování pročištění si lze opět dát během prvních tří dnů jednu porci radikálních tuků k večeři. Záleží na vás a na tom, jak se cítíte.

## KOLIK CYKLŮ?

Na to, kolikrát byste měli Léčebné pročištění 3:6:9 provést, neexistují žádná pevně daná pravidla. Záleží na vašem zdravotním stavu, a jak silnou léčbu potřebujete. **Udělat z očisty pravidelnou součást života je důležitější než se soustředit na to, kolik cyklů byste měli provést.** Pročištění je tady pro vás jako celoživotní pomůcka.

Pokaždé, když provádíte Léčebné pročištění 3:6:9, se posunujete vpřed. Pokaždé výrazně pomáháte svému tělu. Můžete mít v sobě víc virových toxinů, víc toxických těžkých kovů. První cyklus Léčebného pročištění 3:6:9 spustí léčení, ale možná ještě naplno nepocítíte účinky. V tom případě očistu zopakujte. Můžete ji opakovat, kolikrát potřebujete, abyste se začali cítit lépe.

Léčebné pročištění 3:6:9 často rychle odstraní skryté toxiny a jedy způsobující onemocnění a zároveň rychle zabije některé viry a bakterie a pomalu vyhladoví ostatní patogeny z toxických potravin, jimiž se živí. I když je problém vyřešený – patogeny jsou zničeny a toxiny vyloučeny z orgánů –, k vyléčení bude potřeba víc času, protože se musejí zregenerovat a zotavit nervy, orgány, tkáně a buňky v mozku a v těle. Přitom můžou velice pomoci doplňky stravy. Nalistujte dvacátou devátou kapitolu „Příčiny symptomů a onemocnění a podpůrná léčba“ a vyhledejte své zdravotní problémy, abyste se dozvěděli, co je jejich příčinou a které doplňky a bylinky můžou pomoci mozku a tělu s regenerací poté, co jste odstranili potíživé, kteří vám škodili. (Rovněž si přečtěte dvacátou sedmou kapitolu, kde najdete důležité informace týkající se doplňků stravy.)

Jestliže jste například roky trpěli silnou bolestí, kdy toxiny a patogeny v tělesném systému způsobily dlouhodobý zánět nervů, regenerace a obnova nervů může trvat několik měsíců. To neznamená, že se bolest a utrpení po Léčebném pročištění 3:6:9 nezmírní. Mnoho lidí pocítí úlevu už během očisty nebo ihned po jejím dokončení. Jde o to, abyste se nenechali odradit, pokud nějaký čas potrvá, než se mravenčení, necitlivost, neuropatie, bolest, závrať, potíže s rovnováhou, tiky, křeče, pálení kůže nebo ostatní symptomy zmírní. Jelikož jste se s nimi potýkali roky, jste odborníkem na zlepšení i zhoršení svého zdravotního stavu. Budete-li pravidelně provádět léčebná pročištění z této knihy, řídit se doporučeními týkajícími se doplňků stravy v šesté části a vyřazovat problematické potraviny z jídelníčku i v období mezi očistami, poškozené nervy se dokáží zregenerovat.

Jste-li nemocní dlouhou dobu, opakování pročištění je důležité, protože chronické onemocnění je znamení, že máte v játrech hodně hluboko usazených toxinů, ať už patogenního původu, ze životního prostředí, nebo toxických těžkých kovů. Opakování Léčebného pročištění 3:6:9 bude velice prospěšné; měli byste vidět výsledky, jestli jste je nezaznamenali už po provedení jedné očisty.

## OPAKOVÁNÍ NÁSLEDUJÍCÍ BEZPROSTŘEDNĚ ZA SEBOU, NEBO S PŘESTÁVKAMI?

**Ať už provádíte víc cyklů Léčebného pročištění 3:6:9 v řadě za sebou, nebo mezi nimi děláte přestávky, opakování očisty je prospěšné.** Očisty opakované bezprostředně za sebou i ty opakované s rozstupem několika dnů jsou dobré, když lidé trpí vážnějšími zdravotními potížemi a potřebují vyčistit toxická, stagnující, zpomalená játra přetížená viry, bakteriemi, toxickými těžkými kovy, toxiny z kolínské, parfémů, laků na vlasy, osvěžovačů vzduchu, vonných svíček a dalších. V těchto případech dokáže opakování Léčebného pročištění 3:6:9 výrazně pomoci.

Pokud už máte játra dost čistá, nepotýkáte se s chronickými symptomy ani onemocněním, možná necítíte potřebu očistu opakovat. Jestliže trpíte chronickým onemocněním a jste přecitlivělí, možná byste měli očistu opakovat s časovým rozstupem.

Záleží na každém jednotlivci – na tom, jaké je vaše zdraví a jak se cítíte. Máte-li sílu provádět na sebe navazující cykly očisty, je to v pořádku. Jestliže máte motivaci léčit se a potřebujete nebo si chcete mezi cykly udělat přestávku dlouhou týden, několik týdnů nebo měsíc, je to v pořádku. Zvažte, kde se nacházíte, a podle toho se rozhodněte.

## MĚJTE NA PAMĚTI

Opakujete-li léčebné pročištění dlouhodobě, **snažte se nepropadat nervozitě a nepřestávejte dodržovat pravidla.** Když budete zařazovat do jídelníčku jiné potraviny a nápoje, včetně léčivých variant, o nichž jste se dočetli v ostatních knihách *Mystického léčitele*, naruší se podstata očisty. Nenahrazujte například celerovou šťávu okurkovou šťávou. Podobně během Původní nebo Rozšířené verze 3:6:9 neupínejte každý den pozornost k Léčivému vývaru. S výjimkou konkrétních úprav a náhrad uvedených v kapitolách o léčebném pročištění a ve dvacáté první kapitole vždy dodržujte pravidla zvolené očisty.

Další výjimkou jsou zázvorová voda a voda s aloe vera, jestli je pijete a pomáhají vám. Během Léčebného pročištění 3:6:9 je můžete pít, avšak s dostatečným časovým odstupem po vypití celerové šťávy.

Pokrmy můžete obměňovat v rámci uvedených pravidel. Každá verze Léčebného pročištění 3:6:9 nabízí možnosti, jak můžete jídla upravit podle své chuti, ať už si připravíte různé varianty Léčivého salátu podle dlouhého seznamu ingrediencí, nebo si vyberete některou z variant receptu, nabízí-li se tato možnost. Za pokrok v léčení, který zaznamenáte díky dodržování pravidel, budete vděční.

# Období po ukončení Léčebného pročištění 3:6:9

Jelikož všechny verze Léčebného pročištění 3:6:9 ochraňují nadledviny, po skončení očisty nebudete mít pocit, že vám chybí energie. Můžete se cítit tak skvěle, že snadno zapomenete, že vaše játra stále potřebují lásku a péči. Jestli můžete, podnikněte další kroky, abyste podpořili vše, co pro vás orgány udělaly.

Ať už jste provedli jeden cyklus Léčebného pročištění 3:6:9, nebo více cyklů za sebou, následující opatření pomůžou stabilizovat tělesný systém po ukončené očiště.

## PRVNÍ DEN PO PROČIŠTĚNÍ

- Den **zahajte Ranním léčebným pročištěním** ze šestnácté kapitoly. Určitě si nepřejete játra šokovat a zatížit tím, že si dáte vývar z kostí, čokoládový dort, vepřové maso a výrobky z něj, kuřecí maso, sýr, mléko, nebo dokonce jogurt či vaječnou omeletu; játrům víc prospějí tekutiny a kvalitní glukóza.
- Snažte se celý den **vyhýbat radikálním tukům**, například kokosovému ořechu, avokádu, oleji, olivám, ořechům, semínkům, čokoládě, kakaovým bobům, vývaru z kostí, mléčným výrobkům a ostatním živočišným produktům.
- Snažte se **nepoužívat ocet a sůl**. Pokud se bez nich neobejdete, šetřete jimi.
- Celý den **jezte ovoce, zeleninu, listovou zeleninu** a pokrmy z dvacáté třetí kapitoly. Je to ideální příležitost využít zbytky brambor, sladkých brambor, zimní dýně, růžičkové kapusty, chřestu apod.
- Vypijete-li **jednu porci celerové šťávy** a sníte-li **aspoň jedno jablko**, tím lépe.

## DRUHÝ DEN PO PROČIŠTĚNÍ

- Druhý den můžete opět **vyzkoušet Ranní léčebné pročištění**.
- **Nepoužívejte ocet a sůl**, nebo pouze v malém množství.
- Později odpoledne je vhodná doba na zařazení radikálních tuků, pokud vám chybějí. **Dejte si jednu porci živočišných proteinů nebo rostlinných tuků**; máte-li rádi oboje, snězte malou porci od každého, a opět k večeri.

- **Chcete-li se i nadále vyhýbat radikálním tukům, můžete.** Když je nebudete konzumovat delší dobu, bude i pak probíhat částečná očista a budete zaznamenávat pozitivní výsledky.
- Období po ukončení pročištění ji ideální čas nechat se inspirovat **recepty ve dvacáté třetí kapitole.**

## DALŠÍ MOŽNOSTI

Zařazení **Detoxikačního smoothie** do období po ukončení pročištění představuje skvělý způsob, jak z tělesného systému odstranit zbytky toxických těžkých kovů. Ať už jste do Původní nebo Zjednodušené verze 3:6:9 Detoxikační smoothie zařadili, nebo ne, jeho konzumace po nějakou dobu po ukončení očisty může být velice prospěšná. Detoxikační smoothie pijte nejlépe ráno minimálně sedm až čtrnáct dnů po ukončení Léčebného pročištění 3:6:9.

Můžete také provádět očisty uvedené ve třetí části „Ostatní léčebná pročištění“. Například můžete pokračovat v **Ranním léčebném pročištění** z šestnácté kapitoly nebo se **vyhýbat problematickým potravinám** podle „Detoxikace patogenů“ z patnácté kapitoly tak dlouho, jak budete chtít.

Nezapomínejte, že některé problematické potraviny slouží jako zdroj paliva patogenům, které způsobují symptomy a onemocnění. Patogenům, jako jsou EBV, virus pásového oparu, HHV-6, HHV-7, herpes simplex 1 a 2, CMV a další viry, a bakteriím, například streptokokovi a *E. coli*, se daří dobře, když jíme potraviny, jež mají rády. Vyřadíme-li tyto potraviny z jídelníčku, patogeny budou hladovět. Jak se dozvíte v šesté části „Vysvětlení příčin a léčba“, tyto viry a bakterie se podílejí na vzniku většiny chronických symptomů a onemocnění. Potýkáte-li se s chronickým zdravotním problémem, čím déle se budete vyhýbat některým nebo všem problematickým potravinám, tím lépe.

Snad vás rady nezahltily. Dlouhodobější opatření vás mají jenom posílit, když se chcete léčit i po ukončení Léčebného pročištění 3:6:9. S tím vám pomůžou také doplňky stravy uvedené v šesté části.

Bez ohledu na to, jaký postup po dokončení Léčebného pročištění 3:6:9 zvolíte, mějte na paměti, že jste už učinili velký pokrok, pokud jde o očistu a léčení. Výrazně jste se posunuli vpřed.



ČÁST III

OSTATNÍ  
LÉČEBNÁ  
PROČIŠTĚNÍ





# Detoxikace patogenů

Rozhodnutí, že po nějakou dobu vyřadíte z jídelníčku konkrétní potraviny a nahradíte je zdravějšími, představuje velice snadný způsob, jak začít s očistou. Účelem pročištění je pomoci tělu zbavit se toxinů a vyhladovět patogeny, například viry a škodlivé bakterie – a určité potraviny, které slouží patogenům jako zdroj paliva, ztěžují určitým toxinům a jedům dostat se z orgánů a krve, nebo jim to téměř znemožňují. Záleží na tom, které potraviny nebudete konzumovat. Aby byl proces očisty úspěšný, je důležité mít správné informace. V sedmé kapitole „Problematické potraviny“ jste se dozvěděli, čemu a proč se vyhýbat. V této kapitole najdete strukturovaný plán, jak tělu poskytnout potřebnou pauzu.

## DETOXIKACE PATOGENŮ

Nejdříve se seznámíme se základním fungováním Detoxikace patogenů.

### Pravidla

- **Po probuzení vypijte nalačno minimálně 480 ml čerstvé celerové šťávy.** Po vypití šťávy počkejte 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než budete jíst nebo pít.
- **Vyřadte problematické potraviny.** V této kapitole najdete tabulku, v níž jsou rozdělené podle stupňů. Podle svého zdravotního stavu a podle toho, jakého zlepšení chcete dosáhnout, si vyberte stupeň s potravinami, které nechcete konzumovat. Je na vás, jestli to bude stupeň 1, prostřední stupeň, nebo zda se cítíte připravení vyloučit všechny potraviny ze stupně 5. Jsou tam uvedeny bonusové potraviny, chcete-li dosáhnout rychlejších, lepších výsledků.
- **Každý den vypijte minimálně litr vody,** což jsou přibližně 4 hrnky. Pijte ji s dostatečným časovým odstupem od celerové šťávy. Nepijte ji při jídle. Můžete pít také kokosovou vodu, pokud není růžová nebo červená a neobsahuje „přírodní příchutě“, nebo kořeněnou jablečnou šťávu jakékoli teploty z dvacáté třetí kapitoly. (Vody můžete vypít víc než litr. Pokud během očisty pocítíte potřebu pít víc tekutin, dopřejte si je. Nepoužívejte vodu s pH vyšším než 8. Více se dozvíte v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“.)

## Jak dlouho

- Vybraný stupeň problematických potravin vyřadte z jídelníčku (a pijte celerovou šťávu) minimálně na **dva týdny**.
- Jestli můžete, zkuste to vydržet celý měsíc. A můžete v tom pokračovat, jak dlouho chcete.

## Proč

- Celerová šťáva se pije každý den, protože pomáhá z tělesného systému rychleji odstranit staré problematické potraviny. Rovněž pomáhá zabíjet patogeny jako viry a bakterie. (Nemůžete-li sehnat řapíkatý celer nebo jste na něj přecitlivělí, přečtete si část „Celerová šťáva“ ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.)
- Problematické potraviny neopustí tělo v okamžiku, kdy je přestanete jíst. Vyloučení jejich vedlejších produktů zabere nějaký čas. Například mléčné produkty se dostávají do krve a lymfy a ulpívají na stěnách tenkého a tlustého střeva. Od chvíle, kdy je vyřadíte, zbavit se jich trvá 11 až 13 dní. Lepek opustí krev, lymfu a střeva po 9 až 11 dnech. Vejčím to trvá 7 až 9 dnů.
- Odstranit částičky mléčných produktů, lepku a vajec z jater trvá 90 dnů. Játra většiny lidí jsou stagnující a zpomalená, některá více, jiná méně. Jelikož tento drahocenný filtr je přetížený a ucpává se, zbavit se těchto částiček mu zabere delší dobu.
- Možná přemítáte, proč se Léčebné pročištění 3:6:9 provádí pouze devět dnů. Je to proto, že během pročištění 3:6:9 kromě odstraňování problematických potravin děláte mnoho dalších věcí, které detoxikaci zrychlují.
- Když tělu poskytnete šanci zbavit se problematických potravin během 14 dnů (ideálně 28 dnů nebo víc) detoxikace patogenů, dopřejete krvi, lymfě a střevnímu traktu nový začátek. Díky tomu lze vidět zlepšení už na začátku nebo udržovat pokrok při léčení symptomů a zlepšování celkového zdraví.

## SEZNAM PROBLEMATICKÝCH POTRAVIN

STUPEŇ 1	<p>Vejce Mléčné produkty Lepek Nealkoholické nápoje Nadbytek soli</p>
STUPEŇ 2	<p>Vše výše uvedené PLUS: Výrobky z vepřového masa Tuňák Kukuřice</p>
STUPEŇ 3	<p>Vše výše uvedené PLUS: Průmyslově vyráběné oleje (rostlinný, palmový, kanolový, kukuřičný, světlicový, sójový) Sója Jehněčí Ryby a mořské plody (kromě lososa, pstruha a sardinek)</p>
STUPEŇ 4	<p>Vše výše uvedené PLUS: Ocet (včetně jablečného) Fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky) Kofein (včetně kávy, čaje matcha a čokolády)</p>
STUPEŇ 5	<p>Vše výše uvedené PLUS: Obilniny (kromě jáhel a ovesných vloček) Všechny oleje (včetně zdravějších, například olivového, z vlašských ořechů, slunečnicového, kokosového, sezamového, avokádového, hroznového, mandlového, makadamového, arašídového, lněného)</p>
BONUS	<p><b>Aby výsledky byly lepší a rychlejší:</b> Nepoužívejte sůl a ochucovadla (čistá koření nevadí) Po nějakou dobu nekonzumujte radikální tuky</p> <p><b>A také omezte nebo vyřadte z jídelníčku:</b> Alkohol Přírodní/umělé příchutě Nutriční kvasnice Kyselinu citronovou Aspartam Ostatní náhradní sladidla Glutaman sodný Konzervanty</p>

## PROČ VYŘADIT PROBLEMATICKÉ POTRAVINY

Abyste si připomněli, proč jsou tyto potraviny problematické pro zdraví, vraťte se k sedmé kapitole. Zde se dozvíte, proč byste je neměli konzumovat a dopřát tělu pauzu.

Některé potraviny mají vysoký obsah tuků a zahušťují krev do takové míry, že v krvi uvízou toxiny a zůstanou tam – dokud neprovedeme očistu. Toxiny se mají krví dostat do ledvin a střevního traktu, odkud jsou potom vyloučeny. Když tomu brání zahuštěná krev, některé toxiny se vrátí do orgánů, tukových buněk, pojivové tkáně, a dokonce do kostí, což lékařský výzkum a věda ještě nevědí. „Zásobníky“ tuku v těle mají sklon zadržovat vysoce toxický materiál, například adrenalin, virovou odpadní hmotu a toxické těžké kovy.

Některé potraviny dehydratují tělo, což také vede k zahušťování krve a přispívá ke vzniku syndromu špinavé krve (více se dozvíte v knize *Játra a jejich léčba*). Když jste chronicky dehydratovaní na hluboké úrovni, je téměř nemožné z orgánů a krve odstranit toxiny.

Některé potraviny dodávají do těla nové toxiny. Snažte-li se tělu pomáhat, například pije- te celerovou šťávu nebo provádíte jednu z očist v této knize, a přitom stále konzumujete tyto potraviny, možná zjistíte, že k pokroku v léčení nedochází. I když se snažíte toxiny odstraňovat, nové toxiny z těchto potravin zůstávají v těle. Je to jako vylévat vodu z lodi, ve které je díra.

Některé potraviny slouží patogenům jako zdroj paliva. Jelikož viry a škodlivé bakterie jsou příčinou tolika chronických symptomů a onemocnění, jež lidem ztěžují život, je důležité pato- geny vyhladovět.

Když vyřadíte z jídelníčku potraviny ze všech těchto kategorií – ty, jež zahušťují krev, de- hydratují, dodávají tělu toxiny a slouží patogenům jako palivo –, umožníte tělu, aby se začalo zbavovat patogenů. Jelikož virům a bakteriím rovněž chutnají určité toxiny, vyloučením toxinů likvidujete další zdroj potravy patogenů. Podstatou Detoxikace patogenů je odstranění potravin a toxinů, jimiž se patogeny živí. (Všechny očisty *Mystického léčitele* jsou také antivirové a anti- bakteriální.)

Vyhýbání se problematickým potravinám nezaručuje, že okamžitě zaznamenáte změnu zdravotního stavu. Možná stále konzumujete těžké pokrmy s vysokým obsahem tuků nebo ne- jíte dostatečné množství ovoce, zeleniny a listové zeleniny, které tělu dodávají léčivé živiny. Chcete-li výraznější výsledky, můžete současně s touto detoxikací provádět Ranní léčebné pro- čištění a Detoxikaci těžkých kovů, které jsou popsány v následujících kapitolách. Nebo rovnou začít s Léčebným pročištěním 3:6:9, jež využívá přirozených pročišťovacích cyklů jater, a proto se prospěšné účinky projevují rychleji. Vyřazení problematických potravin z jídelníčku je základ- ním kamenem Léčebného pročištění 3:6:9.

Pokud zatím budete provádět pouze Detoxikaci patogenů, i to je úspěch. Může to být úžas- ný první krok nebo další součást života – rozhodnutí je na vás.

## Informovaná rozhodnutí

Problematické potraviny jsou na seznamu rozděleny podle stupňů, a chcete-li dosáhnout zlep- šení zdraví, nejdůležitější je vyřadit ty ze stupně 1. O tom, který stupeň zvolíte, rozhodujete sami. Můžete začít tím, jenž vám bude vyhovovat nejvíc, a později přidat další.

Máte-li negativní zkušenost s vyřazením potravin z jídelníčku, protože jste v minulosti drželi diety, jejichž součástí bylo vyhýbání se některým potravinám – například při testování na potravinovou alergii –, musíte vědět, že takové programy vymysleli lidé. Jejich tvůrci nevědí, co je příčinou chronických nemocí, například autoimunitního onemocnění, a jakou roli hraje strava. Jsou to tipovací hry, které zde nehrajeme. Pouze tady se dozvíte, že můžete využít prav- divé informace, abyste převzali kontrolu nad léčebným procesem. Doporučuji, abyste změnili svůj myšlenkový vzorec „nemám ‚dovolená‘ jíst určité potraviny“ na „můžu se *rozhodnout*, že je nebudu jíst“. Volba je opravdu na vás. Jak vždycky říkám, nejsem potravinová policie. Seznam je tu proto, abyste mohli činit informovaná rozhodnutí o tom, které potraviny vám možná brání těšit se ze zdraví, jež si zasloužíte.

Žádné ze zde uvedených potravin nejsou označeny za problematické z předpojatosti vůči nějakému potravinovému hodnotovému systému, například veganství, vegetariánství, stravě založené na rostlinách, paleo filozofii nebo ketogenní dietě. Tato očista nechce, abyste strádali a trpěli hladu. Potraviny jsou tady zařazeny pouze proto, že mohou ohrozit proces vaší očisty a léčení.

### Příležitost léčit se

Vyloučení těchto potravin rovněž vytváří příležitost, a to připravovat hodnotnější pokrmy. Místo abyste spoléhali na potraviny, které brání léčení a detoxikaci, budete mít prostor na zařazení surovin, jež s tělem spolupracují. Nevíte, co jíst? Inspiraci najdete ve dvacáté třetí kapitole „Léčivé recepty“.

Nezvladatelné chutě jsou přirozené. Pokud se v době, kdy nekonzumujete problematické potraviny, přistihnete, že zpracováváte emoce, připadáte si opomíjeni ve společenských situacích nebo vám chybějí oblíbená jídla, nalistujte dvacátou pátou kapitolu „Emoční stránka očisty“. A také si přečtěte dvacátou kapitolu „Samoléčivá schopnost těla“. V obou najdete rady, jak vše zvládnout a stát se silnějšími.

### O KROK DÁL

Chcete-li se posunout o krok dál, můžete si rozšířit vědomosti. Když vám není jedno, co vkládáte do svého těla, dává smysl zajímat se i o to, jaké škodliviny dýcháte, v čem se koupete, co si nanášíte na pokožku nebo působení čeho jiného jste vystaveni.

Možná se budete chtít vrátit ke třetí kapitole „Co máme v těle“. Nelze mít pod kontrolou vše, čemu jste vystaveni – nedokážete například silou vůle zabránit tomu, aby na dálnici před vámi nejel kamion chrlící výfukové plyny, a nemůžete nakazovat sousedovi, aby nepostříkoval trávník pesticidy –, ale můžete provést jednoduché změny, omezit kontakt s mnoha potížisty nebo se jim úplně vyhnout. Je to další způsob, jak se chránit, když provádíte očistu.

---

„Právě jste našli něco jiného.  
Našli jste únikový východ. A byl k tomu důvod.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Ranní léčebné pročištění

Nikomu se nelíbí, když musí ráno spěchat. Co kdyby vám něco zabránilo v provádění ranní rutiny? Je to pro vás důležité? Co kdybyste neměli čas vybrat si oblečení, vyčistit si zuby, osprchovat se, cvičit, meditovat, pomodlit se, odříkat afirmace nebo provádět jakoukoli činnost, která vás připraví na nový den? Co kdybyste po probuzení nic z toho nemohli dělat, protože vás čekají jiné úkoly – důležité povinnosti související se zaměstnáním nebo přátelé či členové rodiny, kteří právě v tu chvíli potřebují pomoc nebo radu? Spoléháte na rutinu, která vám umožňuje zahájit příjemně den.

Co kdyby něco narušovalo každý den vašeho života? Co kdyby se ranní rutina nikdy nevrátila a situace se nezlepšila? Bombardujeme-li každé ráno játra nevhodnými potravinami a nápoji, nevědomě tento orgán připravujeme o důležitou ranní rutinu spočívající v odstraňování toxinů. Oslabujeme samotnou podstatu svého zdraví a pocitu pohody. Následky jsou mnohem vážnější, než když si ráno nezameditujeme nebo si nevyčistíme zuby nebo nezacvičíme nebo nezatelefonujeme. Játra, ostatní orgány, lymfatická soustava a krev se nemůžou zbavovat potíže, pokud jim to neumožníme.

Radikální tuky jako slanina, vejce, mléko, sýr, máslo, jogurt, vývar z kostí, avokádo, čokoláda, kakaové boby, ořechy, ořechové mléko, ořechová másla a semínka konzumované ráno – dokonce i dopoledne – zahušťují krev v době, kdy se tělo snaží dokončit ranní očistu, a to znamená, že krev zanášejí uvolněné toxiny, které ji nedokáží opustit. Kromě toho jsme často chronicky dehydratovaní. Když pijeme nápoje jako kávu, čaj matcha, černý čaj nebo energetické drinky, jež nás ještě víc dehydratují, vede to k dalšímu zahušťování krve.

Obsahují-li ranní jídla a nápoje radikální tuky, játra pracují příliš tvrdě a produkují velké množství žluči potřebné ke štěpení tuků. Jestliže jsme večer snědli pokrm s vysokým obsahem tuku, játra se ho snažila zpracovat, zatímco jsme spali. Přes noc shromažďovala jedy a toxiny, aby je tělo mohlo ráno vyloučit. Každý den, kdy snídáme tučná jídla, bráníme tělu, aby dokončilo přirozenou detoxikační rutinu.

Na druhou stranu, každé ráno, kdy se svým tělem spolupracujeme, důkladně ho zavodňujeme a vyhýbáme se radikálním tukům, směřujeme k léčení. To je účel Ranního léčebného pročištění.

## RANNÍ LÉČEBNÉ PROČIŠTĚNÍ

Ranní léčebné pročištění představuje příležitost, jak umožnit játrům, aby prováděla každodenní rutinu. Pokud jste četli moji knihu *Játra a jejich léčba*, víte, že tam píšu o Ranním léčebném pročištění. Verze v této knize je upgradovaná: aby byly výsledky ještě lepší, je do ní zařazena celerová šťáva.

### Pravidla

- **Chcete-li:** Po probuzení vypijte 480 až 960 ml citronové nebo limetkové šťávy. (Ve dvacáté třetí kapitole najdete správný poměr citronu nebo limetky a vody. Nejde o to, vymačkat do sklenice vody šťávu z deseti citronů.) Počkejte 15 až 30 minut a potom:
- **Nalačno vypijte 480 až 960 ml čerstvé celerové šťávy.** Počkejte 15 až 30 minut, než budete jíst nebo pít.
- **Do oběda nekonzumujte radikální tuky.** To znamená dopoledne žádné ořechy, semínka, arašídové máslo, oleje, kokosový ořech, avokádo, kakaové boby, čokoládu, ghí, mléko, smetanu, jogurt, sýr, máslo, kefir, slaninu, vejce, vývar z kostí a ostatní živočišné proteiny.
- **Dopoledne nejezte sušené ovoce a nepoužívejte sůl.**
- **Důkladně se hydratujte; je-li to možné, během dopoledne si dopřávejte šťavnaté ovoce s vysokým obsahem vody. Dopoledne po ranní citronové nebo limetkové vodě a celerové šťávě vypijte minimálně 480 ml vody nebo kokosové vody** (pokud není růžová nebo červená a neobsahuje „přírodní příchutě“).
- Chcete-li lepší výsledky, dopoledne – a ideálně celý den – nekonzumujte problematické potraviny uvedené v sedmé kapitole.

### Jak dlouho

- Pravidla Ranního léčebného pročištění dodržujte minimálně **dva týdny**.
- Proč neudělat z Ranního léčebného pročištění zvyk a nezařadit ho k ostatním každodenním činnostem, jako je například čištění zubů?

### Proč

- Jak jste se dočetli ve třetí kapitole „Co máme v těle“, naše těla jsou plná různých toxinů a patogenů a musíme jim pomoci s jejich odstraněním. Ranní léčebné pročištění představuje dobrý způsob, jak učinit preventivní kroky, a do budoucna se tak chránit před nemocemi.

- Vyřazení radikálních tuků poskytne úlevu játrům a také vám pomůže vytvořit zásoby vzácné glukózy, kterou můžou využít svaly a nervové buňky k posílení a regeneraci.
- Stejně jako při Detoxikaci patogenů budete každé ráno pít celerovou šťávu, která dodá buňkám a orgánům sodíkové seskupené soli potřebné k navázání toxinů, jedů a patogenů a jejich vyloučení z těla. (Nemůžete-li sehnat řapíkatý celer nebo jste na něj přecitlivělí, přečtěte si část „Celerová šťáva“ ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.)

### TIPY

- Pracujete-li na noční směny a den vám začíná odpoledne nebo večer, za „dopoledne“ považujte prvních několik hodin poté, co vstanete.
- Aby pročištění poskytlo tělu potřebný odpočinek, nesmíte dopoledne konzumovat radikální tuky. To znamená žádnou lžici arašídového másla, topinku s máslem, kokosový olej ani syrovátkový proteinový prášek ve smoothie, mléko, sýr, jogurt, topinku s avokádem, kakaové boby ani čokoládu, mandlové máslo a další podobná dopolední jídla.
- Ideální snídaně je miska čerstvého ovoce nebo ovocné smoothie – pokud do něho nepřidáte syrovátkový proteinový prášek, arašídové máslo, mandlové máslo, ostatní ořechová másla, kakaový prášek nebo boby, avokádo, jogurt, mléko, ořechové mléko, kokosové mléko, vejce nebo ostatní zdroje radikálních tuků. Podívejte se na smoothie recepty ve dvacáté třetí kapitole. Připravujte si smoothie z ovoce, a chcete-li, přidejte do něho listovou zeleninu – musí jí však být méně než ovoce. Když nebude smoothie obsahovat dostatek ovoce, nezasytí vás, jak by mělo, a možná se vás během dopoledne zmocní pokušení dát si hrst ořechů nebo proteinovou tyčinku, místo abyste dodržovali pravidla Ranního léčebného pročištění.
- Chcete-li si dát vařenou snídani, která je v souladu s pravidly Ranního léčebného pročištění, vhodné jsou v páře vařené brambory, sladké brambory, zimní dýně, jáhly nebo ovesná kaše – pokud k jejich přípravě nepoužijete mléko, ořechové mléko nebo olej, nebudete je podávat se smetanou, máslem nebo sýrem, nebo k nim nepřidáte arašídové či mandlové máslo, semínka, ořechovou granolu, kakaové boby nebo jiné radikální tuky.
- Během dopoledne můžete posvačit, ale pouze ovoce, nebo pokud pozdě dopoledne potřebujete zasytit, dejte si v páře vařené brambory, sladké brambory, zimní dýně, jáhly nebo ovesnou kaši.
- Inspiraci na snídaně, najdete ve dvacáté třetí kapitole „Léčivé recepty“.

### VARIANTA PŘERUŠOVANÉHO PŮSTU

Ačkoli obvykle přerušovaný půst nedoporučuji, toto je varianta pro jeho fanoušky. Chcete-li tuto techniku vyzkoušet, dodržte následující postup. Prosím, přečtěte si pátou kapitolu „Přerušovaný půst“.



- Po probuzení vypijte 700 až 960 ml citronové nebo limetkové vody. (Ve dvacáté třetí kapitole najdete správný poměr citronu nebo limetky a vody.) Počkejte 15 až 60 minut a potom:
- Během dopoledne vypijte minimálně 960 ml celerové šťávy. (Chcete-li, můžete množství postupně zvýšit až na 1 920 ml). Po vypití šťávy počkejte minimálně 15 minut a potom:
- Vypijte 480 až 960 ml citronové nebo limetkové vody (se lžičkou surového medu). Až 700 ml citronové nebo limetkové vody můžete nahradit 700 ml kokosové vody, která nesmí být růžová nebo červená a nesmí obsahovat „přírodní příchutě“.

To je vše. Pijte citronovou nebo limetkovou vodu, po ní celerovou šťávu a pak citronovou nebo limetkovou vodu (se surovým medem) a/nebo kokosovou vodu. Zapomeňte na kávu, čaj mat-cha, energetické nápoje nebo vývar z kostí. Nedoporučuji, abyste celý den fungovali na kofeinu a nic nejedli. Nejlepší je jíst čtyři až šest hodin po probuzení. Přesto bych byl radši, kdybyste prováděli Ranní léčebné pročištění nebo některou z jiných očist v této knize.

Obvykle vždy podotýkám, že celerovou šťávu nelze považovat za zdroj kalorií (a proto byste po jejím vypití měli počkat 15 až 60 minut, než se nasnídáte), ale existují fanoušci přerušovaného půstu, kteří přemýšlejí, jak by mohli celerovou šťávu zařadit do svého života. Odpovědí je tato možnost.

Tato varianta zapadá do přerušovaného půstu, protože během dopoledne nepřijímáte žádné kalorie z tuků. Když dodržíte přerušovaný půst, tělo si může odpočinout od tuků, a neví se, že taková pauza některým lidem pomáhá přechodně si udržet váhu nebo zhubnout. (Víc v páté kapitole.) Jedním z důvodů, proč někteří lidé během přerušovaného půstu cítí zvýšení hladiny energie, je ten, že energie, která by jinak ráno směřovala do trávicí soustavy a štěpila tam tuky, se dostává do ostatních tělesných systémů. Existují vhodnější způsoby, jak dlouhodobě snížit příjem tuků, aby výsledky byly trvalejší, a dozvídáte se o nich v této knize.

Přerušované půsty, jejichž součástí je káva s máslem, neposkytují tělu skutečnou úlevu, protože mu dodávají tuk, nemluvě o kofeinu. Když se dopoledne pije citronová nebo limetková voda se lžičkou surového medu, celerová šťáva a popřípadě kokosová voda, snižuje se příjem kalorií, což fanoušci přerušovaného půstu chtějí, a nekonzumují se tuky, tělo může pokračovat v procesu čištění, který zahájilo v noci. Tato možnost vám poskytuje oddech od trávení tuků. Což také dělá Ranní léčebné pročištění a všechny očisty v této knize.

---

„Během let, kdy pomáhám mnoha lidem se léčit, mi Duch soucitu vždy říkal, že pokud známe příčinu onemocnění, máme napůl vyhráno. Vědět, co dělat, co užívat a jak pomůcky používat, je ta druhá polovina, která znamená definitivní vítězství.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Detoxikace těžkých kovů

Téměř nikdo nevěří, že jsme vystaveni působení toxických těžkých kovů. Jestli přemýšlíte, zda máte v těle toxické těžké kovy a odkud se mohly vzít, následující vysvětlení vás možná překvapí:

Měli jste někdy žvýkačku zabalenou ve staniolu? Použili jste někdy při grilovánílobal, jedli jste jídlo, které jste si odnesli z restaurace v hliníkové misce, nebo jste používali hliníkové kuchyňské náčiní? Pili jste někdy sodovku, pivo nebo nealkoholické nápoje z hliníkové plechovky?

A co stříbrné plomby? Mnoho lidí je vystaveno působení rtuti obsažené v amalgámových výplních. Jejich odstranění není tak snadný proces, jak se může zdát. Při odstraňování výplně dochází k uvolnění rtuťových výparů, které mohou snadno proniknout do krve. Proto doporučuji nechat si při každé návštěvě zubaře vyměnit pouze jednu výplň, a to jenom v případě, že se plomba začíná rozpadat nebo uvolňovat nebo zub není v pořádku.

Použil váš zubař někdy při ošetření fluorid? Nemuselo to být v poslední době, nýbrž klidně před několika lety nebo třeba, když jste byli děti. Fluorid je odpadní produkt, neurotoxin, vznikající při výrobě hliníku. Téměř všichni jsme jeho působení vystaveni, ať už při ošetření fluoridem, používání zubní pasty, nebo pití fluorizované kohoutkové vody, a naše těla neopustí, dokud nepodnikneme potřebné kroky k jeho odstranění.

Pokud jde o kohoutkovou vodu, ta ve městech obsahuje stopová množství toxických těžkých kovů, například olova, arzenu, mědi, hliníku, a dokonce rtuti, která jsou považována za bezpečnou pro konzumaci, aniž se ví, co se stane, až se časem v tělesném systému tyto kovy nahromadí. I když doma používáte filtr na pitnou vodu, působení toxických těžkých kovů jste vystaveni, jíte-li venku. Například když si dáte kávu ve své oblíbené kavárně. Jeden šálek připravený z kohoutkové vody se zdá bezpečný. Stejně jako jedna sklenice kohoutkové vody s kostkami ledu z téže vody v restauraci nebo čaj uvařený z kohoutkové vody nebo soda z nápojového automatu, který je napojený na běžný vodovod. Nikdo nepřemýšlí o tom, co se stane za deset let poté, co se každý den zastavíte na kávu nebo několikrát týdně vypijete v restauraci kohoutkovou vodu – co dokáže velké množství olova, hliníku, rtuti, arzenu a mědi napáchat v játrech a v mozku. A co voda, v níž se koupete a se kterou si čistíte zuby? Použili jste někdy vodu protékající měděnými (nebo dokonce olovenými) trubkami, které prosakovaly? Překvapilo by vás, v kolika domech a hotelech je měděné potrubí s olovenými spojkami.

Jdete se někdy najíst ven a konzumujete restaurační jídlo, při jehož přípravě kovové náčiní odírá nerezové kastroly a pánve? Restaurace jsou jedním z nejčastějších míst, kde jste vystaveni působení toxických těžkých kovů – ne že by to byla vina jejich majitelů a lidí, kteří v nich pracují.

Po desetiletí mají lidé doma stejné nože a občas je ostří, takže se zmenšují. Přemýšleli jste někdy, kolik vašich nožů se průběžně tupí a co to pro vás znamená? Kovové částičky, které kdysi tvořily ostrou hranu, se dostaly do jídla a do těla. Nemluvě o opotřebovaných stříbrných přiborech.

A co tuňáková rolka, na níž jste si pochutnali v oblíbeném sushi baru, nebo tuňákový sendvič nebo jiný rybí pokrm? Nebo možná jíte hovězí z volně se pasoucích zvířat a domníváte se, že jste z obliga. Nemyslete si, že hovězí neobsahuje těžké kovy. Toxické těžké kovy se snášejí z oblohy každý den, dopadají na travnaté plochy, jež spásá dobytek, a končí v jeho mase. A v mase zvířat z průmyslových velkochovů je toxických těžkých kovů ještě víc.

A co léčiva? Všechny léky obsahují některý toxický těžký kov, ať už je to hliník, měď, nebo dokonce platina či rtuť. Ve farmakách, od těch nejobyčejnějších po nejagresivnější, je vždycky nějaký toxický těžký kov.

Toxické těžké kovy se nacházejí ve vzduchu, který dýcháme. Automobily je chrlí ve výfukových plynech vznikajících při spalování benzínu. Toxické těžké kovy padají z nebe, pocházejí z pesticidů a herbicidů používaných v místech, kde bydlíme, a z DDT, které vzduchové proudy přenášejí z kontinentu na kontinent. Toxické těžké kovy obsahuje také dešťová voda.

O dalším působení toxických těžkých kovů jste se dočetli ve třetí kapitole „Co máme v těle“.

Časem se v těle nahromadí mnoho druhů toxických těžkých kovů a toto je pouze několik z příležitostí, kdy jsme jim každý den vystaveni. Toxické těžké kovy jsou skryté a neviditelné, je nemožné dosvědčit, že se v nás usadily. Technologie, jež by odhalila přítomnost toxických těžkých kovů v orgánech, dosud nebyla vynalezena. Výzkum a věda takový přístroj zatím nepovažují za potřebný, a proto není zájem tento způsob testování vyvinout. Přímé vystavení působení velkého množství kovu, například olova, lze zjistit z krve, ale to není totéž jako toxické těžké kovy, které se v orgánech usadí po několika letech. Toxické těžké kovy neplují v krvi a neopustí tělo. Klesají hluboko do tkáně. Každodenní pronikání toxických těžkých kovů do těla je jednou z příčin, proč je dnes naše společnost tolik nemocná – a měla by se tomu věnovat pozornost.

Místo toho lékařský výzkum a věda viní z chronických onemocnění porouchaná těla a geny a zastávají teorii, že tělo se může zbláznit a začít napadat samo sebe. Kdyby věda začala zkoumat toxické těžké kovy a vynesla pravdu na světlo, znamenalo by to celkovou reorganizaci farmaceutického systému (protože všechny léky obsahují toxické těžké kovy) a vyvolalo by to pobouření lidí, jimž bylo kvůli vystavení toxickým těžkým kovům ukřivděno. Takže vám je jasné, že v blízké budoucnosti zůstane realita toho, jak často přicházíme do kontaktu s toxickými těžkými kovy a jak nám škodí, skryta.

Nemusíte čekat, až to svět odhalí, toxické těžké kovy můžete řešit už teď – tím, že budete každý den provádět detoxikaci, abyste se jich zbavili a mohli jste se vy i vaše rodina těšit lepšimu zdraví.

## JAK NÁM TOXICKÉ TĚŽKÉ KOVY ŠKODÍ

Třebaže tomu možná nechceme věřit, toxické těžké kovy máme v těle všichni. Rtuť, hliník, měď, olovo, nikl, kadmium, baryum, arzen a toxický vápník se hromadí v různých částech různých orgánů. Nejčastěji to jsou mozek a játra.

Toxické těžké kovy mají náboj, který narušuje elektrinu šířící se mozkiem. Neurotransmitery využívají neurony k přenosu informací a životní síly do každé mozkové buňky. Nacházejí-li se v mozku toxické těžké kovy, například měď a hliník, elektrické impulzy narážejí na jejich ložiska a oslabují. To vede ke vzniku mnoha symptomů a onemocnění, které se časem můžou zhoršovat. Psychická otupělost, problémy s pamětí, zmatenost, úzkost a deprese je jen několik z nich. Toxické těžké kovy v mozku můžou také způsobovat Alzheimerovu chorobu, demenci, amyotrofickou laterální sklerózu (ALS), Parkinsonovu chorobu, a dokonce bipolární poruchu, mánií a schizofrenii.

Problém nemusejí představovat pouze ložiska těžkých kovů. Toxické těžké kovy oxidují (představte si rezavějící kov) a vytvářejí kal, který se může vsakovat do okolní mozkové tkáň, poškodit víc neuronů a vyvolat další symptomy, nebo je zhoršovat. Kombinace těžkých kovů působí ještě škodlivěji. Když se například zkříží cesty rtuti a hliníku, dochází k vysoce toxické reakci, oba kovy můžou oxidovat mnohem rychleji a vzniklý kal vede ke vzniku neurologických symptomů jako třes, záškuby, deprese, úzkost, záchvaty, slabost končetin a ztráta paměti.

Všichni máme v těle také patogeny, od různých kmenů a druhů škodlivých bakterií po mnoho různých kmenů a druhů škodlivých virů. A téměř u každého se v těle nachází virus Epstein-Barrové, jehož existuje víc než šedesát kmenů. EBV se živí toxickými těžkými kovy a vylučuje je v ještě toxičtější podobě. Mnoho toxických těžkých kovů se usazuje v játrech, kde se rády zabydlují i viry, a stávají se tak pro ně snadným zdrojem potravy. Viry konzumující toxické těžké kovy (jako rtuť) produkují *neurotoxiny*, které způsobují mnohé ze symptomů, jimiž trpí lidé s autoimunitními onemocněními. Patří k nim například neurologické symptomy u fibromyalgie, roztroušené sklerózy, lymeské nemoci, revmatoidní artritidy, Hashimotovy tyreoiditidy a ME/CHÚS a také symptomy jako únava, bolest, mravenčení, necitlivost, závrať, tinnitus, sklivcové zákalky, bolest nervů, neuropatie, bušení srdce, pálení kůže, migréna a další.

Nyní už chápete, jaký význam má odstranění toxických těžkých kovů z těla. Detoxikace těžkých kovů je důležitá pro každého, kdo trpí uvedenými symptomy a onemocněními, a také ekzémem, lupénkou nebo jakýmkoli podobným kožním onemocněním. Ekzém a lupénka jsou znamením toho, že se člověk potýká se zvýšeným množstvím toxické mědi v játrech, kde se také nachází EBV, který se tímto těžkým kovem živí a vylučuje vnitřní *dermatoxin*, o jehož existenci lékařský výzkum a věda netuší, natož že vyvolává tato onemocnění. Dermatoxiny pronikají do krve, z níž se dostávají do šikarý a způsobují šupinatění, podráždění, svědění a zanícení kůže, jež lidé s ekzémem, lupénkou a dermatitidou znají až příliš dobře. Při vitiligu jsou játra přetížena hliníkem a je v nich virus (obvykle HHV-6 a někdy druh DBV), který se toxickým těžkým kovem živí a produkuje dermatoxiny, jež poškozují buňky vytvářející pigment.

Děti s vysokou hladinou neodhalené rtuti a hliníku v játrech a mozku často trpí poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), mají problémy se soustředěním, potíže s učením a chováním. Obsedantně-kompulzivní poruchu, Tourettův syndrom, autismus, záchvaty bezdůvodného vzteku a depersonalizaci rovněž způsobují toxické těžké kovy. Deprese, úzkost a nespavost jsou také časnějšími znamením přítomnosti toxických těžkých kovů. Nejsou-li toxické těžké kovy vyvolávající tyto symptomy a onemocnění odstraněny z mozku, jejich hromadění a oxidace můžou vést k vážnějším nemocem: problémům s pamětí, demenci, Alzheimerově chorobě nebo téměř zničující obsedantně-kompulzivní poruše nebo schizofrenii.

Toxické těžké kovy dokáží vytvářet symptomy. Symptomy částečně mohou formovat osob-

nost. Stávají se naší součástí, musíme s nimi žít, pracovat s nimi a snažit se je přežít nebo s nimi přežívat. Většina lidí má symptomy způsobené toxickými těžkými kovy a netuší, že souvisejí s kovy – to se totiž zdá téměř nemyslitelné. Jakmile však začnete pracovat na odstraňování těžkých kovů u sebe a svých nejbližších, změny, které zaznamenáte, dokáží přetvořit váš život.

## DETOXIKACE TĚŽKÝCH KOVŮ

Nyní se seznámíme se způsobem odstraňování toxických těžkých kovů.

### Pravidla

- **Po probuzení vypijte 480 až 960 ml citronové nebo limetkové šťávy.** (Ve dvacáté třetí kapitole najdete správný poměr citronu nebo limetky a vody.) Počkejte 15 až 30 minut a potom:
- **Vypijte nalačno 480 až 960 ml čerstvé celerové šťávy.** Počkejte 15 až 30 minut, a potom:
- **Vypijte Detoxikační smoothie.** Recept najdete na straně 294. Chcete-li, suroviny na smoothie nemusíte mixovat, můžete je sníst celé – viz „Alternativy smoothie“ na straně 187.
- Budete-li mít před obědem hlad, **vezměte si jablka** (lze sníst víc než jedno). Jablka můžete nakrájet nebo z nich podle receptu ve dvacáté třetí kapitole udělat Jablečné pyrė, syrové, nebo ho můžete uvařit (bez přísad), nebo si dejte zralé hrušky, pokud vám jablka nevyhovují.
- *Chcete-li:* Aby byly výsledky lepší, podívejte se na seznam problematických potravin v sedmé kapitole a rozhodněte se, které byste během této očisty rádi vyřadili z jídelníčku. Čím méně problematických potravin ve stravě, tím účinnější bude Detoxikační smoothie.

### Jak dlouho

- Detoxikaci zkuste provádět **tři měsíce**. Dodržujte pravidla každé ráno po dobu 90 dnů, abyste měli skutečnou šanci ve svém životě něco změnit.
- Zvládnete-li šest měsíců očisty, tím lépe, obzvlášť pokud se potýkáte s nepříjemnými symptomy a onemocněními.
- Detoxikaci můžete provádět po dobu tří až šesti měsíců. Trpíte-li symptomy nebo nemocí, na jejichž vzniku by se mohly podílet těžké kovy, nebo máte zájem o prevenci, očistu lze provádět rok nebo déle, aby se odstranily toxické těžké kovy usazené hluboko v mozku. Je rovněž vhodné zařadit Detoxikační smoothie jako nedílnou součást jídelníčku.

## Proč

- Den zahájíte citronovou nebo limetkovou vodou, aby bylo odstranění toxických těžkých kovů z tělesného systému snadnější. Dostatečná hydratace je důležitá, protože podpoří Detoxikační smoothie, které bude těžké kovy vylučovat z těla. (Jste-li přecitlivělí na citrony a limetky, rady najdete ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.)
- Celerová šťáva uvolňuje a připravuje kovy, aby je Detoxikační smoothie mohlo posbírat. Šťáva rovněž pomáhá regenerovat v orgánech oblasti, které poškodily toxické těžké kovy, zatímco sodíkové seskupené soli v celerové šťávě pomáhají odzbrojovat jedovatý odpad toxických těžkých kovů, a oslabují tak jeho škodlivé účinky. (Nemůžete-li sehnat řapíkatý celer nebo jste na něj přecitlivělí, přečtěte si část „Celerová šťáva“ ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.)
- Hlavní roli zde má Detoxikační smoothie. Obsahuje správnou kombinaci surovin, které odstraňují z orgánů hluboko usazené toxické těžké kovy, navazují se na volné kovy a oxidační toxický kal, jež také způsobují problémy, a vše bezpečně odvádějí z těla. Více o tom, jak to funguje a proč je to důležité, se dozvíte na následujících stránkách.
- Dostanete-li později dopoledne hlad, jablka představují skvělou svačinu, protože mají silné pročišťující účinky. Pektin v nich obsažený pomáhá vstřebávat žluč, jež putuje z jater do střevního traktu – a může obsahovat toxické těžké kovy, které Detoxikační smoothie odstraňuje z jater.
- Dopoledne nekonzumujete radikální tuky, protože by zahušťovaly krev a ztěžovaly detoxikaci.

## JAK DETOXIKACE TĚŽKÝCH KOVŮ FUNGUJE

Odstraňování toxických těžkých kovů z těla připomíná starou dětskou hru *Operace*, při níž musíte pinzetou z papírového těla opatrně vytahovat malé kosti a orgány, aniž byste se dotkli tělních dutin – pokud se to stane, začne bzučet alarm – nebo díly upustili. Jde jenom o to, mít pevnou ruku. Vytahování toxických těžkých kovů je mnohem složitější, ale podstata je stejná. Aby byla detoxikace účinná, je důležité, aby nástroje, jež si vyberete, během odstraňování toxické těžké kovy udržely a nedošlo k přerušení procesu, což je problém u ostatních „detoxikací“ těžkých kovů. Když nebudete postupovat správně, kovy budou padat a hru prohraje.

## Pět klíčových surovin

Svět alternativní medicíny nabízí rady týkající se chelace toxických těžkých kovů. K odstranění toxických těžkých kovů z těla se například často doporučuje chlorella. Pravda je následující: kdyby se jednalo o hru *Operace*, chlorella by spouštěla bzučení alarmu, protože má sice schopnost uvolňovat některé těžké kovy – ale nedbale. Když na sebe kovy naváže, brzo je opět upustí do tkáňe poblíž – a staré symptomy pokračují nebo vzniknou nové, nebo nastane kombinace obojího.

Někdy jsou k odstraňování toxických těžkých kovů doporučovány bylinky, například česnek. Ten sice kovy cestou obvykle neztrácí, což ale souvisí s tím, že jich nesebírá hodně. Jeho schopnosti se projevují ve střevním traktu. Obsahuje sloučeninu síry, která vytváří reakci, při níž kolem krevních cév ve střevním traktu vzniká prospěšný hlen. To může někdy vést k uvolňování části toxických těžkých kovů. Česnek je velice prospěšný jinými způsoby. Posiluje imunitní systém, avšak není to vhodná pomůcka k detoxikaci těžkých kovů.

Úspěšná detoxikace těžkých kovů závisí na speciálních nástrojích – jsou důležité, aby proces probíhal správně. Bez nich se odstranění těchto kovů ještě víc vzdalujete. Klíčové suroviny Detoxikačního smoothie jsou:

- **lesní borůvky** (k dostání jsou i zmrazené nebo ve formě prášku)
- **spirulina** (najděte správný druh v seznamu doplňků stravy na [www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com))
- **zelený ječmen, prášek** (najděte správný druh v mém seznamu doplňků stravy)
- **čerstvý koriandr**
- **mořská řasa dulce**

K tomu, aby byly toxické těžké kovy vyloučeny z orgánů, krve a nakonec z těla, je rovněž důležité správné vnitřní prostředí organismu. Techniky, o nichž uslyšíte jinde, jsou příliš nešetrné a abrazivní – a opět při nich dochází ke ztracení kovů. Některé techniky dokáží dopravit těžké kovy o něco dál než ostatní, ale i přesto je pouštějí příliš brzo, a kovy se tak opět mohou usadit v orgánech. Mít toto na paměti znamená vše, když se snažíme zbavit něčeho, co máme v těle od okamžiku početí – to platí o toxických těžkých kovech, protože jsme je zdědili od rodičů, další jsme nejspíš získali v děloze a potom jsme neustále nabírali další.

## Hledání velikonočních vajíček

Ne všechny toxické těžké kovy se nacházejí v těžko přístupných částech organismu. Některé mohou být v ledvinách, a jakmile se uvolní z výstelky, nemusejí cestovat daleko, aby opustily tělo, protože je hned vymočíme. Některé kovy jsou na podobných místech, kam je snadné se dostat, například v tenkém střevě; možná postačí dvě z pěti surovin, aby je posbíraly a bezpečně ve stolici odvedly z těla. Některé toxické těžké kovy jsou usazené v částech mozku, jež jsou dobře dosažitelné – k jejich uvolnění a úspěšnému odstranění možná budete potřebovat pouze tři z pěti surovin. Potom jsou situace, kdy toxické těžké kovy pronikly hlouběji do mozkové tkáně a vnitřního jádra jater a jejich bezpečné odvedení z těla si vyžádá čtyři nebo všech pět surovin.

K přípravě Detoxikačního smoothie však budete používat všech pět surovin, protože spolu skvěle spolupracují – a vy nevíte, jak hluboko se vám toxické těžké kovy v těle usadily. Kromě toho budete ráno pít celerovou šťávu, protože v ní obsažené sodíkové seskupené soli mají schopnost uvolnit toxické těžké kovy a připravit je, aby je těchto pět surovin mohlo odvést z těla.

V Detoxikačním smoothie není nikdo hrdina. Každá surovina má potenciál uvolnit toxické těžké kovy usazené v těle, ať už jsou na snadno přístupných, nebo nečekaných místech. Je to jako hledání velikonočních vajíček, kdy každá surovina důkladně prohledává tělesný systém jako sourozenci, kteří v parku hledají „velikonoční vajíčka“ z těžkých kovů. Mladší sestra má

stejnou šanci jako starší bratr, že se vrátí s košíkem plným vajíček, protože ta jsou všude, kam se rozběhli. Jestli si myslíte, že skutečnou hvězdou detoxikace těžkých kovů je spirulina nebo koriandr, nebuďte překvapení, když dulce odstraní ložisko toxických těžkých kovů způsobující symptom, který vám ze života dělal boj.

### Souhra

Jak jste se dozvěděli na začátku této kapitoly, v těle se můžou zabydlet různé toxické těžké kovy. To je další důvod, proč se Detoxikační smoothie připravuje z různých surovin – ty se totiž liší schopností odvádět různé toxické těžké kovy. Když smoothie vypijete, jedna ingredience se snadněji naváže na hliník, zatímco jiná bude mít více síly na měď nebo nikl a další si lépe poradí s mědí. Tuto důležitou skutečnost neberou lidé, kteří vymýšlejí techniky odstraňování toxických těžkých kovů, v úvahu.

V tělesném systému nemáme pouze samostatné toxické těžké kovy. Nesmíme zapomínat na slitiny – spojená ložiska například rtuti a hliníku nebo jiných kovů – a také na korozivní, oxidační kal, který vzniká reakcemi kovů. Ostatní programy detoxikace těžkých kovů se tímto nezabývají, protože nikdo netuší, že se tohle děje v těle a že odstranění slitin a jejich kalu je obtížnější.

Chelatační procesy toxických těžkých kovů nelze připravit narychlo. Je zapotřebí systematický plán, aby kovy opustily tělo. Skutečná odpověď na to, jak je posbírat v různých kombinacích, různém množství a v různých částech těla, je zde, v Detoxikaci těžkých kovů. Pět surovin na smoothie a sodíkové seskupené soli v celerové šťávě (a citronová nebo limetková šťáva vypitá po probuzení) vám poskytnou výsledky a klid myslí, který si zasloužíte. (Z Detoxikace těžkých kovů můžete udělat součást Léčebného pročištění 3:6:9. Podrobnosti najdete na konci této kapitoly.)

Mám radost, že se informace týkající se přítomnosti toxických těžkých kovů v těle a nutnosti detoxikovat je, které jsem začal sdílet před téměř čtyřiceti lety, šíří. Také je důležité, abyste věděli, že toto je původní zdroj informací o každodenní detoxikaci těžkých kovů a zároveň původní zdroj informací, jak je správně odstraňovat.

### KDYŽ CHYBĚJÍ SUROVINY

Vím, že někdy v obchodech ve vašem okolí nebude k dostání koriandr nebo nebude vypadat čerstvě nebo vám dojde dulce či mražené borůvky. Detoxikační smoothie pijte i v těchto dnech. Připravte si ho ze surovin, jež zrovna máte k dispozici. Dokud opět neseženete ostatní ingredience, používejte spirulinu, prášek ze zeleného ječmene a prášek z lesních borůvek (mějte ho po ruce, když vám dojde mražené ovoce).

Chápu, že vám některý den ráno okolnosti neumožní dát si Detoxikační smoothie. V takovém případě pijte citronovou nebo limetkovou šťávu, celerovou šťávu, jezte jablka a jídla připravená podle receptů z dvacáté třetí kapitoly „Léčivé recepty“. Potom ke konci očisty zařaďte den se smoothie, abyste nahradili den, kdy jste si ho nemohli dopřát. Jestliže místo Detoxikačního smoothie sníte jídlo obsahující radikální tuky nebo problematické potraviny, například



vejce, nebo ještě lépe pijete Detoxikační smoothie a dopoledne také jíte radikální tuky či problematické potraviny, budete muset očistu o tři dny prodloužit.

### ALTERNATIVA SMOOTHIE

Ingredience k přípravě Detoxikačního smoothie nemusíte mixovat. Smoothie představuje nejrychlejší, nejsnadnější způsob, ne však jediný. Všechny pět klíčových surovin můžete zkonsumovat v průběhu 24 hodin. Kromě svačin a hlavních jídel si můžete dát například dva hrnky lesních borůvek s nakrájeným ovocem dopoledne, kokosovou vodu s čajovou lžičkou spiruliny a prášku ze zeleného ječmene odpoledne a salát, v němž je hrnek koriandru a polévková lžíce dulse, k večeři. (Spirulinu a prášek ze zeleného ječmene také můžete rozmačkat s banánem.)

Rozhodnete-li se pro smoothie, tělo čeká méně práce a toxické těžké kovy ho opustí snadněji. Když jíte jednotlivé suroviny s časovým rozestupem, tělo musí pracovat trochu usilovněji, aby se kovů zbavilo. Nechutnají-li vám smoothie, nemáte mixér nebo zvolíte druhý způsob z jakéhokoli důvodu, je stále účinný – a mnohem lepší než Detoxikaci těžkých kovů neprovádět vůbec. Nebudete-li ingredience mixovat, i nadále nejdříve vypijte citronovou nebo limetkovou vodu a celerovou šťávu.

### ÚPRAVY PRO DĚTI

Porce Detoxikačního smoothie připraveného podle receptu může být pro dítě příliš velká. Abyste zjistili správné množství, zamyslete se, kolik obvykle vypije jablečného džusu. Čtvrt litru? Tři sta nebo tři sta padesát mililitrů? Ať je porce jakákoli, dejte dítěti Detoxikačního smoothie stejné množství. Můžete podle toho snížit dávky surovin – například o polovinu nebo o dvě třetiny (ale zachovejte poměrové množství všech pěti klíčových ingrediencí) – nebo je ponechte stejné a zbytek smoothie vypijte. Nebo dítě může sníst suroviny jednotlivě během 24 hodin, viz „Alternativa smoothie“.

Pozměnit můžete i další pravidla očisty. Děti nemusejí pít citronovou nebo limetkovou vodu a lze snížit množství celerové šťávy. Na straně 470 najdete tabulku s množstvími celerové šťávy pro děti.

### DETOXIKACE TĚŽKÝCH KOVŮ A LÉČEBNÉ PROČIŠTĚNÍ 3:6:9

Detoxikaci těžkých kovů můžete posunout na další úroveň tak, že Detoxikační smoothie (nebo jednotlivé suroviny) zařadíte do Původní nebo Zjednodušené verze Léčebného pročištění 3:6:9. Přečtěte si znovu desátou nebo jedenáctou kapitolu a potom část „Modifikace Detoxikace těžkých kovů“ na začátku dvacáté první kapitoly „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

A chcete-li dosáhnout ještě vyšší úrovně, nalistujte dvanáctou kapitolu „Rozšířená verze 3:6:9“. Verze má mnoho prospěšných účinků a detoxikace těžkých kovů je už její součástí.

# Mono dieta

Mono dieta může být velice přínosná, když potřebujete vyléčit určité zdravotní potíže. Je vhodná obzvláště při zažívacích problémech a potravinových alergiích. Mono dieta mi zachránila život, když jsem se jako dítě otrávil jídlem.

Zjistit, co můžete jíst, když se potýkáte se zažívacími problémy, se může zdát nemožné. Mnoho lidí trpí celiakií, kolitidou, Crohnovou chorobou, syndromem dráždivého tračníku (SDT), syndromem bakteriálního přerůstání v tenkém střevě (SBPTS), zácpou, průjmem, křečemi, bolestmi břicha a nadýmáním. Nevědí, jak by jim strava mohla pomoci, a střídají jednu módní dietu za druhou. To je pochopitelné, pokud nemůžete najít odpovědi týkající se toho, co se v těle děje a způsobuje vaše utrpení. Diagnózy a nálepky nemocí neposkytují odpovědi ohledně jejich příčiny. Mnoho lidí se rovněž potýká s nediodagnostikovanými žaludečními a střevními potížemi – více se dozvíte později v této kapitole. Ať už tyto zdravotní problémy mají diagnózu, nebo ne, nedokáže-li nikdo vysvětlit diskomfort v trávicí soustavě, mnoho lidí se dokonce bojí sníst cokoli. Těm, kdo každý den žijí se střevními problémy, může detoxikace připadat nedosažitelná. Nejdříve musejí vědět, jak fungovat a jak správně jíst.

Neobjeveným aspektem mnoha zažívacích potíží je aktivita virů a bakterií. Viry a škodlivé bakterie se mohou zabydlet ve střevní výstelce, kde se živí potížisty, kteří putují kolem nich – problematické potraviny od vajec, mléčných produktů a lepku po toxické těžké kovy. Bakterie, jimž se tam skvěle daří, mohou dráždit výstelku a způsobovat její zánět, zatímco viry uvolňují neurotoxiny, jež dráždí nervová zakončení ve výstelce. Viry a bakterie také běžně žijí v játrech; nacházejí-li se tam viry, často produkují neurotoxiny, které se dostanou do trávicí soustavy. Toto vše může způsobovat zažívací problémy, žaludeční křeče, střevní křeče, plynatost, a dokonce ulcerózní kolitidu. (Lékařský výzkum a věda netuší, že virus pásového oparu může způsobovat cévní krvácení ve střevech.) Aktivita virů a bakterií může vést k tomu, že nervová zakončení ve střevních stěnách budou velice přecitlivělá. To vnímá mnoho lidí, když potrava cestuje trávicí soustavou – potrava se dotýká střevních stěn a dráždí citlivé nervy, které zanítily virové neurotoxiny a také aktivita bakterií.

Mono dieta tento problém řeší. Znamená, že jíte pouze jednu nebo dvě (někdy tři) konkrétní potraviny, aby se trávicí soustava mohla zotavit. Kromě jiných prospěšných účinků regeneruje Mono dieta žaludeční žlázy, což pomůže zvýšit nízkou hladinu kyseliny chlorovodíkové, která štěpí potravu. Tato technika rovněž zlepšuje stav jater. Játra většiny lidí stagnují, jsou zpomalená a plná toxických potíživů. Díky Mono dietě se játra pročistí a zregenerují, takže začnou produkovat dostatečné množství žluči potřebné ke správnému štěpení tuků.

Mono dieta je ideální pro člověka s přecitlivělou trávicí soustavou, protože vybrané potraviny ji uklidňují. Při Mono dietě také trpí hlady patogeny jako viry a bakterie – které jsou velice často příčinou střevních onemocnění. Mono dieta rovněž poskytuje tělu mírnou detoxikaci, která ho nezatíží.

Z těchto a dalších důvodů může být Mono dieta vhodná pro ty, kdo se zotavují z chřipky, střevní chřipky, otravy jídlem, trpí alergií nebo přecitlivělostí na potraviny, poruchami příjmu potravy, drží půst, mají vředy, nebo když tíživá životní situace nebo nadměrný stres negativně ovlivňují trávení a ztěžují zpracování složitých jídel. Potýkáte-li se s některým z těchto fyzických nebo emočních problémů, Mono dieta je tady pro vás.

## MONO DIETA

Mono dieta je jiná než ostatní očisty v této knize. Navozuje stav mírné detoxikace a dokáže působit jako silná miniočista, pokud se chcete vyladit a zostrít smysly; jejím hlavním účelem je pomoci vám pohnout se z místa, když jste dosud nedokázali najít cestu vpřed. Mono dieta vám umožní vyzkoušet později, až se játra a trávicí soustava trochu zregenerují, ostatní očisty z této knihy.

## Pravidla

- *Chcete-li*, po probuzení vypijte 480 až 960 ml citronové nebo limetkové vody. (Ve dvacáté třetí kapitole najdete správný poměr citronu nebo limetky a vody.) Počkejte 15 až 30 minut a potom:
- **Vypijte nalačno 480 ml čerstvé celerové šťávy. Ideálně postupně zvýšte množství na 700 ml a nakonec na 960 ml a šťávu popíjejte během dopoledne.** Pokud to potřebujete, můžete si celerovou šťávu rozdělit na dvě porce, ráno vypijte 480 ml a dalších 240 nebo 480 později během dne. (Jste-li citliví, ráno můžete začít 240 ml šťávy a množství postupně zvyšovat. Jestliže nemůžete celerovou šťávu pít, nahradte ji čistou okurkovou šťávou v množství, které vám vyhovuje.) Po vypití šťávy počkejte 15 až 30 minut, než budete jíst nebo pít.
- **Vyberte si jednu z potravin uvedených v následující nabídce a během dne ji jezte v malém množství.** První malou porci si můžete dát ráno nebo můžete začít jíst až kolem oběda, podle toho, jak velký máte hlad, kolik celerové šťávy jste vypili a jaký druh paliva ráno potřebujete. Během Mono diety budete konzumovat pouze jednu potravinu, nebudete některé dny jíst jiné. Jestliže se rozhodnete například pro banán a hlávkový salát, budou tvořit váš jídelníček každý den po dobu očisty. Než zvolíte jednu z možností, můžete s potravinami trochu experimentovat, abyste zjistili, která vám vyhovuje nejvíce.
- *Chcete-li*, odpoledne můžete pít čistou okurkovou šťávu, která by ovšem neměla nahradit ranní celerovou šťávu.
- **Nepoužívejte sůl, ochucovadla a koření.** U Mono diety platí, že jednoduchost je nejlepší. Vyhýbejte se rovněž problematickým potravinám uvedeným v sedmé kapitole.

Nepřidávejte k jídlu věci jako olej, máslo, jogurt, tamari nebo omáčku amino. Jezte pouze vybranou potraviny (potraviny), kterou můžete ochutit čerstvou citronovou šťávou.

- **Každý den vypijte minimálně litr vody**, což jsou přibližně 4 hrnky. Pijte ji s dostatečným časovým odstupem od celerové šťávy. Vodu nepijte při jídle. Můžete pít také kokosovou vodu, pokud není růžová nebo červená a neobsahuje „přírodní příchutě“. (Vody můžete vypít víc než litr. Jestliže během očisty pocítíte potřebu pít víc tekutin, dopřejte si je. Nepoužívejte vodu s pH vyšším než 8. Více se dozvíte v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“.)

### Nabídka potravin

Zde jsou potraviny, z nichž můžete vybírat. Více o každé z nich se dozvíte později v této kapitole. Mějte na paměti, že ať se rozhodne pro kteroukoli, každý den zahájíte celerovou šťávou.

- **banán** (s hlávkovým salátem, chcete-li)
- **papája** (s hlávkovým salátem, chcete-li)
- **banán + papája** (s hlávkovým salátem, chcete-li)
- **brambory vařené v páře** (s hlávkovým salátem, chcete-li)
- **hrášek vařený v páře** (s hlávkovým salátem, chcete-li)
- **zimní dýně vařená v páře + zelené fazole, růžičková kapusta nebo chřest vařené v páře** (s hlávkovým salátem, chcete-li)

### Jak dlouho

- Mono dietu vyzkoušejte minimálně po dobu jednoho týdne.
- Podle potřeby ji můžete dodržovat delší dobu, například v ní můžete pokračovat jeden až tři měsíce, půl roku, nebo dokonce rok až dva roky.
- Rozhodování, jak dlouho Mono dietu dodržovat, se u každého liší. Velice záleží na tom, jaký je váš zdravotní stav v době jejího zahájení a jak moc se tělo potřebuje léčit. Trpíte-li například zánětem trávicí soustavy, ať už žaludku, dvanáctníku, tenkého nebo tlustého střeva – a lékařský výzkum, věda a zdravotničtí odborníci nevědí, že zánět způsobují viry, škodlivé bakterie a toxické těžké kovy, které jim slouží jako zdroj potravy –, zlikvidovat bakterie a viry, zvýšit hladinu kyseliny chlorovodíkové a produkci žluči a zregenerovat střevní výstelku nějaký čas potrvá. Konzumace vhodné potraviny jako například banánů může nakonec vést ke zlepšení zdravotního stavu, ale pravděpodobně se to nestane přes noc, pokud se potýkáte s vážnějším onemocněním. Na druhou stranu mnoho lidí se zažívacími potížemi zaznamenává výsledky přes noc nebo během prvního týdne. Vytrvejte a nenechte se odradit, nebudete-li se cítit lépe hned od začátku. V těle probíhá hodně léčebných procesů a den, kdy pocítíte účinky, se blíží.
- Ať se k pestřejší stravě vrátíte kdykoli, řiďte se pravidly pro období po ukončení Mono diety uvedenými na konci kapitoly.

## Proč

- **Celerová šťáva je nezbytnou součástí Mono diety**, protože zabíjí viry a bakterie, které způsobují mnoho onemocnění trávicí soustavy, a je důležitá pro neurony a fungování mozku. Také dodává do krve cenný, prospěšný sodík. Ať si vyberete jakoukoli z potravin vhodných pro Mono dietu, je důležité pít dostatek celerové šťávy; můžete začít na 120 ml a postupně množství zvýšit na 480 ml až ideálních 960 ml za den, protože sodíkové seskupené soli v celerové šťávě pomáhají potlačovat nevladatelné chutě. Většinou to bývá chuť na sůl a neodbytné chutě nás nutí sáhnout po potravinách, které by Mono dietu narušily. Pokud vám jeden den dojde řapíkatý celer nebo stále zvyšujete množství celerové šťávy na doporučené množství, buďte připraveni na možnost, že se vás zmocní nevladatelné chutě. Více o tom, co máte dělat, když nemůžete sehnat řapíkatý celer, se dozvíte ve dvacáté první kapitole „Úpravy očištění a alternativy potravin“.
- Jak už víte, **Mono dieta uklidňuje trávicí soustavu, vyhladí patogeny, jež jsou příčinou mnoha chronických onemocnění, a umožňuje tělu vstoupit do stavu mírné detoxikace**. Díky jednoduchosti může tělesný systém získávat živiny jako nikdy předtím. Když střeva nemusejí trávit radikální tuky a složitá jídla, poskytnete jim možnost restartu, který vám prospěje po všech stránkách.
- Lidé nevědí, jak velkou přecitlivělostí na potraviny trpí. A také netuší, že jedí potraviny, kterými se živí patogeny způsobující tuto přecitlivělost, jak jsme se dozvěděli v sedmé kapitole „Problematické potraviny“. Při Mono dietě se nekonzumují potraviny, jež slouží jako zdroj paliva virům a bakteriím, snižují hladinu kyseliny chlorovodíkové a oslabují játra – potraviny, o nichž lidé většinou netuší, že přispívají k nepříjemným potížím –, a proto tato očista nabízí úlevu. Až zase začnete jíst více druhů potravin, budete to moci dělat systematicky, abyste zjistili, které jsou pro vás problematické a vyplatí se je vyřadit z jídelníčku dlouhodobě.
- Později v této kapitole se dozvíte, jak každá z potravin vhodných pro Mono dietu pomáhá při konkrétních zdravotních potížích.

## OBAVY Z NEDOSTATKU ŽIVIN?

Jestliže se obáváte, že Mono dieta povede k nedostatku živin, musíte vědět, že Mono dietu *zahajujete* s deficitem. Trpí jím každý člověk, ať už má zažívací potíže nebo chronické onemocnění, nebo dokonce i když se každý den cítí dobře a potýká se jen s málo nebo žádnými symptomy. Výstelka trávicí soustavy u mnoha lidí nefunguje, jak by měla: výstelka zanícená, podrážděná a poškozená patogeny, například viry a škodlivými bakteriemi, a toxiny (včetně toxických těžkých kovů) a roky trvající konzumace potravin s vysokým obsahem tuků, nemluvě o průmyslově zpracovaných potravinách, oslabují schopnost organismu plně vstřebávat živiny.

Správně prováděná Mono dieta jejich nedostatek nezpůsobí, nýbrž dojde k opaku. Nejenže poskytne potřebné léčivé fytochemické sloučeniny, antioxidanty, stopové prvky, minerální soli, antivirové a antibakteriální sloučeniny, ale vybrané potraviny také pomáhají regenerovat poškozenou výstelku a vyhladovět viry a škodlivé bakterie, které ji poškozují. Mono dieta může po-

moci zvýšit hladinu kyseliny chlorovodíkové, jež štěpí proteiny a ostatní živiny z potravy a zabíjí viry a bakterie. Mono dieta rovněž pomáhá regenerovat játra, takže zásoby žluči jsou dostatečné a žluč může opět důkladně štěpit tuky. Potraviny vhodné během Mono diety (viz Nabídka potravin) jsou plné živin. Jejich nutriční hodnota a antipatogenní účinky jsou lepší než u kterýchkoli jiných potravin, jež jste kdy jedli. Když je konzumujete samostatně ve větším množství, dodáváte tělu víc živin než kdy jindy. Kombinace všech těchto prospěšných účinků nedostatek živin snižuje.

I když budete Mono dietu dodržovat dlouhodobě, deficit se zmírní, rozhodně se nebude zvyšovat. Konzumujete-li nevhodné potraviny a zároveň se potýkáte s poruchou zažívání, jejíž příčiny nikdo nezná, ke zmenšení nedostatku nedojde. Užívání probiotik nedostatek nezmírní. Mluvení o mikrobiomu nedostatek nezmírní. Začít s pomocí vysoce výživných potravin pracovat na odstranění skutečných příčin zdravotních problémů představuje způsob, jak se můžete před nedostatkem živin chránit a vyléčit se.

## VŠE O VHODNÝCH POTRAVINÁCH

U Mono diety nejde o to, vybrat si jakoukoli potravinu a jíst pouze ji. Jde o to, vybrat si jednu z možností doporučených v této kapitole a využívat ji správně – jedná se o výživné potraviny, které zklidňují žaludek a střevní výstelku, nejsou adstringentní, kyselé ani dráždivé. Kdybyste si vybrali potravinu, jež zde není uvedena, mohli byste narušit tělesný systém víc, než kdybyste Mono dietu nedodržovali. Například brusinky, lesní borůvky a hrozny mají silné léčivé účinky. Kdyby se však pro ně rozhodl člověk s oslabeným zažíváním a podrážděnou výstelkou trávicí soustavy, pravděpodobně by zažíval nepříjemné pocity, protože tyto potraviny mohou být příliš kyselé a adstringentní. Pokud jde o hrozny a brusinky, zpracovat větší množství slupek může být pro trávicí systém náročné.

Někdy možná uslyšíte zdravotnické odborníky, jak doporučují jíst pouze hrozny. Neuvědomují si, že adstringentní, kyselé a trpké hrozny mohou způsobit, že se člověk trpící poruchou zažívání bude cítit hůř. Hrozny jsou špatná volba pro Mono dietu. Hroznová Mono dieta je příkladem toho, jak si někdo přivlastnil nápad Mono diety od Ducha soucitu, o níž jsem před desetiletími začal pořádat přednášky pro odborníky a lidi, kteří se snažili léčit, a potom si koncept upravil podle svého. Zde se dozvídáte o léčivé Mono dietě od původního zdroje, ne od někoho, komu se náhodou zalíbily jedna nebo dvě potraviny a po dlouhá období konzumoval pouze je.

Brusinky, lesní borůvky a hrozny tedy nejsou pro Mono dietu vhodné, ani při dlouhodobé Mono dietě nedodávají dostatek kalorií. Jíst tyto léčivé druhy ovoce krátce (den nebo dva) nevádí, avšak nedoporučuji to těm, kdo trpí chronickými zaživacími potížemi nebo bolestí. Tyto léčivé potraviny lze jíst ke svačině a používat jako suroviny do pestřejší stravy, aby z nich tělo mělo prospěch. Totéž platí o fíkách – Mono dieta by neměla být založená na fíkách. Jejich slupka masíruje střevní trakt, což je při jejich střídme konzumaci vítané, ale mohou být příliš agresivní, pokud si dopřáváte pouze je. Syrový květák je také úžasný – má léčivé účinky a měl by být součástí stravy, která obsahuje různé potraviny. Když se však každý den konzumuje jenom syrový květák, příliš velké množství vlákniny dráždí velice citlivou trávicí soustavu. Rovněž kadeřávek je pro tělo prospěšný, ale protože je vláknitý a tužší, měl by být součástí pestré stravy. Potraviny vhodné pro Mono dietu jsou velice léčivé, bohaté na živiny a méně zatěžují citlivý tělesný systém.

Při rozhodování, co budeme během Mono diety jíst, nemůžeme spoléhat na to, co nás učili o potravinách. Například nebudete chtít jíst vejce – protože jak jste se dočetli, tak ačkoli nepůsobí dojmem dráždivé potraviny, slouží jako zdroj potravy pro všechny patogeny v těle, ve střevním traktu, v orgánech a v krvi, takže se citlivé zažívání stává ještě citlivějším, a po delší době rovněž zhoršují ostatní onemocnění, která vám možná byla diagnostikována. Téměř každý člověk má v těle patogeny, jež čekají, až si budou moci pochutnat na potravinách, jako jsou vejce. Mezi těmito patogeny jsou kmeny a mutace všech druhů virů, například EBV, HHV-6, CMT, herpes simplex 1 a 2 a virus pásového oparu a také bakterie, například *Streptococcus*, *E. coli* a *Staphylococcus*, a všechny druhy škodlivých hub, kvasinek a plísní. Jelikož vejce nejsou vláknitá, mohou působit jako zdravá volba pro Mono dietu. Ve skutečnosti je tomu naopak.

(Žijete-li v místě, kde jsou vejce jedinou dostupnou potravinou a nemůžete sehnat jediný brambor ani banán, nebo dokonce hrášek, a nemáte na vybranou než během Mono diety jíst po nějakou dobu vejce, chápu to. Jestliže jsou vejce jedinou šancí na přežití, prosím jezte je. Můžete-li, konzumujte je s bylinkami nebo kořením, například oreganem, tymiánem, skořicí, badyánem nebo kajenským pepřem, které v trávicím traktu působí antipatogenně a zpomalují rozvoj čehokoli, co mohou způsobit patogeny živící se vejci. Mějte ale na paměti, že tyto druhy koření mohou být pro člověka s onemocněním a přecitlivělostí střevního traktu příliš ostré.)

## DOPLŇKY STRAVY A LÉKY

Rady týkající se používání doplňků stravy během Mono diety najdete ve dvacáté sedmé kapitole „Co potřebujete vědět o doplňcích stravy“.

Užíváte-li léky, prosím poradte se se svým lékařem.

## JAK VYBRAT VHODNÝ PLÁN

Každý má v těle jinou kombinaci patogenů, toxických těžkých kovů a ostatních toxinů, a proto může být obtížné přesně určit, který z plánů Mono diety bude pro vás nejlepší. Všechny jsou prospěšné a vyzkoušet můžete kterýkoli z nich. Experimentujte, dokud nenajdete ten, jenž vám vyhovuje nejvíc. Při čtení variant možná zjistíte, že jedna vám připadá pro vaše zdraví prospěšnější než ostatní. Řiďte se instinktem, ale vždy dodržujte pravidla uvedená v této kapitole.

Potřebujete-li čas, abyste si zvykli na představu, že budete několik dní dodržovat Mono dietu, můžete vyzkoušet jedno jídlo, například večeři z brambor vařených v páře (se salátem nebo bez něho) nebo snídani sestávající z banánů (se salátem nebo bez něho).

## NĚCO VÍC O VHODNÝCH POTRAVINÁCH

Opět připomínám, že Mono dieta nespočívá jenom v tom, vybrat si jednu potravinu a jíst ji po nějakou dobu. Existují konkrétní léčivé potraviny, z nichž můžete vybírat: banán, papája, banán plus

papája, brambory vařené v páře, hrášek vařený v páře nebo zimní dýně vařená v páře plus zelené fazole vařené v páře, růžičková kapusta nebo chřest (ke všem je možné přidat listový salát).

Den začínáte citronovou nebo limetkovou vodou, chcete-li, a potom vypijete celerovou šťávu. Máte-li hlad, první porci potravinu snězte uprostřed dopoledne. Během odpoledne zkonzumujte další porci stejné potravinu. Poslední porci téže potravinu si dopřejte k večeři – celkem tři „pokrmu“ za den. Popřípadě si můžete dát čtyři nebo pět malých porcí za den nebo dva malé pokrmy. Jak se dočtete v části „Velikost porcí“, první den je dobré experimentovat s menšími porcemi a potom množství postupně zvyšovat, pokud vám menší porce nedodává dostatek energie nebo máte příliš velký hlad. Ne že byste první den měli jíst příliš málo. Ale ani byste neměli sníst na posezení dvě kila brambor a cítit se přecpaní. Nenechávejte mezi jídly dlouhé přestávky. Když příliš mnoho hodin nedoplňujete zásoby glukózy a minerálních solí, mohla by vám klesnout hladina cukru v krvi a pocítovali byste rozechvělost, rozmrzelost nebo slabost.

Nyní se seznámíme s tím, jak vám konkrétní potraviny můžou pomoci:

### Celerová šťáva

Celerová šťáva má tak silné léčivé účinky, že jsem o ní napsal knihu *Šťáva z řapíkatého celeru*. Najdete tam odpovědi na všechny svoje otázky.

### Listový salát

Nemusím snad ani říkat, že jíst pouze listový salát není vhodné. Neobsahuje dostatek kalorií a samotný vám neposkytne palivo potřebné ke zvládnutí dne. Rozhodnete-li se ho zařadit do Mono diety, budete ho jíst ve stejný den jako papáju, banán, brambory nebo zeleninu vařenou v páře. Můžete ho jíst celý ke svačině nebo jako přílohu, použít jako základ salátu, zabalit do něho vybranou potravinu jako do tortilly, dát do něho potravinu jako do tacos, nakrájete ho, či dokonce umíxovat s hlavní potravinou.

O množství listového salátu, které sníte, si rozhodujete sami. Můžete pravidelně jíst hrst s hlavní potravinou nebo sníst velkou mísu salátu, chcete-li. Přejíst se listovým salátem je těžké; poznáte, až nebude mít náladu sníst ho ani list. Nemáte-li na salát nikdy chuť, na začátku dne ho umyjte a mějte poblíž. S připraveným čerstvým salátem po ruce je pravděpodobnější, že si pár listů dáte.

Nejlepší je hlávkový salát, protože působí nejméně na střevní výstelku. Vhodný je také červený listový salát. Uklidňují trávicí soustavu a usnadňují trávení víc, než kdokoli tuší. Jste-li přecitlivělí, nekupujte si směsi listové zeleniny, pokud nemůžete žádný jiný listový salát sehnat. Směsi často obsahují kousky kadeřávku, roketu, červené čekanky a červeného zelí, které nejsou pro citlivého člověka dodržujícího Mono dietu vhodné. Máte-li pouze směs listové zeleniny, vyberte z ní kousky listového salátu nebo měkčí listové zeleniny.

Všechny druhy listových salátů jsou antipatogenní, což znamená, že mají antivirové a antibakteriální účinky. Obsahují chemické sloučeniny, které zabíjejí patogeny ve střevním traktu a odstraňují je. (Víc o léčivých účincích salátů viz „Saláty“ ve dvacáté první kapitole „Úpravy



očisty a alternativy potravin“.) V salátech se nacházejí stopová množství omega-3 mastných kyselin, velice snadno vstřebatelných a stravitelných proteinů, a velké množství stopových prvků a minerálních solí důležitých pro tvorbu krve a podporu funkce neurotransmiterů v mozku.

## Banán

Banány jsou ideální, když jste v poklusu. Jsou snadno k dostání, nevyžadují žádnou přípravu a většinou jsou levné. Pokud se obáváte, že je v nich příliš mnoho cukru, nemusíte mít strach. Množství kalorií v banánu není tak vysoké, jak byste čekali, a banán netvoří pouze přírodní glukóza. Banán také obsahuje biodostupný protein, prospěšné omega kyseliny, vlákninu, vodu, antioxidanty a léčivé fytochemikálie, například draslík. Potraviny s vysokým obsahem draslíku jsou velice prospěšné u mnoha onemocnění trávicí soustavy; a draslík je jedním z důvodů, proč je banánová Mono dieta tak léčivá. Draslík pomáhá regulovat srdeční činnost, vyživuje centrální nervovou soustavu a podporuje funkci nervů v trávicím traktu.

Banány jsou antipatogenní a rovněž úžasné prebiotikum – což znamená, že pomáhají likvidovat škodlivé bakterie ve střevech, navazují se na ně a odstraňují je, a zároveň tam vyživují prospěšné mikroorganismy. Když jíte potravinu, která neslouží jako zdroj paliva pro patogeny (což platí o všech potravinách v této kapitole), už vyhráváte. Antivirové, antibakteriální a antifungální účinky banánů jsou bonus.

Jak se dočtete za okamžik, antipatogenní aktivita je podobná té u brambor. Banány však zklidňují střevní trakt jiným způsobem; na výstelku trávicí soustavy účinkují jinak. Oplývají schopností „chodit po vodě“, kterou nazývám *Ježíšův efekt*. Pohybují se střevním traktem, aniž se dotýkají výstelky. Chemické sloučeniny v banánu vytvářejí tenký štít mezi ním a výstelkou. Jak se banán štěpí, živiny v něm obsažené (a zároveň ostatní potraviny ve střevech) dokáží proniknout štítem a vstřebat se do výstelky. Chemické sloučeniny potahují a zklidňují výstelku jako hojivá mast.

Je na vás, jak si budete na banánech pochutnávat: můžete je konzumovat celé, zabalené do salátového listu, rozmixované nebo rozmačkané vidličkou. Jíte-li je celé, nehltejte a důkladně je rozkousejte. Když se potýkáte se zažívacími problémy, je dobré zahájit proces štěpení v ústech pečlivým rozkousáním. Jestli banány mixujete, nepřidávejte k nim vodu. Potřebujete-li tekutiny, vypijte trochu vody předtím nebo poté, co sníte umixované banány. Snažte se nepít, když právě jíte. Máte-li oslabené zažívání, neměli byste pít vodu při jídle ani ji přimíchávat do potravin, pokud to není z nějakého důvodu nezbytně nutné. Voda ředí kyselinu chlorovodíkovou, která je potřebná ke zpracování potravy, takže aby trávení bylo co nejlepší, jezte banány samotné. Strávit je je snadnější než strávit vodu, protože mají neutrálnější a přesnější pH. Voda má většinou nižší pH, a proto je její zpracování trochu obtížnější. (To neznamená, že voda s vysokým pH je prospěšná. Více v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“.) Kokosová voda je jiná (nesmí být růžová ani červená a obsahovat „přírodní příchutě“) a můžete ji použít, jestliže se během jídla potřebujete trochu napít.

## Kolik banánů?

Každý člověk má jiný žaludek a jinou kapacitu trávicí soustavy, nemluvě o tom, že velikost banánů je různá, a proto bude každý během Mono diety konzumovat jiné množství. Někdo dokáže

sníst jenom šest, osm nebo deset banánů za den, zatímco jiní si jich dopřejí patnáct a víc. Muži obvykle sní víc banánů a ženy, obzvlášť ty drobné nebo chronicky nemocné, jich často nedokáží pozřít tolik. Žaludek některých lidí je menší, zatímco žaludek jiných se roztahuje víc a nečiní mu problém přijmout víc potravy naráz. Počet banánů potřebných k tomu, abyste v plné síle zvládli den, bude tedy u každého jiný.

Jestliže se bojíte jíst hodně banánů kvůli tomu, že byste tělu dodali příliš mnoho cukru nebo draslíku, na obavy zapomeňte. Potřebujete dostatečné množství glukózy, aby svaly zůstaly silné, doplnily se její zásoby v buňkách a mohlo probíhat léčení. Banány jsou ideální potravina, jež zabraňuje úbytku svalstva, když jste chronicky nemocní a nejste schopní cvičit v takovém rozsahu jako zdraví lidé.

### TIPY

Zde je několik tipů k banánové Mono dietě:

Nekonzumujte přezrálé banány s hnědou slupkou ani zelené. Jezte ty, na jejichž slupce jsou malé hnědé flíčky, jsou z větší části žluté a trochu tvrdší.

Poznat, jak jsou zralé, může být někdy obtížnější, protože existují různé odrůdy, které pocházejí z různých plantáží z různých částí světa. Například dva trsy banánů od různých pěstitelů mohou vypadat téměř stejně, a přesto se stupeň zralosti bude lišit. Jedním ze znamení, že je nedozrálý, je drsný pocit na jazyku, když do banánu kousnete. Příliš tvrdý nebo pevný je rovněž nedozrálý. Totéž platí i v případě, že banán nelze snadno oloupat a slupka přitom praská.

Aby banánová Mono dieta byla úspěšná, musíte mít stále zásobu ovoce ve správném stupni zralosti. Možná budete muset banány kupovat několikrát týdně, nebo se zkuste zeptat v místním obchodě, jestli by vám prodali celou krabici.

Pokud budete mít příliš mnoho zralých banánů, můžete je dát do mrazáku, dřív než zhnědnou. Oloupejte je a vložte je do nádoby vhodné do mrazáku. Mějte na paměti: nečekejte se zmražením, až budou banány přezrálé. To se může snadno stát, když koupíte krabici a všechny dozrají současně. Zmrazovat banány, jejichž slupka je pokrytá flíčky nebo jsou uvnitř rozměklé, je k ničemu. Když je necháte rozmrazit a umixujete, budou ještě zralejší. Přezrálé banány mohou kvasit. O tom, proč to není dobré, nalistujte část Stupeň 4 v sedmé kapitole „Problematické potraviny“.

Zmrazíte-li ideálně zralé banány, můžete je použít v období po ukončení Mono diety. Při dodržování Mono diety je nejlepší konzumovat je čerstvé, ale vědomí, že máte zásobu mražených, může zmírňovat obavy, co budete dělat, pokud během diety nebudete mít některý den dostatek čerstvých. Jestli musíte použít banány z mrazáku, než je rozmáčkáte nebo umixujete, nechte je rozmrazit. Potřebujete-li trochu změnu, výjimečně si můžete připravit banánový „lahodný krém“ (zmrazené banány mixujte, dokud nebudou mít konzistenci točené zmrzliny). Trávení mraženého banánu je trochu obtížnější než rozmraženého nebo čerstvého a u citlivých lidí se mohou projevit zažívací potíže. Nejezte mražené banány celý den nebo několik dní za sebou.

Lidé, kteří tvrdí, že jim banány způsobují zácpu, je konzumují nedozrálé. Mylný názor, že je lepší jíst zelené banány, protože ještě neobsahují cukry, je šířen záměrně. Existuje hodnotový systém namířený proti ovocnému cukru, a ačkoli si teorii, že ovocný cukr je špatný, oblíbily dokonce i některé lékařské komunity, výzkum a věda o tom nepředložily žádný důkaz. Pravda je, že čím méně ovoce jíte, tím nemocnější budete, protože ovoce nám pomáhá léčit se. To nezna-

mená, že byste se během Mono diety měli vyhýbat bramborám, hrášku nebo zelenině vařené v páře. Stejně jako ovoce dodávají tělu důležitou glukózu a pomůžou vám uzdravit se tak, že budete moci ovoce opět zařadit do svého jídelníčku.

I když nedodržíte Mono dietu, nedoporučuji přidávat do smoothie banán, který má zelenou slupku – každá nezralá potravina zatěžuje tělesné systémy. Cokoli nezralého obsahuje třísloviny, které ochraňují ovoce před hmyzem a ptáky. Jak ovoce zraje, třísloviny se přeměňují v antivirovou a antibakteriální sloučeninu, jež nám pomáhá s léčením. Tento princip platí i ve světě zeleniny a bylinek. Lopuchový kořen není dobré vykopat příliš brzo. Necháte-li chřest příliš vyrůst, bude tvořit květy. Příliš dlouhé listy pampelišky jsou velice hořké. Farmáři, kteří chovají zvířata pro spotřebu, vědí nejlépe, kdy maso uspokojí chuťové buňky. Seznam pokračuje – existují pravidla sklizně a využití každé potraviny, a pokud jde o banány, vždy by se měly jíst, když mají žlutou slupku s malými hnědými flíčky. (To platí pro banány z obchodu. Máte-li štěstí, že žijete v oblasti, kde se banány pěstují, indikátory zralosti se můžou lišit – obvykle se posuzuje podle toho, jak jde banán oloupat.)

## Papája

Má-li někdo problémy s pohybem střev, vhodné potraviny pro Mono dietu jsou papája, banán nebo papája plus banán. Papája zmírňuje chronickou zácpu a pomáhá těm, kterým se netvoří kyselina chlorovodíková a mají oslabený žaludek. (Může se to projevovat jako velice obtížné trávení doprovázené nadýmáním, bolestí žaludku, zánětem, křečemi, refluxem jícnu, hiátovou hernií nebo neprůchodností způsobenou zjizvenou tkání, třeba po operacích, nebo to může vést k diagnóze střevního onemocnění.) Trpíte-li zácpou jen občas, můžete banány jíst.

Pro toho, kdo si prošel obdobím, kdy nejedl, ať už držel půst, potýkal se s anorexií nebo s vážnou nemocí, je umixovaná papája jako dar z nebes, protože obsahuje velké množství kalorií, uklidňuje nervy, má antivirové a antibakteriální účinky, obsahuje stopové prvky a betakaroten a je snadno stravitelná. Podívejte se na recept na Papájovou kaši, strana 300. Papáju můžete umixovat s listovým salátem.

Důležité je používat pouze papáji, které nejsou geneticky modifikované. A jezte pouze ty zralé – abyste dužninu mohli vydlatbat lžící. Zralost plodu lze obvykle poznat podle barvy slupky, je oranžová nebo žlutá, a stejně jako zralé avokádo by se po zmáčknutí palcem měla papája snadno poddat. Myslete na to, abyste měli neustále zásobu zralých plodů.

## Brambory vařené v páře

Bramborová Mono dieta je vhodná pro ty, kdo mají řídkou nebo příliš častou stolici. Brambory vařené v páře pomáhají při velice nízké hladině kyseliny chlorovodíkové a nízké hladině žaludečních kyselin. Brambory jsou univerzálně prospěšné – pomáhají lidem, kteří by běžně jako zdroj kalorií využívali živočišné (například vejce, kuře, ryby, krůtí nebo hovězí maso) nebo rostlinné proteiny (například ořechy, semínka, arašídové máslo nebo tofu), ale nemůžou tyto potraviny jíst, protože trpí střevním zánětem nebo silnou precitlivělostí. Brambory obsahu-

jí velice snadno vstřebatelný protein a jsou bohatým zdrojem minerálů, například draslíku, a také aminokyseliny L-lysin, které pomáhají zmírňovat záněť způsobený patogeny. Brambory pomáhají při vředech a pocitu pálení v žaludku.

Někdy lidé slyší, aby se bramborám vyhýbali, jelikož patří do čeledi lilkovitých. Slovo *lilkovitý* automaticky vyvolává strach, a proto se jich bojí a domnívají se, že trpí přecitlivělostí nebo alergií na brambory. Brambory si nezaslouží tuto pověst ani být v zóně strachu, protože jsou zdrojem sacharidů. Teorie podobné té, že lilkovité způsobují problémy, vymysleli lidé, kteří tipovali, co může být příčinou chronických onemocnění, jimiž trpí ostatní. Strach je vyvoláván domněnkami, a jakmile se kleвета rozšíří, stane se z ní všeobecná „vědomost“, jež je zkreslená a nesprávná a uvádí lidi v omyl. Totéž se týká cukru v ovoci, lektinů, oxalátů a mnoha dalších složek potravin, jimž bychom se měli vyhýbat, aniž k tomu existuje vědecky podložený důvod. Čeleď lilkovitých spadá do kategorie strachu vyvolaného lidmi z průmyslu, kteří nevědí, co způsobuje nemoci. „Lilkovitě“ a „sacharidy“ jsou velice široké kategorie, a jestliže se necháme ovlivnit výrazy, připravíme se o možnost léčit se. Ano, některé divoce rostoucí rostliny z čeledi lilkovitých nejsou jedlé, ale nepatří k nim ovoce a zelenina, například rajčata, brambory, lilek a papriky prodávané v obchodech. A ano, existují některé formy sacharidů, jako zpracovaná pšenice, jež nejsou zdraví prospěšné, to však neznamená, že brambory představují problém. Brambory dokáží zachraňovat lidské životy. V posledních desetiletích jsem toho svědkem.

Vyřadit brambory z jídelníčku se nevyplatí, jelikož nejsou ani „bílá potravina“. Považujeme jablko nebo ředkvičku za bílé potraviny? Je čerimoja bílá potravina? Když je rozkrojíte, jsou uvnitř bílé, a přesto je jako „bílá“ neoznačujeme; a víme, že jsou výživné. Totéž platí o borůvkách, dužnina zahradních borůvek je tak bílá, až je téměř průzračná. Podíváte-li se na brambory v obchodě, uvidíte hromadu hnědých, žlutých, fialových nebo červených hlíz. To by vám mělo připomenout, že nepatří do kategorie „bílých potravin“; toto označení by mělo zůstat vyhrazeno pro rafinované potraviny, například bílý chléb.

Všimněte si, že když hovoříme o bramborové Mono dietě, mluvíme pouze o bramborách uvařených v páře, ne o pečených nebo vařených, a už vůbec ne o smažených, ani o bramborách vařených v páře a podávaných s olejem, máslem, kysanou smetanou nebo ochucovadly. Při Mono dietě můžete brambory dočutit čerstvou citronovou šťávou, ale nepoužívejte koření. Léčivou variantu pro citlivé zažívání představují v páře uvařené brambory zabalené do listů salátu nebo položené na listy salátu. Jestliže nejíte bramborovou slupku, protože ji považujete za hůř stravitelnou, musíte vědět, že slupka v páře uvařené brambory je snadno stravitelná a plná antivirových sloučenin a živin. Používáte-li konvenčně pěstované brambory, slupku můžete oloupat, chcete-li. Brambory nejezte, když je slupka zelená nebo z plodu raší klíčky.

Špatnou pověst získaly brambory částečně kvůli tomu, že se téměř vždy konzumují s tuky, což je kombinace, která nám nepomáhá – ať už jsou smažené v oleji, ušlehané s máslem a smetanou, nebo posypané kousky slaniny. Brambory uvařené v páře bez přidaných tuků ani nepovažujeme za pokrm, a přesto dokáží změnit život. V páře uvařené brambory lze jíst teplé nebo studené, celé nebo rozmačkané, nebo jako kaši (pokud do ní nepřidáte mléko nebo jiné přísady). Jestli jíte brambory celé, důkladně je rozkousejte.

Sladké brambory sice mají silné léčivé účinky, ale pro Mono dietu nejsou vhodné. Jejich dužnina může být velice objemná, což není ideální pro lidi s přecitlivělým zažíváním. Při Mono dietě používejte běžné brambory.

Brambory vařené v páře jsou tak prospěšné, protože neslouží jako zdroj potravy virům, jež jsou příčinou mnoha chronických onemocnění (včetně střevních), ani škodlivým bakteriím, kvasinkám nebo plísním. Brambory se navazují na kolonie bakterií způsobujících divertikulitidu nebo prostatitidu a odvádějí je ze střev; dokáží z těla vyloučit streptokoka, *E. coli*, stafylokoka a škodlivé houby. Obsahují lepkavé chemické sloučeniny, na kterých patogeny ulpívají, když brambory postupují střevním traktem. Brambory dokonce pomáhají odstranit červy, jako roupy, z konečníku. Pro srovnání: někdo si například nemyslí, že trpí alergií na vejce, jelikož nám nikdo neříká, abychom se vejčím vyhýbali, a přitom skutečnost je taková, že vejci se živí všechny patogeny ve střevním traktu a orgánech a kolonie škodlivých bakterií a virů. Brambory patogenům neslouží jako zdroj potravy, nýbrž je oslabují. Díky tomu se může posílit imunitní systém a patogeny snadněji likvidovat.

Brambory nezatěžují trávicí soustavu, jsou jednou z nejléčivějších potravin, pokud jde o střevní trakt. Nenechte se odradit mylnými informacemi, že obsahují příliš mnoho cukrů nebo sacharidů, že se jimi živí *Candida* – není to pravda. (Více o *Candidě* ve čtvrté kapitole „A co mikrobiom?“) Bramborová Mono dieta pomohla mnoha lidem zregenerovat trávicí soustavu a zmírnit symptomy od chronického průjmu po nadýmání, plynatost, gastritidu, zácpu a reflux jícnu, a dokonce příznaky otravy jídlem a hiátové hernie. Brambory nedráždí střevní výstelku a jsou snadno stravitelné i při některých z nejvážnějších onemocnění trávicí soustavy.

## Hrášek vařený v páře

Hrášek vařený v páře představuje vynikající záložní plán pro ty, kdo nemůžou sehnat nebo jíst banány, papáju nebo brambory. Působí mírně na střevní trakt, i když ne tolik jako ostatní potraviny, a neslouží jako zdroj potravy patogenům. (To platí o všech potravinách vhodných pro Mono dietu.) Hrášek obsahuje snadno vstřebatelné léčivé fytochemické sloučeniny a sacharidy a také velké množství chlorofylu, který se snadno vstřebává do střevní výstelky, kde všechny tyto složky podporují růst zdravých buněk a pomáhají obnovovat hlenové membrány, když výstelku poškodil nadbytek adrenalinu, toxických potíživých, problematické potraviny a patogeny.

Nekonzumujte hráškový proteinový prášek. Vždy používejte čerstvý nebo mražený hrášek, pokud nejste v situaci, kdy máte k dispozici pouze konzervovaný. Nejvhodnější je mladý nebo baby hrášek. Mražený hrášek vám usnadní přípravu, ale vhodný je i čerstvý, dokážete-li ho vyloupat tolik, aby vás zasýtil. Můžete-li, kupujte hrášek v bio kvalitě.

Hrášek vařte v páře tak dlouho, jak chcete. Jste-li přecitlivělí, můžete ho vařit, dokud nebude velice měkký. Je-li vaše trávicí soustava méně citlivá, nemusíte ho vařit příliš dlouho. Stejně jako brambory lze uvařit celou denní dávku hrášku naráz a v průběhu dne ho jíst studený nebo ohřát (bez oleje nebo másla), nebo ho můžete uvařit pokaždé, když chcete jíst. Hrášek pokud možno nevařte v mikrovlnné troubě.

Chcete-li si k hrášku dát listový salát, můžete hrášek položit na nakrájený salát nebo ho nasypat do salátového listu nebo salát použít jako přílohu. Z hrášku a listového salátu lze umixovat pyré. Cítíte-li, že listový salát pro vás v tuto dobu není vhodný, můžete ráno vypít celerovou šťávu a celý den jíst pouze hrášek uvařený v páře. Hrášek nedochucujte máslem, smetanou,

olejem, sójovou a tamari omáčkou, nutričními kvasnicemi, kořením ani ničím jiným. Vhodná je pouze čerstvá citronová šťáva. Jednoduchá strava představuje způsob, jak vyléčit střeva.

## Zimní dýně vařená v páře + zelené fazole, růžičková kapusta nebo chřest vařené v páře

Tento plán je vhodný pro lidi s méně citlivým střevním traktem, pro něž koncept Mono diety představuje velkou výzvu, a potřebují trochu pestřejší stravu, aby vytrvali. Kombinace zimní dýně a zelených fazolí, růžičkové kapusty nebo chřestu (z těchto tří si vyberete dvě) vařených v páře dodává tělu antioxidanty, chlorofyl, sloučeniny bohaté na síru, antivirové sloučeniny, antibakteriální sloučeniny, betakaroten a důležitou glukózu, které ničí patogeny a pomáhají regenerovat játra a trávicí soustavu. Podporují tvorbu žluči v játrech a pomáhají regenerovat nervy ve střevní výstelce.

Postup je následující: ráno vypijete celerovou šťávu a potom budete až do večere konzumovat v páře uvařenou zimní dýni. To znamená, že si ji dáte dopoledne (pokud máte hlad), k obědu a odpoledne. Jestli s ní začnete dopoledne nebo v poledne, záleží na tom, jak hladoví budete. Jak jsem zmínil na začátku této části, mezi jídly nedělejte příliš dlouhé přestávky. Pokud si dopřejete první jídlo dne po příliš dlouhé době, můžete pocítit zhoršení nálady a úbytek energie.

Každý den si k večeři zvolte dvě ze tří potravin: v páře vařené zelené fazole, v páře vařenou růžičkovou kapustu nebo v páře vařený chřest. Budete mít na vybranou a potraviny můžete střídat, takže pro vás tento způsob stravování nebude nudný – stále je to však Mono dieta, která dokáže pomoci při téměř každém zdravotním problému.

K dýni a zelenině uvařeným v páře můžete přidat listový salát.

Něco víc o zimních dýních: nejběžnější je máslová dýně. (Je-li pro vás krájení dýně příliš náročné, kupte si mraženou.) Špagetová dýně vám nedodá dostatek kalorií – potřebujete sladší dýni. Vhodné jsou odrůdy delicata, sweet dumpling, acorn a kabocha. Jste-li citliví, po uvaření odstraňte slupku. Máte-li lepší zažívání, klidně ji snězte. Vaření v páře je vhodnější než pečení. Dýni nedochucujte máslem, olejem ani smetanou.

## VELIKOST PORCÍ

Velikost porcí při Mono dietě záleží na tom, kolik potravy sníte běžně. Jste zvyklí na menší, nebo větší porce? To bude mít vliv na to, jaké množství vám bude příjemné, když budete jíst jednu nebo dvě potraviny.

Během prvního dne Mono diety je dobré experimentovat s menším množstvím jídla. Pocítíte-li úbytek energie nebo hlad, snězte trochu víc. Nejde o to, nejíst vůbec nebo jíst příliš málo. Jde o to, abyste hned nezačali jíst dva kilogramy hrášku nebo dvacet banánů naráz a nepřejedli jste se. Jelikož jedním z hlavních cílů Mono diety je pomoci léčit trávicí soustavu, nemůžete přetížít střeva nadměrným množstvím potravy.

Léčebný proces nepodpoříte, když budete hladovět – povede to jenom k tomu, že sáhnete po některé problematické potravíně, protože budete mít velký hlad.

Začněte přiměřenými porcemi, a chcete-li, můžete je postupně zvyšovat.

## CO VĚDĚT O MONO DIETĚ

### Střeva

I když je Mono dieta technika působící na střeva nejmírněji, lidé s citlivým střevním traktem můžou stále cítit průchod potravy a domnívat se, že ji tělo netráví. Zažíváte-li nepříjemné pocity a jeden z těchto plánů dodržujete naprosto přesně, neznepokojujte se. Pokud jsou střevní stěny a výstelka zanícené, můžou být přecitlivělé, když potrava putuje střevy. Jsou-li to jemné potraviny jako banán, papája, listový salát nebo v páře vařené brambory, hrášek, dýně, zelené fazole, růžičková kapusta nebo chřest, střevní trakt nepoškozuji.

Může se to zdát kontraintuitivní, protože když sníte kousek sýru nebo vejce, možná žádné nepohodlí nepocítujete. To je však klamné zdání. Sýr a vejce procházejí tělem v podobě měkké hmoty, a nedou tedy přecitlivělé nevy. Slouží ovšem jako zdroj paliva bakteriím, virům, a dokonce škodlivým houbám, které způsobují ve střevním traktu zánět a zhoršují jeho přecitlivělost. Konzumujete-li léčivou potravinu, například listový salát, můžete vnímat nepříjemné pocity, když se dotýká zanícených částí výstelky a nervových zakončení, a tak se možná rozhodnete se salátu vyhýbat, jelikož vám připadá, že je pro vás nestravitelný (ve skutečnosti ho však trávíte). Možná se rozhodnete, že zase budete jíst vejce a sýr (které se podílejí na vzniku zdravotního problému). Stane se z toho začarovaný kruh, jestli nebudete vědět, co se v těle opravdu děje, nevyloučíte z jídelníčku vejce a sýr a nezařadíte do něj listový salát, až na to budete připravení.

### Gastroparéza

Gastroparéza se stává oblíbenou diagnózou, a přesto její příčina zůstává pro lékařský výzkum a vědu záhadou. Když je někomu stanovena tato diagnóza, je to velice matoucí, jelikož je to opět jenom tipovací hra. Nelze říct, jestli je ochrnutím postižen žaludek, dvanáctník, tenké střevo, tlusté střevo nebo konečník, pokud člověk neutrpěl fyzické zranění nebo nepodstoupil chirurgický zákrok, který poškodil nervová zakončení v určité části trávicí soustavy. Příčina mnohých případů gastroparézy je v mozku, kde toxické těžké kovy a patogeny způsobují jeho zánět, jenž může oslabit nervy v jakékoli oblasti trávicí soustavy a vyvolávat celou řadu symptomů. Nervy ve střevní výstelce můžou také zanítit viry, například EBV, virus pásového oparu a HHV-6, které oslabují činnost nervových zakončení, což vede ke zpomalení peristaltiky.

Gastroparézy existují různé stupně. Dokážete-li rozkousat potravu a nepotřebujete vyživovací sondu, může Mono dieta velmi pomoci při léčení gastroparézy, protože umožňuje regeneraci nervů ve výstelce trávicí soustavy. Při Mono dietě se do mozku dostávají důležité minerální soli a glukóza, posilují neurony a činnost neurotransmiterů, které vysílají signály do oblastí střevní výstelky, kde je potřeba podpořit peristaltiku. Mono dieta má antivirové účinky, což znamená, že dokáže zmírňovat slabé virové infekce, jež způsobují zjizvení tkáně a poškozuji nervy ve střevní výstelce a v ostatních úsecích trávicí soustavy. Mono dieta dokáže přeškolit trávicí soustavu a pomoci jí, aby se vyladila s centrální nervovou soustavou, a umožnit léčení.

## Nediagnostikované střevní problémy

Jak jsem zmínil dříve, onemocnění trávicí soustavy často nebývají diagnostikována – v případech, kdy jsou nervy v žaludku, dvanáctníku, tenkém a/nebo tlustém střevě přecitlivělé v důsledku zánětu vyvolaného zvýšenou bakteriální a virovou zátěží. To může způsobovat velice nepříjemné potíže a vzbuzovat dojem, že trávicí soustava nedokáže potravu důkladně zpracovat nebo vstřebat.

Pravda je, že většina lidí žije se zažívacím problémem, který není vidět: nízkou hladinou kyseliny chlorovodíkové. Jejich tělo důkladně neštěpí proteiny, které potom hnijí a rozkládají se ve střevním traktu, což nakonec vede k nadýmání nebo rozšíření horní, a dokonce spodní části gastrointestinálního traktu. Hnijící potrava se stává zdrojem paliva pro škodlivé bakterie, což může v budoucnu vést k diagnóze SBPTS nebo Crohnovy choroby či kolitidy.

Žaludek mnoha lidí je v hrozném stavu. Žaludeční sliznice může být poškozená, aniž si to uvědomují – pokrytá zjizvenou tkání, odřená, a dokonce hrbolatá. Žaludek je orgán, a když se k němu nechováme šetrně, můžeme ho oslabit, a to jak jeho schopnost produkovat kyselinu chlorovodíkovou, tak pružnost. Může se stát zranitelnější vůči působení patogenů, což může vést například ke vzniku vředů, jejichž příčinou jsou většinou bakterie.

Ve spodní části žaludku na cestě do dvanáctníku se může vytvořit malý váček, když se tam začnou shromažďovat rozkládající se proteiny, tuky a ostatní zbytky. Lékaři tohle nevidí, ani to, jak se žaludek může začít deformovat, pokud se vytahuje pouze na jednom místě, protože pojivová tkáň kolem něj je mnoho let sycena toxiny. To může vést ke vzniku hiátové hernie, žaludečním křečím, křečím hrdla a jícnu, refluxu jícnu a pálení žáhy.

Mono dieta vysadí člověka z vlaku, který ho odváží po této koleji, a poskytne žaludku šanci vyléčit se a zregenerovat. Jednou bude zase žaludek dostatečně silný a pružný a poškozená sliznice zahojená, aby mohl správně fungovat.

## Játra

Když se lidé potýkají se zažívacími potížemi jakéhokoli druhu, mají jedno společné: oslabená játra, jež nevyrobí dostatečné množství žluči potřebné k důkladnému štěpení tuků. Stagnující nebo zpomalená játra jsou plná toxinů, jedů a patogenů a jejich zásobování krví je zhoršeno, a proto víc zatěžují trávicí soustavu, včetně žaludečních žláz, které produkují kyselinu chlorovodíkovou.

## Potravinové alergie

Mono dieta pomáhá při přecitlivělosti a potravinových alergiích, protože jíte pouze jednu z doporučených potravin a vyřadíte z jídelníčku ty problematické, kterými se živí patogeny způsobující alergie. Při Mono dietě si tělesný systém odpočine od toxického vedlejšího produktu, jež vypouštějí rozmnožující se patogeny. Jinými slovy, viry, jako například EBV, milují vejce, lepek, kukuřici, mléko, sýr, máslo, ostatní mléčné produkty a průmyslově zpracované



potraviny. A vysokotučné potraviny rostlinného a živočišného pôvodu zahušťujú krev, klesá hladina kyslíku v krvi a oslabujú jatra, takže vírusom a škodlivým bakteriám sa dobre darí. Víry zároveň konzumujú toxické ťažké kovy, pesticidy, herbicidy a chemikálie z konvenčných čisticích prostriedkov, osviežovačov vzduchu, vonných sviečok, kolínských, parfémů a ďalších produktů, jejichž pôsobení jsme vystaveni každý den, a vylučujú škodlivé neurotoxíny, ktoré môžu vyvolať precitlivosť na potraviny, dokonca i na ty, jež považujeme za zdravé. V takovom prostredí se také rozmnožujú bakterie, například streptokok. Mono dieta tím, že vyřazuje problematické potraviny, cyklus zastavuje. Patogeny způsobující alergie a precitlivosť na potraviny hladově a hynou a vy se můžete začít uzdravovat.

## DETOXIKAČNÍ ÚČINEK

Mono dieta je prospěšná, když trpíte precitlivosť na potraviny, a zároveň pročisťuje. Nevyčistí siče jatra tak důkladně jako Léčebné pročisťení 3:6:9, ale dokáže šetrně uvolnit určité množství jaterních toxinů a jemně detoxikovat všechny ostatní orgány, jako žaludek, dvanáctník, tenké střevo, tlusté střevo a konečník. Slouží jako detoxikace celého těla.

Potraviny vhodné k Mono dietě, jak už jsem zmínil, jsou antivirové, antibakteriální, antifungální, protikvasinkové a protiplísňové. Když konzumujete některou z nich, patogeny začnou hladovět, což má na tělo detoxikační účinek. Kromě toho může Mono dieta vyvolávat nevladatelné chutě a vynášet na povrch nezpracované emoce. Abyste je dobře zvládli, nalistujte dvacátou kapitolu „Samoléčivá schopnost těla“ a dvacátou pátou kapitolu „Emoční stránka očisty“.

## STRACH Z MONO DIETY

Když se lidé dozvědí o Mono dietě, obávají se, že jim neposkytne dostatek živin nebo pestré stravy. S těmito strachy se nemůžeme do Mono diety pustit – pramení z mylných informací, že co možná nejbarevnější jídlo je pro vás nejlepší. Tento názor nebere v úvahu, že když je někdo nemocný, ať už se potýká s onemocněním střev, jater nebo slinivky, záhadnými chronickými zdravotními potížemi, jejichž příčinu nedokáží lékaři určit a které způsobují silné nadýmání, zácpu, křeče nebo pálivou bolest, nebo trpí nevyrovnanou hladinou cukru v krvi, Mono dieta ho dokáže posunout vpřed. Posun vpřed neznamená, že do těla dostanete úplně každou živinu ze všech potravin – když jste nemocní, nedokážete je všechny zpracovat a využít. Posun vpřed je v tom, že tělu poskytnete, co v danou chvíli potřebuje, aby mohlo zapojit přirozenou schopnost léčit se. Jíst víc potravin budete moci po zbytek života. Právě nyní pracujete na zlepšení svého zdravotního stavu. Dokud se vám to nepodaří, stejně nebudete mít z rozmanité stravy prospěch.

## Výživová duha

Čím větší množství léčivé potraviny, například papáji, během Mono diety jíte a čím větší prospěch z ní tělo má, tím méně toužíte po pestré stravě. Snažte-li se mít na talíři ovoce a ze-

leninu všech barev výživové duhy, od každé to bude jenom malé množství – kousek rajčete v salátu, několik koleček okurky, pár kousků listové zeleniny. Poskytnou vám sice plné spektrum živin, avšak není to stejné, jako když na posezení sníte misku rajčat nebo celý květák. Místo toho jsou živiny rozdělené v malých porcích. V některých případech to nakonec může fungovat. Netrpíte-li zaživacími problémy, možná vám postačí salát, v němž je kousek rajčete, několik plátků okurky, hrstka nastrouhané mrkve, dvě růžičky brokolice, kousek červené papriky, kousek avokáda, měsíček pomeranče (jestli jíte ovoce) a nahoře plátky kuřecích prsou. A někdy potom, i když nedodržujete Mono dietu, je lepší soustředit se na potraviny se silnějšími léčivými účinky a dopřát si jich větší množství. Dát si například ke svačině dva hrnky lesních borůvek může být prospěšnější, než když si jich dopřejete hrstku společně s malým množstvím ostatních potravin, a miska rajčat může být prospěšnější než malé rajče v salátu, který jste při obědě ani nedoedli.

Je-li vaše zažívání oslabené, kolik živin získáte ze stravy odpovídající výživové duze? Kolik živin dokáže vaše trávicí soustava vytáhnout z malých množství tolika různých druhů potravin, když má co dělat, aby vůbec fungovala? Pravda je, že jste-li nemocní, větší porce konkrétních, hodnotných léčivých potravin uvedených v této kapitole potlačí chuť na kousek toho a kousek tamtoho. Zaměříte-li se na jídla tvořená jednou nebo dvěma (nebo třemi) zde uvedenými léčivými potravinami, můžete se reálně posunout vpřed.

Zavádění pestrosti do stravy není závod. Nejde o to, dostat do sebe všechno možné během jednoho dne. Prášky ze superpotravin skládající se z padesáti surovin jsou klasický příklad, jak prohrajete, když to zkusíte. Dopřejte-li si polévkovou lžici práškové směsi, dodáte tělu pouze špetku každé ingredience, což je prakticky nic. Pestrost stravy by měla být dlouhodobým cílem. Máte jenom jeden žaludek, který dokáže denně pobrat určité množství potravy. Chcete-li konzumovat všechny potraviny z výživové duhy každých dvacet čtyři hodin, může to vést k nedostatku některých živin, protože oslabená trávicí soustava zvládne zpracovat pouze některé potraviny. A ty problematické, které současně jíte, můžou narušovat vstřebávání nutričně hodnotných potravin.

I během Mono diety, kdy několik měsíců konzumujete jednu nebo dvě potraviny, je vaše strava pestřejší, než si myslíte. Jednou v obchodě koupíte banány od jedné firmy. Při dalším nákupu, nebo pokud jdete do jiného obchodu, můžou být banány od jiné firmy, nebo od stejné, ale vypěstované na jiné plantáži, což znamená, že složení živin se nepatrně liší. Totéž platí o ostatních potravinách vhodných pro Mono dietu. Jednou koupíte papáji od jednoho pěstitele a příště nakoupíte ovoce vypěstované někde jinde. I když při Mono dietě používáte lokální brambory a listový salát, strava je pestrá, jelikož složení půdy se časem mění.

Při dodržování Mono diety získáváte víc živin, než si možná uvědomujete – víc antioxidantů, víc stopových prvků, víc antivirových sloučenin, víc antibakteriálních sloučenin, víc léčivých fytochemických sloučenin, víc vitamínu C, víc draslíku, víc minerálních solí, víc glukózy – protože jíte velice výživné potraviny ve větším množství než kdy jindy. Teď je papája jednou z nejléčivějších potravin na planetě. Konzumujete-li ji každý den v dostatečném množství, je mnohem prospěšnější, než když se každý den snažíte do sebe dostat celou řadu ostatních potravin a dopřejete si pouze jednu papáju jednou za půl roku. A pak po několika měsících, kdy jíte papáju a listový salát, možná pocítíte, že je načase přidat banán, nebo budete chtít po nějakou dobu jíst brambory a listový salát, než začnete znovu zařazovat další

potraviny. Časem se vaše strava stane pestrá natolik, že ji dokážete zpracovat a vstřebat tak, abyste z ní měli prospěch.

Důležitou součástí Mono diety je také celerová šťáva. Je to bylinný lék, a když ji během Mono diety zařadíte do jídelníčku, zaznamenáte výrazný rozdíl. Možná nepijete čistou celerovou šťávu, ale jíte velice rozmanitou stravu, a přesto se cítíte špatně, protože se neřeší skrytá příčina, již by celerová šťáva mohla pomoci odstranit. Kdyby pestrá strava představovala klíč ke zdraví, proč je stále tolik lidí, kteří konzumují zdánlivě zdravou keto, paleo nebo vysokoproteinovou/ vysokotučnou vegetariánskou, veganskou stravu nebo praktikují intuitivní jedení, nemocných?

Nemůžete začít dodržovat Mono dietu s nastavením mysli „nedodám tělu dostatek živin“. Připravíte se o možnost léčení. Zeptejte se sami sebe, kolik lidí, kteří jedí rozmanitou stravu, protože věří, že „se má jíst všechno, ale s mírou“, nakonec onemocní. Odpověď zní: hodně, včetně těch, co konzumují pouze průmyslově nezpracované potraviny. Ti, kdo do stravy zařazují různé druhy ořechů, semínek, ryb, ovoce a zeleninu v bio kvalitě, zvěřinu, maso z volně se pasoucích zvířat, nepasterizované živočišné proteiny, dostávají různé nemoci stejně jako všichni ostatní, kdo vyznávají jiné potravinové hodnotové systémy, jelikož vznik onemocnění nesouvisí pouze s tím, jak pestrá je naše strava ani za jak vyváženou ji považujeme. Na svět přicházíme s různým množstvím patogenů a toxinů, které jsme získali už v okamžiku početí, v děloze a po narození. Další přibíráme během života ze vztahů, nebo když jsme vystaveni jejich působení – a tyto jedy a patogeny způsobují zdravotní problémy. Řešením příčiny se léčíme a chráníme.

Musíme si dávat pozor, abychom o Mono dietě netvrdili, že je z výživového hlediska nedostačující. Jedna potravina dokáže zachránit život lidem se záhadným onemocněním, které lékaři nedokáží vysvětlit. Když tito lidé leží na podlaze a svíjejí se v žaludečních křečích, jejichž příčinu neodhalili lékařské testy ani různí specialisté, nebo trpí záhadným zvracením, nevolností nebo gastritidou, jež žádný gastroenterolog ani jiná lékařská autorita nejsou schopni objasnit, Mono dieta dokáže změnit jejich život tak, že opět mohou jíst, aniž by trpěli, a poskytne jim příležitost uzdravit se a posunout se v životě dál.

## A co proteiny a tuky?

Otázka, na niž musíte být připravení, když celý den jíte třeba jenom papáju, zní: „Kde jsou proteiny?“ Pokud jste podlehli vlivu slova *protein* – přidělili jste mu důležitost a považujete ho za odpověď –, Mono dieta vás pravděpodobně nebude lákat, a připravíte se tak o její léčivé účinky. Nebo můžete mít na tuto otázku přichystanou odpověď.

Zapamatujte si následující slova: Žijeme ve světě, kde se jí velké množství proteinů, a proto je náš svět velice nemocný. Víc a víc lidí konzumuje víc a víc proteinů a jsou stále nemocnější. Domníváte se, že protein představuje odpověď? Nebo si myslíte, že existuje jiný důvod, proč přibývá nemocných lidí?

Když jde člověk trpící chronickým onemocněním nebo symptomy k lékaři a ten mu sdělí: „Možná potřebujete víc proteinů,“ dává to smysl? Neměl by lékař říct: „Podíváme se na další příčiny, které mohly nemoc způsobit?“ Pravda je, že se všichni lidé potýkají s patogeny, toxickými těžkými kovy, ostatními toxiny a nedostatkem živin, a nikdo je neučí, které potraviny by

měli jíst, aby se léčili. Protein jim ale nechybí. Biodostupné aminokyseliny, antioxidanty, beta-karoten, glukóza, minerální soli, antivirové složky, antibakteriální složky, antifungální složky, stopové prvky, fytochemické sloučeniny zpomalující stárnutí obsažené v papáje, celerová šťáva nebo ostatní potraviny vhodné pro Mono dietu nabízejí skutečnou léčbu onemocnění, jež činí život nesnesitelným – pomáhají hubit viry a škodlivé bakterie zodpovědné za to, že tolik lidí trpí zdravotními problémy. Proteiny nelikvidují viry a bakterie. Proteiny neodstraňují toxické těžké kovy. Proteiny nedetoxikují a nepročišťují tělo. Proteiny nevyživují centrální nervovou soustavu, neurotransmitery a neurony. Proteiny neregenerují tělo poté, co jsme si kvůli chronickému onemocnění prošli peklem.

Lékařský výzkum a věda ani v nejmenším netuší, kolik proteinů potřebujeme, jak v těle fungují, ani jestli jsou vůbec prospěšné. Neexistuje technologie, která by dokázala sledovat proteiny od okamžiku, kdy se dostanou do úst a postupují dál trávicí soustavou – žádná technologie nepozná, kam proteiny putují, co dělají a jestli nám pomáhají. Prospěšné účinky proteinů vznikly jako teorie a teorií zůstávají, což znamená, že když lidé mluví o nejlepších zdrojích proteinů, je to pouze na teoretické úrovni, ačkoli hovory o proteinech můžou působit odborně. Neznají-li lékařský výzkum a věda příčiny autoimunitních a chronických onemocnění, jak by mohly vědět, jestli jsou pro nás proteiny prospěšné a jestli je potřebujeme, když jsme chronicky nemocní? Nevědí, co se v těle děje, když jsme nemocní, a přesto nám říkají, že potřebujeme proteiny. Teorie, že proteiny představují odpověď, je bohužel pouhá spekulace a fantazie. Dokonce ani velice vzdělaní lidé netuší, co proteiny znamenají pro naše zdraví – nedostali pomůcky, aby to mohli zjistit –, a proto se nenechte zastrašit. Během Mono diety nebudete trpět nedostatkem proteinů. Potraviny uvedené v této kapitole jsou zdrojem nejlépe vstřebatelných biodostupných proteinů, které potřebujete, abyste zůstali silní a vitální.

Lidé se také často znepokojují kvůli tomu, kolik tuků by měli přijímat, za což může především trend vysokotučné stravy. Žijeme ve světě, jenž trpí následkem nadměrné konzumace tuků. Myslíte si, že odpovědí je vysokotučná strava? Není. Nepatrné množství tuků obsažených v banánech, bramborách, papáje, a dokonce v listovém salátu je dostačující pro udržení zdraví, takže se nemusíte obávat, že je Mono dieta problematická, jelikož nezahrnuje radikální tuky jako ořechy, semínka, olivy nebo avokádo. Všechny potraviny vhodné pro Mono dietu vám dodají potřebné omega kyseliny. To, že Mono dieta obsahuje málo tuků, je výhoda – období bez radikálních tuků pomáhá vyvážit velké množství tuků, které jsme dosud v životě snědli, a poskytuje přetíženým játrům odpočinek, protože nemusejí po každém jídle zpracovávat tuky, což vede ke snižování zásob žluči a oslabování slinivky. Odpočinek pro játra (a slinivku) je důležitou součástí léčení při Mono dietě. (Vraťte se k sedmé kapitole „Problematické potraviny“, kde se o tučích dozvíte víc.)

## Náš vztah k jídlu

Když zahájíte Mono dietu, někdy si lidé ve vašem okolí nedělají starosti kvůli proteinům ani tukům ani rozmanitosti živin. Někdy jsou nervózní, že jste začali být posedlí jídlem. Pokud se s tím setkáte, můžete zůstat klidní, protože jídlem je posedlý každý. Nenechte se oklamat nikým, kdo prohlašuje, že jídlo není nejdůležitější věc v životě. I když lidé tvrdí, že o jídle nepřemýšlejí, že

je nezajímá, že jedí, když mají chuť, pozorujte je, jak reagují, když jim někdo vezme oblíbené potraviny a nahradí je něčím, co nemají rádi. Všichni jsou fixovaní na jídlo.

Když člověk potýkající se se symptomem nebo onemocněním používá k léčení jídlo a vyslechne si, že je posedlý jídlem, tomu, kdo to o něm tvrdí, ještě symptomy a onemocnění neztěžují život. Pochybovači sami jsou posedlí jídlem a jenom projektují vlastní obavy týkající se jídla do osoby, která o jídle hovoří a snaží se s jeho pomocí léčit. Bez ohledu na to, co jedí nebo nejedí, jídlo řídí jejich život. Musíme takoví být, musíme se soustředit na to, jaké bude naše další jídlo. Pokud to neděláme a o dalším jídle nepřemýšlíme, sáhneme po nezdravých variantách, jakmile dostaneme příliš velký hlad, a to může vést k obsedantním myšlenkám, když následně s lítostí řešíme, proč jsme si vzali sušenku nebo koláček. Více se dozvíte ve dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty“.

Je možné upnout se na Mono dietu – protože pro vás byla velice důležitá, když jste trpěli – tak, že vám strach nedovolí zařadit do stravy další potraviny, až k tomu nastane čas? Ano. Stejně jako je možné zvyknout si na to, že krájíte grapefruit na kousky a cukrujete ho, nebo že celý den pijete kávu a večer se přejídáte, nebo že si na ovesnou kaši dáváte správné množství arašídového másla nebo sypete drobků ze sklenice se sušenkami do misky, aby nepřišly nazmar, nebo na cokoli jiného, co souvisí s jídlem. Klíčem je, stejně jako u každé jiné fixace na jídlo, vnést do toho vnímavost. Všimněte si, jestli se u vás při přechodu z Mono diety projevuje váhavost, abyste pochopili podstatu fixace – je to běžné upnutí se na jídlo, díky němuž jste se začali cítit lépe.

Lidé, kteří Mono dietu nevyzkoušeli, si neuvědomují, že tato technika uvolňuje mentální energii související s jídlem a může zkrátit čas strávený v kuchyni. Při Mono dietě je každodenní plánování, co budete jíst, a vybírání z nekonečného množství surovin, nahrazeno radikální jednoduchostí. Tím se v mozku uvolní prostor, o němž jste ani nevěděli, a kromě jídla se budete moci soustředit i na ostatní oblasti života. To je jedno z tajemství Mono diety – pomáhá léčit nejen tělo, ale také vaše vztahy.

Nejste „jiní“ kvůli tomu, že potřebujete věnovat duševní energii určitému způsobu stravování, abyste se uzdravili. Třebaže si můžete připadat izolovaní – protože ostatní lidé nedávají vždy hlasitě najevo, jaké mají v této oblasti potřeby a mindráky –, nejste sami. Rovněž mějte na paměti, že Mono dietu nebudete dodržovat navždy. Až se vám zlepší zdraví, začnete experimentovat a přidávat další potraviny. Rady, jak postupovat, najdete níže.

## OBDOBÍ PO UKONČENÍ MONO DIETY

Mono dietu nebudete dodržovat do konce života. Ani ji nemusíte ukončit dřív, než budete připravení; když se během ní cítíte lépe, dává smysl, že se možná bojíte změnit způsob stravování.

Jednou nastane den, kdy budete připravení vrátit se k pestřejší stravě, ať už se na to těšíte, nebo váháte, ať už je to po několika dnech, týdnech či měsících, protože jste potřebovali pomocí Mono diety řešit vážnější onemocnění. Je důležité zvážit, kdy Mono dietu ukončit a jak postupovat. Stejně jako se nechcete znepokojovat tím, že podle Mono diety budete jíst po zbytek života, a věřit, že nikdy nebudete schopní jíst ostatní potraviny, nechcete hned do jídelníčku znovu zařadit všechny potraviny.

Možná jste netrpěli symptomy a Mono dietu jste vyzkoušeli, abyste si zlepšili celkové zdraví a doladili si chuť a mohli lépe ocenit chuť různých potravin. Nebo jste se potýkali s onemocněním a díky Mono dietě jste našli vhodnou léčbu. Nejste v pasti; jednoho dne budete moci Mono dietu ukončit. A většinou poznáte, kdy k tomu přijde vhodná doba.

### Správný čas

Až nastane správný čas, neměli byste se vracet k problematickým potravinám. Strava by měla zůstat jednoduchá a nové potraviny (ne problematické) přidávejte postupně po jedné. Než začnete do jídelníčku zařazovat rozmanité potraviny, můžete ukončit jednu variantu Mono diety a začít jinou. Jestliže jste například dlouhou dobu jedli brambory a listový salát a jste připravení na změnu, ale zároveň vás znervózňuje představa přidávání dalších potravin, můžete si vybrat další z variant Mono diety uvedených na začátku této kapitoly.

Jak poznáte, že jste připraveni Mono dietu ukončit? To, že se vaše nervy regenerují, poznáte tak, že se budete postupně vracet do života. Váš zdravotní stav se bude zlepšovat. Jak budete po jedné přidávat různé potraviny, pocítíte, že je trávicí soustava dokáže dobře zpracovat. A můžete vidět, jak daleko jste se od chvíle, kdy jste s Mono dietou začali, dostali.

### Důležitá pravidla

Až budete připraveni začít jíst víc potravin, neměli byste si dát k večeři steak se smaženou cibulkou, housku s máslem a jako dezert čokoládovou zmrzlinu. A neměli byste se hned pustit do zdravějších radikálních tuků. Je dobré tělu dopřát trochu času, aby si zvyklo na novou situaci.

- **Po nějaký čas nekonzumujte radikální tuky.** Pro připomenutí, patří k nim ořechy, semínka, oleje, olivy, kokosový ořech, avokádo, kakao, vývar z kostí a ostatní živočišné proteiny. Délka doby záleží na tom, jaký byl váš zdravotní stav, když jste Mono dietu zahájili. Trpěli jste několika mírnými symptomy, nebo vážnějším onemocněním? Radikálním tukům se můžete vyhýbat, jak dlouho chcete – nemusíte mít strach, že vám něco z toho, co nabízejí, bude chybět. Nenechte se zmást nebo přesvědčit lékařem s dobrými úmysly nebo článkem, kde se píše, že mozek potřebuje tuky; to je založeno na propagandě a teoriích, které nejsou vědecky podloženy. Mozek je tvořen převážně zásobami glykogenu a „jede“ na glukózu, což je forma cukru. Bez tohoto cukru buňky nedokáží fungovat a centrální nervový systém oslabuje. Nespěchejte tedy s konzumací tuků a dopřejte si čas na léčebný proces. Inspiraci na jídla a svačiny najdete ve dvacáté třetí kapitole. Chcete-li do stravy znovu zařadit radikální tuky, trávicí soustavu nejméně zatěžuje avokádo. Začněte čtvrtkou zralého avokáda a snězte ho na konci dne se salátem nebo zeleninou vařenou v páře.
- **Rovněž se vyhýbejte všem problematickým potravinám** uvedeným v sedmé kapitole. Obzvláště pokud byl před zahájením Mono diety váš zdravotní stav špatný, problematické potraviny už nikdy nejezte. I když před Mono dietou nebyl váš zdravotní stav vážný, snažte se nezařazovat je na jídelníček.

## Došli jste takhle daleko

Mějte na paměti, že zdravé vláknité potraviny (například kadeřávek, červené kapie, pomeranče, květák, brokolice a chřest) nebo tučné potraviny (například losos, ořechy, semínka, ořechová másla a bezlepkové obilniny), které nejsou uvedené v seznamu problematických potravin, můžou i tak způsobovat nepříjemné pocity, až je začnete přidávat do jídelníčku. To však neznamená, že se jedná o špatné potraviny. Během léčení si lidé někdy neuvědomují, jak moc se jejich zdravotní stav zlepšil. Před Mono dietou mohli trpět nadměrným nadýmáním, mírnou bolestí, velkou plynatostí a křečemi. Když začnou Mono dietu ukončovat, můžou vnímat, že nové potraviny kartáčují střevní výstelku, nebo se dokonce objeví velice mírné nadýmání. Ačkoli nové potraviny nepatří k problematickým, člověka to může vylekat.

Jestliže je to váš případ, připomeňte si, že se cítíte mnohem lépe než dřív. Jste vyladěni na své zdraví víc než když předtím, víc vnímáte nepatrné citlivosti nebo rozdíly. Díky Mono dietě se budete cítit natolik dobře, že v období po jejím ukončení, kdy vaše zažívání funguje mnohem lépe než v době zahájení diety – se silnější žlučí produkovanou játry a kyselinou chlorovodíkovou v žaludku –, že je pravděpodobnější než kdy jindy, že budete vnímat, jak si tělo zvyká na různé potraviny. Nezaměňujte to s tím, jak špatně jste se cítili předtím, než jste začali Mono dietu dodržovat.

Jestli vás i přesto, že jste ušli dlouhou cestu, znepokojuje slabá přecitlivělost, vždy se můžete vrátit do komfortní zóny a konzumovat potraviny, po nichž jste se během Mono diety cítili dobře. I když se váš zdravotní stav zlepšil, může přetrvávat slabý zánět způsobený zbytky patogenů a toxinů, které zůstaly v těle. Nebo můžete experimentovat a po ukončení Mono diety vyzkoušet jinou z vhodných potravin uvedených na začátku této kapitoly. Nebo můžete do jídelníčku zařadit víc potravin z této kapitoly a objevit novou komfortní zónu. Ačkoli toto není přímá cesta k pestřejší stravě, i tak se teď nacházíte na mnohem lepším místě. Dostali jste se až takhle daleko.

---

„Nezapomínejte, jak dlouhou cestu jste při léčení ušli.  
Ocitli jste se na mnohem lepším místě,  
než jste byli předtím.  
Dostali jste se až takhle daleko.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---





ČÁST IV

ZASVĚCENÝ  
PRŮVODCE  
OČISTOU



# Vše, co potřebujete vědět

---

V této kapitole najdete důležité informace o průběhu pročištění. Považte ji za manuál, který vám pomůže stát se odborníkem na očisty *Mystického léčitele*, a najdete v něm tipy a odpovědi na otázky, jak zvýšit účinnosti očisty. A nejen to. Jedná se o důležité vědomosti a vhledy, aby se očista stala katalyzátorem pro změnu ve vašem životě.

Zde je přehled toho, co kapitola obsahuje:

- Duchovní očista
- Kdy očistu provádět
- Narozeninové tajemství
- Kdy během očisty jíst
- Přerušování očisty
- Voda a ostatní nápoje
- Citronová voda
- Hlad a porce
- Sůl, koření, ochucovadla, dulse a med
- Doplnky stravy a léky
- Děti
- Těhotenství a kojení
- Chybějící žlučník
- Diabetes
- Bio versus konvenční
- Syrové versus vařené
- Bez tuků i po očištění
- Detoxikační symptomy a další detoxikační metody
- Půst o vodě
- Půst o šťávách a šťávková očista

## DUCHOVNÍ OČISTA

Všechny očisty *Mystického léčitele* přesahují hranice fyzická. Léčebné pročištění 3:6:9 je duchovní očista. A stejně tak ostatní očisty v této knize a v dalších knihách řady *Mystický léčitel*. Nevytvořil je člověk. Přicházejí seshora.

Lidé si často říkají: *Informace Mystického léčitele mi pomohly uzdravit se. Nyní se musím vydat na duchovní cestu.* Možná si neuvědomují, že využití informací *Mystického léčitele* k tomu, aby se jim zlepšil zdravotní stav, představuje zároveň zrod jejich duchovní cesty. Jak se tělo léčí a osvobozuje se fyzicky, osvobozuje se také duše a je pro vás snadnější pokračovat v duchovním vývoji. Informace, které léčí tělo, léčí rovněž duši.

Doporučuji, aby se lidé trochu ohlédlí do minulosti, aby viděli, jak dalekou cestu ušli, fyzicky a duchovně, poté, co se začali řídit informacemi *Mystického léčitele*. Jednou z největších lekcí v duchovním rozvoji je nepovažovat zázrak za samozřejmost. Když se potýkáte se symptomy a onemocněními, hledáte odpovědi všude, a nenacházíte je, a pak se vám dostane odpovědi seshora; nemůžete získat nic duchovnějišího. To, že se na jejich předání podílel posel, neznamená, že odpovědi vymyslel člověk. A odpovědi v knize dalece přesahují hranice fyzického léčení. Odstranění skutečné příčiny utrpení je nejduchovnějiší léčení, které existuje. Léčením fyzických symptomů se léčí duše.

Léčebné pročištění 3:6:9 a ostatní očisty v knize nelze považovat za samozřejmost, nemůžeme je využít k léčení fyzických symptomů a potom je odvrhnout, abychom mohli začít duchovní cestu za účelem hledání odpovědi. Duchovní odpovědi nám už pomohly pročistit se; obnovit sebestjistotu ve své duševní, emoční a fyzické rovině; uzdravit duši; a umožnily nám svobodně se rozhodnout, kterou cestou se vydáme. Vždy si připomínejte následující: Ocitli bychom se v bodě, kdy se můžeme posunout vpřed, nebýt duchovního vývoje, jímž jsme už prošli?

Mějte na paměti, že člověk, který sám sebe označuje za odborníka a nabízí kurz Léčebného pročištění 3:6:9, jenž neobsahuje informace od *Mystického léčitele*, očistu zneplatňuje. Totéž platí, když se někdo snaží připojit k očistě vnější duchovní informace – bude neúčinná. Fyzické a duchovní očisty v knize jsou založené na informacích od původního zdroje.

## KDY OČISTU PROVÁDĚT

Pokud jde o to, kdy zahájit Léčebné pročištění 3:6:9, při rozhodování je nejdůležitější zvážit, které dny vám to bude nejvíc vyhovovat. Vyberte v kalendáři devět dní a ujistěte se, že devátý den nebude hektický, protože tělo bude hodně pracovat, aby vyloučilo co nejvíc škodlivin. Je také vhodné naplánovat si několik dnů po skončení očisty, abyste měli trochu víc času na zařazování dalších potravin. Jinými slovy, den poté, co dokončíte pročištění, nebudete chtít pořádat grilovací párty.

## NAROZENINOVÉ TAJEMSTVÍ

Játra mají jedinečnou schopnost regenerovat své části, o čemž píšu v knize *Játra a jejich léčba*. Obnovují se každý den, ale to, že tvoří nové buňky, neznamená, že jsou buňky čisté. Neodstraňujete-li potíživosty, například viry, virový vedlejší produkt a odpadní hmotu, toxické těžké kovy atd., znečištěné buňky kontaminují ty nově vznikající.

Nezbavujete-li tělesný systém jedů, nové buňky budou vždy vysoce kontaminované. Představte si, že vám například někdo na košili, kterou máte na sobě, stříkne kolínskou. Mís-

to, abyste ji vyprali, ji pověsíte do skříně. A každý čistý svrsek, který dáte do skříně, se kontaminuje a bude z něj cítit kolínská. Stejný princip platí, pokud jde o to, jak mohou potíživé zůstávat v játrech tak dlouho a přemisťovat se z kontaminovaných buněk na nové. A stejný je princip očisty: abyste mohli začít znovu, budete chtít veškeré oblečení ze skříně důkladně vyprat – neboli odstranit z buněk potíživé –, i když k odstranění kontaminace bude zapotřebí několik cyklů.

Jakákoli doba je vhodná, abyste játrům dopřáli Léčebné pročištění 3:6:9, protože jakákoli doba je vhodná, abyste se vydali na cestu vedoucí ke zdravějším játrům, která jsou pro vaše zdraví nejdůležitější. A zde je bonus: každé tři roky nastává období, kdy je obzvláště vhodné pečovat o játra pomocí Léčebného pročištění 3:6:9. Od narození se játra obnovují po třetinách každé tři roky. Několik měsíců před třetími narozeninami se obnova buněk zrychlila a zregenerovala se jich třetina. Další třetinu buněk játra zregenerovala do šestých narozenin a poslední třetinu obnovila do devátých narozenin. Když jste se chystali oslavit dvanácté narozeniny, devítiletý cyklus začal znovu. Pokračoval a bude pokračovat až do konce života.

Klíčem je dopřát játrům možnost vytvářet *čisté, nekontaminované, zdravé* buňky. Proto je důležité pravidelně provádět očisty, ať už Léčebné pročištění 3:6:9, Detoxikaci patogenů, Detoxikaci těžkých kovů nebo kteroukoli z ostatních očistí Mystického léčitele. Když přibližně tři měsíce před narozeninami, které jsou násobkem čísla tři, budete provádět očistu, mimořádně podpoříte tělo. (Pokud jste se narodili předčasně, máte po narozeninách několik měsíců k dobru.) Jestliže se vám blíží 24., 39., 45., 51., 63., 78., 87. nebo 93. narozeniny nebo jiné, které jsou násobkem čísla tři, Léčebným pročištěním 3:6:9 si prokážete velkou službu a zvýší se šance, že pocítíte rozdíl v kvalitě zdraví.

Vidíte v tom také duchovní podstatu? Když používáme narozeniny a čísla, která pracují v souladu s orgány, ladí nás to na rytmus fyzických a duchovních hodin regenerace. Duchovní očista nespočívá pouze ve vyčištění buněk. Týká se i duchovního algoritmu a toho, jak čísla definují lidskou povahu, jak jsme byli stvořeni a jak se můžeme léčit. To zesiluje čistící účinky duchovního vývoje.

Léčebné pročištění 3:6:9 maximalizuje spojení mysl-tělo, pomáhá vám propojit mysl, vědomí a fyzické tělo. Spojuje vás se samotnou podstatou toho, co hledá každý, kdo hledá duchovní vhled: spojuje vás s tím, kým jste.

Když během několika měsíců před narozeninami, které jsou násobkem čísla tři, neprovádíte pročištění, snažte se pít víc celerové šťávy, trochu snížit příjem tuků, vyhýbat se problematickým potravinám uvedeným v sedmé kapitole (obzvláště potravinám ve stupni 1), zařadit do stravy víc ovoce, protože obsahuje antioxidanty, antivirové a antibakteriální složky, stopové prvky a důležitou glukózu, více se hydratovat a pravidelněji provádět Ranní léčebné pročištění.

## KDY BĚHEM OČISTY JÍST

Když přemýšlíte, jak si během provádění očistí časově naplánovat pokrmy a svačiny, nejdůležitější je mít na paměti, že celerovou šťávu musíte pít samotnou a dopřát jí čas, aby mohla pracovat. To znamená ráno po vypití citronové nebo limetkové vody počkat 15 až 30 minut, než si dáte celerovou šťávu, a potom počkat dalších 15 až 30 minut, než se nasnídáte. Jestliže se

potřebujete najíst hned po ránu nebo v tu dobu cítíte, že potřebujete kalorie, přidejte do citronové nebo limetkové vody trochu surového medu.

Než budete odpoledne pít druhou porci celerové šťávy, počkejte po obědě minimálně 60 minut a po vypití šťávy dalších 15 až 30 minut, než budete jíst. Víím, že hlídat při pití celerové šťávy čas není zábavné, ale vyplatí se to – její účinky budou silnější.

Pokud jde o to, kdy nebo s jakým rozestupem konzumovat ostatní potraviny a nápoje během dne, pravidla neexistují. Máte-li citlivou trávicí soustavu, můžete během očisty rozestupy mezi jídly upravit tak, jak vám to vyhovuje. Jestliže vám například činí potíže hned ráno něco sníst, nemusíte se nutit vypít smoothie, dopřejte tělu trochu času, aby si zvyklo. Pokud potřebujete jíst časně ráno, dejte si citronovou nebo limetkovou vodu (se surovým medem, chcete-li) a celerovou šťávu (s časovým rozestupem), abyste se mohli co možná nejdřív nasnídat. Potýkáte-li se s chronickými zažívacími potížemi, ať už s citlivou trávicí soustavou, která jako by nechtěla spolupracovat, nebo se zácpou, která se zmírní, když jíte v určitý čas, přizpůsobte jedení tomu, jak se momentálně cítíte. Během očisty jezte a pijte tehdy, kdy je vám to příjemné.

Není-li vaše zažívání citlivé každý den, poté co ráno vypijete citronovou nebo limetkovou vodu a celerovou šťávu, můžete jíst a pít, kdykoli máte chuť. Nemusíte extrémně prodlužovat rozestupy mezi nápoji, svačinami a jídly, protože jste se o tom dozvěděli z nějakého hodnotového systému, ani to není prospěšné. Pokud například jíte večeri pozdě večer, protože jste celý den dodržovali rozestupy mezi jídly, vede to ke zkrácení doby spánku, což tělu neprospěje. Během dne věnujte pozornost tomu, jaké časové rozestupy mezi jídly vám vyhovují.

## PŘERUŠENÍ OČISTY

Musíte-li očistu v polovině ukončit, netrapte se kvůli tomu – nic špatného se nestane. Očista je přátelská k játrům. Její součástí jsou automatické ochranné mechanismy, takže to nemá pro tělo negativní následky.

Ve světě zdraví existuje mnoho různých očíst a mnoho teorií o tom, jak tyto očisty mohou škodit – teoreticky –, když je musíte ukončit dřív. V této oblasti panuje hodně folkloru a strachu. Nezapomínejte, že tyto očisty vymysleli lidé, kteří nevědí, jak bezpečně a správně tělo pročistit. Tvůrci očíst netuší, co způsobuje chronická onemocnění.

U Léčebného pročištění 3:6:9, ať už Původní, Zjednodušené nebo Rozšířené verze – a u ostatních očíst v knize – nemusíte mít obavy. Očisty jsou vytvořené pro lidské tělo. Pocházejí seshora a informace obsahují odpovědi týkající se příčin chronických nemocí. Jsou zde, aby spolupracovaly s vaším životem, který je někdy nepředvídatelný. Jestliže začnete s očistou a okolnosti vás donutí, abyste ji ukončili po třech nebo čtyřech dnech, nic se neděje. Výsledkem těchto tří nebo čtyř dnů je léčení – pomohli jste játrům a tělu víc, než kdybyste ji nezkusili. Cílem je samozřejmě zvládnout devět dní Léčebného pročištění 3:6:9, ale když to nedokážete, žádné negativní následky to mít nebude.

Jak jste se dočetli ve druhé části, Léčebné pročištění 3:6:9 je strukturováno tak, že játra začnou vyplachovat jedy až během posledních tří dnů – a nejvíc se to děje poslední, devátý den. To znamená, že pokud očistu ukončíte druhý den, jenom zabráníte tělu, aby se na odstranění jedů připravilo. Ukončíte-li očistu pátý den, játra právě začínají nabírat víc síly a uvolňovat jedy

a toxiny – to je naprosto v pořádku a zdravé. I když skončíte osmý den, kdy jste se začali opravdu čistit, nevádí. Můžete přestat kdykoli a jediný účinek je ten, že jste se v léčebném procesu posunuli dál.

Jestli musíte ukončit očistu v polovině, nemusíte provádět extra opatření jako například pít velké množství vody. Ideální je následující ráno vypít citronovou nebo limetkovou vodu a potom provést Ranní léčebné pročištění ze šestnácté kapitoly – aspoň do oběda nekonzumovat tuky –, aby se jedy snadněji odstranily. Kromě toho nemusíte dělat nic speciálního. Léčebné pročištění 3:6:9 je na rozdíl od ostatních očíst vytvořených lidmi bezpečné. A stejně tak ostatní očisty *Mystického léčitele*.

Až budete připraveni Léčebné pročištění 3:6:9 vyzkoušet znovu, nenavazujte tam, kde jste skončili. Musíte začít od prvního dne.

To neplatí, pokud provádíte Detoxikaci patogenů, Ranní léčebné pročištění, Detoxikaci těžkých kovů nebo Mono dietu. Pokud jste některou kúru přerušili na den, nemusíte začínat znovu prvním dnem. Po skončení přidejte tři dny. Když například provádíte Detoxikaci těžkých kovů po dobu tří měsíců a v polovině si jednou ráno dáte ovesnou kaši s arašidovým máslem, proteinový nápoj, sendvič s vejcem a se sýrem nebo bagel se smetanovým sýrem, prodlužte detoxikaci o tři dny, takže místo 90 dnů bude trvat 93. Provádíte-li tři týdny Detoxikaci patogenů a uprostřed sníte problematickou potravinu, prodlužte ji o tři dny, aby místo 21 dnů trvala 24 dnů.

A zapamatujte si: zvládnout první den jakékoli očisty je velký úspěch. Jeden den, kdy se chováte soucitně ke svým játrům a podporujete jejich léčebné procesy – a zároveň tím pomáháte mozku a ostatním částem těla –, znamená úspěch. Dokonce i jeden den Ranního léčebného pročištění je prospěšný a důležitý. Nedopusťte, aby vám mysl zahalil pocit viny. Najdete další příležitosti vyzkoušet některou z očíst, a čím víc jich bude, tím rychleji se v léčebném procesu posunete vpřed. Nyní jste pro sebe udělali něco opravdu výjimečného.

## VODA A OSTATNÍ NÁPOJE

Jak jsem zmínil dřív, pijete-li vodu s aloe vera nebo zázvorovou vodu, můžete v tom pokračovat během Léčebného pročištění 3:6:9 (nebo jiné očisty z knihy), pokud to bude s dostatečným časovým odstupem od celerové šťávy (15 až 30 minut), aby šťáva mohla pracovat. Je-li součástí očisty citronová nebo limetková voda a citrony nebo limetky vám nechutnají, můžete ji nahradit zázvorovou vodou. Vodu s aloe vera ani zázvorovou vodu však do očisty nezařazujte – ostatní nápoje a potraviny bohatě stačí.

Okurková šťáva by se během Léčebného pročištění 3:6:9 měla používat pouze jako náhrada celerové šťávy. Okurková šťáva je sice léčivá, ale nenabízí to, co šťáva celerová. Při provádění očíst z knihy se zaměřte na celerovou šťávu.

Ačkoli se konzumace Léčivého vývaru během Léčebného pročištění 3:6:9 může zdát rozumná, nechte si ho na později (pokud není uveden jako surovina v některém z receptů z dvacáté třetí kapitoly.) Když se do očisty zařazuje víc možností, než stanoví pravidla, hrozí, že odvedou vaši pozornost od toho, co opravdu potřebujete. Snažit se přelstít očistu se nevyplácí.

Pokud jde o vodu, kolik byste jí měli během očisty pít? Snažte se během dne vypít aspoň litr (přibližně 4 hrnky). Toto množství nezahrnuje ranní a večerní citronovou nebo limetkovou

vodu ani večerní čaj – litr vody pijete mezi jídly a svačinami. Můžete si do ní vymačkat citron nebo limetku. (Víc o citronové vodě za okamžik.) Vodu pijte minimálně 15 až 30 minut před nebo po celerové šťávě.

Připadá-li vám litr vody příliš mnoho, nenuťte se ho vypít. Jste-li zvyklí pít víc vody a nezměňuje vám chuť k jídlu, můžete během dne vypít víc než litr. Během očisty byste neměli být dehydratováni ani pít tolik vody, že budete méně jíst.

Jak jste se už dozvěděli v části „Léčebné pročištění 3:6:9“, nepoužívejte vodu, jejíž pH je vyšší než 8. Platí to, ať už provádíte očistu, nebo ne, a ať už používáte ionizační přístroj, nebo ne. Ideální pH pitné vody je 7,7.

Voda s vyšším nebo nižším pH zůstává v žaludku, dokud ji trávicí soustava neupraví, aby mohla být poslána dál do těla, na což tělo musí vynaložit energii, kterou by mohlo věnovat léčení. Pití vody s ideálním pH zabraňuje oslabování trávicí soustavy.

Během Léčebného pročištění 3:6:9 (a ostatních očíst v knize) můžete pít kokosovou vodu – pokud neobsahuje „přírodní příchutě“ a není růžová nebo červená. Růžová nebo červená barva znamená, že je kokosová voda stará a zoxidovala, což by vás nenapadlo, protože zbarvení se považuje za dobrou věc. U všech očíst kromě Mono diety lze také pít Kořeněnou jablečnou šťávu (jakékoli teploty, podle receptu ve dvacáté třetí kapitole). Kokosová voda nebo Kořeněná jablečná šťáva nenahrazují litr vody, který máte během dne vypít.

## CITRONOVÁ VODA

Existuje mylný názor, že citrony poškozují zuby – že jejich kyselost narušuje sklovinu nebo způsobuje potíže s dásněmi. Je to teorie, která vznikla v posledních letech, aniž by byla podložena výzkumem nebo studiemi. Zubařská křesla na celém světě jsou plná lidí se zubními problémy a tito lidé nejedí citrony ani nepijí citronovou vodu celý den. Problémy se zuby a dásněmi souvisejí s nedostatkem minerálů, stopových prvků, antioxidantů a mnoha ostatních fytochemických sloučenin. Na svět přicházíme s nedostatkem živin. Miliony dětí mají odmala problémy se zuby, protože se narodily s nedostatkem stopových prvků, ne že od narození pily citronovou vodu. Potíže se zuby nemají s citronovou ani limetkovou vodou žádnou spojitost.

Když vám zubař čistí kanálky nebo odstraňuje zubní kazy nebo trhá zuby, není to proto, že jste celý život jedli citrony a pily citronovou šťávu. Roky trvající nedostatek živin vede k oslabení skloviny. Rozkládající se proteiny a žluklé tuky pokrývající střešní výstelku ochraňují patogeny, které se jimi živí, a vytvářejí amoniak, který stoupá do úst a poškozuje zuby. Stagnující, zpomalená játra produkují méně žluči a následkem toho dochází ke žluknutí tuků, které nejsou důkladně štěpeny. Kvůli snížené hladině kyseliny chlorovodíkové v žaludku dochází k hnití proteinů. Roky trvající konzumace kávových nápojů způsobuje nedostatek živin v zubní sklovině a její ztenčení, takže bakterie mohou snadno vytvářet kazy. Problematické potraviny slouží jako zdroj potravy patogenům, které produkují čpavek, jenž se vsakuje do zubů a ničí je. Viry, například herpes simplex, virus pásového oparu a EBV, vyvolávají zánět nervů v čelisti, dásních a zubech, což vede k bolesti a přecitlivělosti, obzvláště když pijete horký nebo studený nápoj. Bez ohledu na to, který z těchto faktorů je příčinou vašich problémů se zuby, je snadné (a mylné) svést vinu na citronovou vodu, kterou jste pily včera, minulý týden nebo minulý měsíc.



Přistupujete-li k očistám v knize se strachem z citronové vody nebo z citronů, byli jste uvedeni v omyl. Tato mylná informace je součástí světa alternativního a konvenčního zdraví a brání vám v uzdravení. Citronová (a limetková) voda pročišťuje, zabíjí škodlivé bakterie a v ústech vytváří zdravější prostředí.

Dalším důvodem, proč se po letech zuby můžou rozpadat, je ošetření fluoridem v minulosti, které oslabilo zubní sklovinu. Fluorid je odpadní produkt vznikající při výrobě hliníku a poškozují zuby. Problémy se zuby vznikající v současnosti nemusejí souviset s tím, co děláte teď. Začaly se rozvíjet před mnoha lety.

Ne každý má citrony v oblíbě. Patří k potravinám, které lidé konzumují nejméně – a když někdo sní citron, tak nejspíš v citronové tyčince, citronovém dortu nebo citronovém koláčku. Potíže se zuby nezpůsobuje citron v pečených výrobcích, nýbrž mléko, vejce, smetana, máslo a lepek. Pokud si někdo každý den dopřává bonbony s umělou citronovou příchutí nebo žvýká žvýkačku s umělou citronovou příchutí, zubům to neprospívá. Není to totéž, jako když vymačkáte do sklenice vody citron nebo si citronovou šťávou polijete salát. Přestože ocet zubům neprospívá, je součástí stravy většiny lidí. Ocet se vyskytuje v mnoha receptech a v salátech, a pravda je, že může poškodit a oslavit zubní sklovinu. Jenom málo lidí konzumuje citrony každý den. Velice málo lidí pije citronovou šťávu každý měsíc. A velice málo lidí si dopřeje citron v jakékoli formě jednou ročně. Neobviňujme citrony z toho, že teď stovky milionů lidí sedí v zubařském křesle. Mylná informace vás jenom připraví o účinnou potravinu, která čistí a léčí. Posuňte se vpřed při léčení a překonejte strach z citronů.

## HLAD A PORCE

Připadá-li vám, že Léčebné pročištění 3:6:9 obsahuje příliš mnoho jídla, můžete některé porce zmenšit. Například Léčivý salát můžete připravit z polovičního množství surovin, použít méně surovin na posypání a místo 8 hrnků listové zeleniny dát 4 hrnky. O kolik zmenšíte konkrétní pokrm nebo svačinu, záleží na tom, jaké množství jste zvyklí jíst.

Dávejte si pozor, abyste nejedli menší množství, než je doporučeno. Zmenšujete porce tak, že později máte hlad a pocítíte nutkání sáhnout po něčem, co byste během očisty neměli jíst? Ovoce, zelenina a listová zelenina jsou díky vysokému obsahu vody lehčí a nejsou tak hutné jako mnoho ostatních potravin, dokonce i uvařené, a mají vysoký obsah vlákniny. Pokud jste zvyklí jíst ráno topinku s natvrdo uvařeným vejcem nebo kouskem sýru, možná si budete muset zvyknout jíst trochu větší množství potravin, abyste se zasytili, když se zaměřujete na ovoce, zeleninu a listovou zeleninu.

Musíte vědět, že když tělo detoxikuje jedy, může vám klesnout hladina cukru v krvi, protože tělo využívá glukózu, aby mělo energii a zásoby potřebné k uvolňování jedů. Cukr v krvi nebrání tělu v detoxikaci. Je tedy mnohem důležitější, abyste během očisty dostatečně jedli. Očisty v knize ochraňují nadledviny, protože když v krvi chybí glukóza, nadledviny budou uvolňovat adrenalin, aby ji nahradil a mohli jste fungovat – a za to platíte. Kdybyste se odchýlili od doporučení – nejedli byste dostatečně nebo dost často –, mohli byste se začít detoxikovat příliš rychle, což by vedlo k poklesu hladiny krevního cukru a zátěži nadledvin. To vše by potlačovalo léčení, kterého se snažíte očistou dosáhnout. Mějte na paměti: během očisty jezte dostatečně!

Pokud se někdo po vyzkoušení některé z jiných očist, než jsou uvedeny v knihách *Mystického léčitele*, cítí hůř, jedním z důvodů je, že očista oslabila, nebo dokonce poškodila nadledviny. Uslyší, že se cítí hůř, protože se detoxikoval. Pravda je, že nápor, který může očista na nadledviny vyvíjet, by mohl být tak velký, že budou oslabené ještě měsíce po skončení očisty.

Připadá-li vám, že během očisty *Mystického léčitele* jíte příliš málo, porce můžete podle potřeby zvětšit. Výjimku tvoří živočišné proteiny, které si můžete dát k večeři během prvních tří dnů u Původní verze 3:6:9 – v tyto dny konzumujte pouze jednu porci a v době večeře také omezte ostatní radikální tuky, aby se celkový příjem tuků snížil minimálně o padesát procent.

Abyste se cítili plnější, zvyšte množství doporučeného ovoce, zeleniny a listové zeleniny. Jestliže při provádění Původní verze 3:6:9 během čtvrtého až šestého dne máte hlad po odpolední svačině, kdy jste snědli jedno nebo dvě jablka, jednu až tři datle a řapíky celeru, nejprve se sami sebe zeptejte, kde se hlad bere. Jedná se o emoční hlad? Nebo jste hladoví, protože jste den předtím vynechali některé z jídel – dospěli jste k takovému nastavení mysli, že nejíte dostatečně? A co oběd? Snědli jste několik listů salátu s několika růžičkovými kapustami, nebo jste si udělali salát s výživným posypem a dali si k němu dostatečné množství růžičkové kapusty nebo chřestu, abyste se cítili sytí? Jíte-li dostatečně, ale po odpolední svačině máte stále hlad, je to v pořádku. Snězte nebo si umixujte další jablko či dvě a snězte víc řapíků celeru, chcete-li. (Počet datlí uvedený u každé verze Léčebného pročištění 3:6:9 dodržujte – jsou sice velice prospěšné, ale potřebujete místo na potraviny bohaté na vodu. Kdybyste snědli příliš mnoho datlí, mohli byste být tak plní, že byste vynechali ostatní léčivé potraviny.)

Totéž platí u ostatních jídel a svačin během očisty. Ptejte se, kde se hlad bere, a máte-li pocit, že potřebujete víc kalorií, jezte víc. To je snadné u Původní verze 3:6:9, kdy si ráno můžete dát smoothie. Dopoledne můžete vypít Léčivé smoothie nebo si dát Detoxikační smoothie, o čemž se dočtete ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

Hlad je komplexní a někdy touha jíst víc neznamená, že tělo vyžaduje víc kalorií. Někdy je hlad stresová reakce nebo, o čemž se můžete dozvědět víc v kapitole „Záhadný hlad“ v knize *Játra a jejich léčba*, souvisí s nedostatkem glukózy v játrech. Léčebné pročištění 3:6:9 vám pomůže v obou případech.

Když provádíte očistu a tělo se stále léčí, jak poznáte, co je „dost“? Jestliže se nikdy necítíte úplně sytí, ať konzumujete cokoli, dávejte si pozor, abyste to nepřehnali – abyste například nesnědli příliš mnoho chřestu nebo růžičkové kapusty, o nichž víte, že později vyvolají nepříjemné pocity. Místo toho začněte miskou chřestu nebo růžičkové kapusty a uvidíte, jak se budete cítit poté, co je sníte se salátem. Pokud budete po první porci potřebovat víc, přidejte si, nebo v opačném případě zbytek odložte stranou a použijte v dalším pokrmu. Řiďte se zdravým rozumem a udělejte si pauzu, když jste dostatečně sytí a víte, že jste snědli rozumné množství.

„Sytost“ může být během očisty vnímána jinak než v běžném každodenním životě. Jestliže jste zvyklí jíst například těžká jídla nebo hodně obilnin nebo radikálních tuků, možná zjistíte, co obnáší zaplnit se místo nich ovocem a zeleninou s vysokým obsahem vody. Každý to má jinak. Někteří lidé budou sytí jako nikdy jindy. U jiných se projeví nevladatelné chutě. (Víc o nevladatelných chutích ve dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty“.) Mějte na paměti: během očisty jsou játra a tělo uspokojené způsoby, jakými nikdy nebyly. Dostávají, co potřebují, aby se mohly zbavovat toxinů a měly dostatek živin. To nakonec povede k lepšímu ukonejšení hladu, a možná dokonce k novému vztahu k jídlu.

Zapamatujte si také následující: potřebujete-li jíst víc, protože jste velice činorodí, aktivity omezte aspoň poslední den Léčebného pročištění 3:6:9. Devátý den tělo vykonává spoustu důležitých prací, při které ho podporují tekutiny, jež se celý den pijí. Abyste mu prokázali úctu, vynechejte kardio nebo jiné náročné cvičení.

## SŮL, KOŘENÍ, OCHUCOVADLA, DULSE A MED

Během provádění očisty si musíme dávat pozor na ochucování jídel. Zde jsou pravidla:

**Sůl:** Během Léčebného pročištění 3:6:9 a ostatních očíst v knize se vyhýbejte i soli nejvyšší kvality. Pokrmy a svačiny můžete ochutit šťávou z citronu (nebo limetky nebo pomeranče), která dodá minerální soli.

**Koření:** Během Léčebného pročištění 3:6:9 můžete používat skořici, kajenský pepř a podobná čistá koření, pokud nejsou ve směsi, která obsahuje sůl nebo příchutě. Vhodný je také černý pepř, jestli ho máte rádi, ale některým lidem připadá dráždivý. Při Mono dietě nekořeňte.

**Ochucovadla:** Při očístích ochucovadla vynechte. Obsahují sůl, nutriční kvasnice, příchutě. Vyhýbejte se sójové omáčce, tamari omáčce, omáčce nama shoyu a amino omáčce. Dobrá jsou pouze čistá koření.

**Dulce:** Slaná mořská řasa je vynikající alternativou soli. Během Léčebného pročištění 3:6:9 můžete zkonzumovat až jednu malou hrst. Dulce je vhodná u všech očíst v knize kromě Mono diety.

**Surový med:** Během Léčebného pročištění 3:6:9 můžete přidat lžičku surového medu do ranní citronové nebo limetkové vody, do večerního čaje nebo citronové nebo limetkové vody a rovněž do kteréhokoli z receptů. Surový med lze použít také u ostatních očíst – až polévkovou lžící denně.

## DOPLŇKY STRAVY A LÉKY

Toto je nejdůležitější pravidlo týkající se doplňků stravy a očisty: neužívejte doplňky stravy, které nedoporučuje *Mystický léčitel*. Oblíbené doplňky stravy, jako například rybí olej a kolagen, budou narušovat léčebný proces.

Informace o vhodných doplňcích najdete v šesté části „Vysvětlení příčin a léčba“. Rozhodnutí, jestli během očisty budete doplňky užívat, je na vás – více se dozvíte ve dvacáté sedmé kapitole „Co potřebujete vědět o doplňcích stravy“. Budete-li doplňky brát během Léčebného pročištění 3:6:9, možná zjistíte, že je lepší vynechat je devátý den, kdy budete pít hodně tekutin.

Do ostatních očíst v knize můžete doplňky zařadit, jako byste je užívali v každodenním životě, ale pouze ty uvedené ve dvacáté deváté kapitole „Příčiny symptomů a onemocnění a podpůrná léčba“. Podrobnější informace o doplňcích stravy, ať už provádíte očistu, nebo ne, najdete také ve dvacáté sedmé kapitole.

Užíváte-li léky, poraďte se s lékařem.

## DĚTI

V osmé kapitole „Jak vybrat vhodnou očistu“ se píše, že všechny očisty *Mystického léčitele* jsou pro děti bezpečné. Jenom je potřeba upravit porce podle toho, jaké je vaše dítě jedlík. Na straně 470 najdete tabulku s množstvím celerové šťávy pro děti.

Jestliže by devátý den Léčebného pročištění 3:6:9 mohl být pro dítě náročný, zopakujte místo něho osmý den.

## TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ

V osmé kapitole „Jak vybrat vhodnou očistu“ je také zmíněno, že Původní a Zjednodušená verze 3:6:9 jsou velice nutričně hodnotné a vhodné pro těhotné ženy, podporují a léčí ženu a vyvíjející se plod. Obě verze víc zasytí, když místo devátého dne zopakujete osmý.

Chcete-li v těhotenství vyzkoušet Rozšířenou verzi 3:6:9, je to pravděpodobně znamení, že se potýkáte se symptomem nebo onemocněním a své zdravotní potíže už řešíte s lékařem. Poradte se s ním, jestli je Rozšířená verze 3:6:9 v souladu s jeho doporučeními.

Pokud byste kvůli zdravotním potížím rády vyzkoušely jinou očistu z knihy, poradte se s lékařem (lékaři).

V době kojení můžete vyzkoušet kteroukoli verzi Léčebného pročištění 3:6:9 a ostatní očisty v knize. Očista pomůže odstranit nečistoty z prsní tkáně, takže mateřské mléko bude čistší.

## CHYBĚJÍCÍ ŽLUČNÍK

Je vhodné provádět Léčebné pročištění 3:6:9 nebo jinou očistu z knihy, když už nemáte žlučník? Ano. Po odstranění žlučníku by péče o játra měla být na prvním místě a nejlepší péči o játra nabízí Léčebné pročištění 3:6:9. Stagnující, zpomalená, nemocná játra, jejichž schopnost produkovat žluč je velice oslabená, představují větší problém než chybějící žlučník. Při Léčebném pročištění 3:6:9 jíte a očista, během níž jíte, je pro člověka bez žlučníku vždy vhodná, protože potraviny s nízkým obsahem tuků pomáhají ředit nepřetržitý tok žluči, která tak nebude dráždit střevní výstelku. U léčebného pročištění se výrazně snižuje příjem radikálních tuků nebo se ze stravy vyřazují úplně (záleží, kterou verzi zvolíte) a tuky nutí játra k nadměrné produkci žluči; vysokotučná strava neustále pobízí játra chrlit velké množství žluči, která může u osoby s odstraněným žlučníkem působit dráždivě. Čím méně tuku strava obsahuje, tím je prospěšnější – obzvlášť pro ty, kdo nemají žlučník. Během období bez radikálních tuků se játra mohou zregenerovat, posílit, méně stagnovat a být méně zpomalená, protože jim dočasně ulevíme od neustálé produkce žluči.

## DIABETES

Jestliže jste diabetik závislý na inzulinu a zajímáte se o Léčebné pročištění 3:6:9, promluvte si se svým lékařem. Očisty v knize jsou bezpečné pro diabetiky; pomáhají odstraňovat toxiny z jater, což může stav cukrovkářů zlepšit. Každý člověk je však jiný. Někteří lidé mají diabetes víc pod kontrolou a u jiných je obtížnější nemoc zvládat. Poradte se s lékařem o tom, co bude v souladu s vaší léčbou a léky, které užíváte. V šesté části „Vysvětlení příčin a léčba“ najdete seznam doplňků vhodných při diabetu.

## BIO VERSUS KONVENČNÍ

Vhodnější jsou potraviny v bio kvalitě, ale pochopitelně se může stát, že je neseženete nebo si je nemůžete dovolit, takže použijte konvenční.

## SYROVÉ VERSUS VAŘENÉ

Konzumujete-li raw stravu a potraviny na rostlinné bázi, můžete v tom pokračovat, když zvolíte Rozšířenou verzi 3:6:9. Mějte na paměti, že součástí vaší raw stravy jsou pravděpodobně radikální tuky, dehydrované potraviny, sůl a jiné přísady, například jablečný ocet, takže provádění Rozšířené verze 3:6:9 není totéž, co už děláte. Nepovažujte Rozšířenou verzi za snadnou nebo pod vaši úroveň, protože už konzumujete raw stravu. Je to stále očista.

Jestliže se raw stravě vyhýbáte, protože si ji spojujete s trávicími potížemi, a máte se na pozoru před raw pokrmy v očistě, například Léčivým salátem a ostatními pročišťujícími saláty, musíte vědět následující:

Za prvé, nepříjemné pocity, které si spojujeme s raw stravou, často souvisejí s těžko stravitelnými potravinami. Když přemýšlíme o raw zelenině, napadne nás například syrová mrkev, jejíž trávení není vždy nejsnadnější. Totéž platí o syrové cuketě. Cuketové nudle jsou oblíbené a představují skvělou alternativu pšeničných, ale syrová cuketa může být do žaludku trochu těžká, a čím déle provádíme očistu, tím méně chceme střeva zatěžovat, aby tělo mohlo napřít energii na vylučování škodlivin. Existuje mnoho lehčích potravin, například okurkové nudle a listový salát, a právě ty jsou hlavními surovinami v raw pokrmech v této knize.

Za druhé, citlivá nervová zakončení v trávicí soustavě jsou dalším důvodem, proč mají lidé někdy výhrady k raw stravě. Jak se dozvíte ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“, listový salát kartáčuje střevní výstelku, což lze snadno zaměnit za jeho obtížné trávení. Salát dlouhodobě pomáhá léčit nervová zakončení, a proto je na vaší straně.

Jestliže pro vás raw potraviny představují problém z jiného důvodu, ať už kvůli alergii, nebo žvýkání, ve dvacáté první kapitole se dozvíte, že existuje spousta modifikací.

## BEZ TUKŮ I PO OČISTĚ

Co když se při vyřazení radikálních tuků ze stravy během Léčebného pročištění 3:6:9 cítíte tak skvěle, že se jim chcete vyhýbat týdny, měsíce, nebo dokonce roky? Existuje důvod, proč radikální tuky opět konzumovat? Tyto otázky jsou časté. Odpověď zní: je naprosto v pořádku, když radikální tuky nejsou součástí každodenního života, protože po nutriční stránce vám nic nechybí.

Jak jste se dočetli v sedmé kapitole „Problematické potraviny“, tuky se přirozeně vyskytují téměř v každém ovoci, zelenině, listové zelenině, mořských řasách a bylinách. Hrstka dulce obsahuje trochu tuku. V hlávkovém salátu, bramborách, banánech, zelených fazolích a dalších najdete malá množství tuku, která prospívají zdraví víc, než když ve velkých porcích konzumujete radikální tuky. Tuky vám tedy chybět nebudou. „Bez tuků“ – čímž myslím vyhýbat se radikálním tukům, například ořechům, ořechovým máslem, semínkům, olejům, olivám, kokosu, avokádu a živočišným produktům – můžete žít dlouhodobě, celý život, chcete-li, a nebudete trpět nedostatkem živin. Prospěšné omega kyseliny se nacházejí v mnoha potravinách včetně bobulového ovoce, manga, listového salátu, ostatní listové zeleniny a dalších.

Člověk dokáže sníst pouze určité množství potravy. Jí člověk, který konzumuje ořechy a semínka, také pravidelně každý druh ovoce a zeleniny, aby získal všechny živiny? Rozhodně ne. A dopřává si člověk, který jí ořechy a semínka, všechny druhy ořechů a semenek, včetně chia, lněných a konopných semenek, nebo si do granoly vždy dává pouze vlašské ořechy nebo na ovesnou kaši arašídové máslo? Nikdo nejí všechny druhy potravin.

Co nejpestřejší strava nepředstavuje odpověď. Více živin můžete získat, když budete jíst pouze několik různých potravin denně. Člověk, který nekonzumuje radikální tuky, má na talíři více místa pro více nutričně hodnotných potravin – tj. ovoce, zeleniny, listové zeleniny, bylin a mořských řas. Tyto potraviny obsahují potřebné léčivé fytochemické sloučeniny, antioxidanty, antivirové a antibakteriální složky, stopové prvky, biodostupné proteiny a minerální soli, které z radikálních tuků nezískáme. To obvykle znamená, že časem tělu dodává více různých živin než ten, kdo se živí tuky.

Znepokojující je, když vyřadíte ze stravy ovoce. Představte si důležité živiny, například z melounu, banánů, lesních borůvek a papáji, o než se připravíte, když si raději dáte kuře nebo hrst vlašských ořechů. Představte si betakaroten a spoustu ostatních živin, které tělu dodá ten, kdo sní pokrm ze dvou nebo tří mang a listové zeleniny.

(Nebojte se, že byste z ovoce, jako je mango a papája, mohli získat příliš mnoho betakarotenu. To se nikdy nemůže stát; betakaroten je důležitý pro zdravou kůži a také působí proti stárnutí.)

## DETOXIKAČNÍ SYMPTOMY A DALŠÍ DETOXIKAČNÍ METODY

Během provádění očisty je snadné dostat se do fáze, kdy chcete vyzkoušet jiné techniky, abyste co možná nejvíce posílili její účinky. Infrasauna, jóga, bodywork – můžete je během Léčebného pročištění vyzkoušet? Z důvodů, o nichž se dočtete ve dvacáté kapitole „Samoléčivá schopnost těla“, je nejlepší soustředit se pouze na očistu. Během Léčebného pročištění 3:6:9 tělo hodně pracuje a zaměstnat ho ještě víc není ideální.

Ve dvacáté kapitole se rovněž dozvíte o detoxikačních symptomech, které se můžou při očistě projevit. Ne každý během ní pocítuje fyzické projevy. Detoxikační symptomy jsou přirozené a pomáhají pochopit, co se děje pod povrchem. Je běžné, že když změníte stravu, dokonce i jenom jedno jídlo nebo na jeden den, vynoří se emoce a neodbytné chutě. Jak zvládat tuto stránku očisty, se dozvíte ve dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty“. Jelikož se jedná o duchovní očistu, můžete do ní zařadit meditace z knihy *Játra a jejich léčba*. Poskytují úžasnou emoční podporu.

## PŮST O VODĚ

Půst o vodě trvající jeden až tři dny je vhodná možnost při akutních zdravotních potížích – například při otravě jídlem, žlučnickém záchvatu nebo možném zánětu slepého střeva. Vodní půst delší než tři dny nedoporučuji; vybírá si daň na těle, větší, než samozvaní odborníci tuší.

Existuje šance, že s vodním půstem začnete, když trpíte chronickým zdravotním problémem. Jedná-li se o neurologické onemocnění jakékoli závažnosti, půst o vodě nepomáhá. Neurologické onemocnění může sahat od chronické migrény po bolest těla, pocit pálení na kůži, neuropatii, mravenčení a necitlivost, slabost končetin, psychickou otupělost, úzkost, deprese, záškuby, tiky, křeče, obsedantně-kompulzivní poruchu, bipolární poruchu a mnohé další. Vodnímu půstu se vyhýbejte při úzkostech. Půst o vodě není vhodný pro lidi se symptomy posttraumatického stresu nebo jakýmkoli emočním zraněním, protože přestat jíst může samo o sobě představovat náročný emocionální zážitek. Pro mnoho lidí je dost emocionální přestat konzumovat potraviny, které nejsou prospěšné, například vejce, pizzu, kávové nápoje, čaj matcha a čokoládu, natož všechno současně. Půst o vodě může dokonce zesilovat stará emoční zranění a v člověku ožívá konkrétní situace, kdy ke zranění došlo.

Když se rozhodnete pro půst o vodě, je důležité položit si otázku: Provádím ho správně? Pijí dostatek vody? Musíte pít pouze vodu. A destilovaná voda není vhodná; neobsahuje dostatek minerálů a stopových prvků, takže půst může vést k vážnému nedostatku elektrolytů, obzvláště u člověka potýkajícího se s jakýmkoli neurologickým onemocněním. Půst o vodě úplně nezavrhují. Někdy je užitečný. Není to však účinná, základní léčebná a pročišťující technika, která vám pomůže zbavit se symptomů a onemocnění a posunout se vpřed. Po přerušení vodního půstu dělají lidé následně hodně chyb tím, které potraviny si vybírají či kolik jich snědí. Půst o vodě je také návykový a může se stát posedlostí, protože když ho držíte určitý počet dnů, můžete se potom bát začít opět jíst.

Rozhodnete-li se pro půst o vodě, držte ho jeden až tři dny. Každou hodinu vypijte 480 ml vody, začněte po probuzení a pokračujte, dokud nepůjdete spát. V té době neřídte auto, nechoďte nic vyřizovat. Zdržujte se na bezpečném místě, a je-li to možné, mějte kouče, s nímž můžete komunikovat po telefonu nebo na sociálních sítích. Půst trvající 24 hodin je vhodný u akutních zdravotních potíží, při kterých je žádoucí – trpíte-li silnou nevolností, kterou jste nikdy předtím nezažili, nebo bolestí břicha, nebo máte střevní chřipku. Pokud chcete vodním půstem dopřát odpočinek trávicí soustavě, můžete zkusit držet ho jednou za měsíc. Když půst přerušíte, nezačněte ihned normálně jíst a provádějte Ranní léčebné pročištění ze šestnácté kapitoly.

## PŮST O ŠTÁVÁCH A ŠTÁVOVÁ OČISTA

Cítíte-li, že potřebujete půst o šťávách nebo šťávoovou očistu, doporučuji jeden až dva dny pít celerovo-okurkovo-jablečnou šťávu. Každý den začnete 480 až 960 ml citronové nebo limetkové vody, o 15 až 30 minut později vypijte 960 ml celerové šťávy a po dalších 15 až 30 minutách můžete začít pít celerovo-okurkovo-jablečnou šťávu. Pokaždé si připravte 480 až 600 ml a pijte každé dvě hodiny po zbytek dne. Chcete-li, můžete při odšťavňování přidat trochu zázvoru, špenátu nebo kadeřávku. Mezi jednotlivými porcemi celerovo-okurkovo-jablečné šťávy nic nekonzumujte, kromě vody, nejlépe 480 ml hodinu po vypití každé sklenice šťávy. Během půstu o šťávách se příliš nenamáhejte – nepřetěžujte se a v případě potřeby odpočívajte. Ačkoli půst o šťávách trvající jeden nebo dva dny může být velice prospěšný, stále doporučuji provádět očisty z této knihy, které pomáhají léčit, detoxikovat a čistit orgány.

Nedoporučuji dlouhodobé držení půstu o šťávách a provádění šťávoových očist. Dlouhodobě důkladně nečistí játra a nedetoxikují tělo, protože nakonec začnou zatěžovat tělesný systém. Celerovo-okurkovo-jablečná směs krátkodobě dokonale stabilizuje hladinu glukózy, avšak po dvou dnech na šťávách opět dochází k nedostatku glukózy, což velice zatěžuje orgány, které ji potřebují: mozek, játra a srdce. Dlouhodobý půst o šťávách a šťávová očista nedodávají tělu dostatek kalorií a způsobují přílišný pokles hladiny krevního cukru, takže detoxikace pracuje proti vám, jelikož nadledviny začnou usilovněji pracovat, aby adrenalinem nahradily chybějící cukr v krvi. Neustálý příval adrenalinu (nazývaného také epinefrin) vám může dodat falešný pocit velké vitality. Důvod toho, proč lidé provádějící šťávové očisty delší dobu mohou zažívat chvíle, kdy jsou plní energie, je ten, že po dvou dnech očisty začnou nadledviny produkovat adrenalin, aby vás chránily. Stavíte-li nadledviny do této pozice, obrátí se to proti vám. Když se nadbytečný adrenalin dostává do mozku, oslabuje neurotransmitery, vsakuje se do neuronů a působí korozivně na nervovou soustavu. Pátý, šestý nebo sedmý den půstu o šťávách fungujete na adrenalin. Je to lepší než celý den fungovat na kávu a nejíst? Ano, je. Chcete-li se však čistit, a to důkladně, nemůžete držet půst o šťávách dlouhodobě.

Jestliže si při pohledu na tuto část knihy řeknete „Jééé, půst o šťávách! Ten jsem chtěl/a vyzkoušet,“ a pak si na internetu vyhledáte různé verze šťávového půstu, musíte vědět, že vám nepomůže tak, jak se o něm tvrdí. Pokud jste už dřív drželi půst o šťávách a zaznamenali jste prospěšné účinky, mám radost. Při dlouhodobém půstu o šťávách se však mohou objevit další zdravotní potíže – například oslabené nadledviny a stagnující, zpomalená játra, protože během půstu musela vstřebávat veškerý adrenalin. Půst o šťávách nebo šťávová očista někdy detoxikují příliš mnoho toxinů, které ale neopustí tělo a znovu se vstřebají do jater.

Maximální doba držení půstu o šťávách nebo šťávové očisty jsou tři dny. Potom půst vede k nedostatku glukózy, nerovnováze neurotransmiterů a elektrolytů, zatížení jater a oslabení nadledvin. Jeden až tři dny trvající půst může být prospěšný, pokud dodržíte pravidla z prvního odstavce v této části: když si dáte citronovou nebo limetkovou vodu, po ní celerovou šťávu a pak po zbytek dne pijete celerovo-okurkovo-jablečnou šťávu (a vodu).



---

„Mít odpovědi znamená mít moc. Vědět, že vaše tělo nenapadá samo sebe. Vědět, že za vaše onemocnění nejsou zodpovědné geny ani hormony, že nejste vadný člověk. Vědět, že nejste ani špatný člověk a nemoc jste si nepřivodili negativním nastavením mysli a emocemi.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Samoléčivá schopnost těla

I když očista *Mystického léčitele* poskytuje úlevu mnoha způsoby – úlevu, kterou můžeme pocítit okamžitě, nebo ji zaznamenáme o něco později –, život před nás stále může klást obvyklé výzvy. Možná budeme ve vztahu vystaveni novému patogenu nebo si před jídlem zapomeneme umýt ruce a dostaneme rýmu. Možná nás emočně zraní konflikt s někým blízkým a budeme se cítit na dně, nebo se dokonce projeví fyzickým symptomem, například bolestí břicha. Možná před očistou budeme jíst u přátel nebo v restauraci a dostaneme otravu jídlem, která nás potrápí po zahájení očisty. Tyto výzvy lze snadno zaměnit za problémy způsobené očistou.

Za takové výzvy nemůže očista. Ani my. Je to součást reality, že život není dokonalý. A to je dobře! Nemůžeme mít pod kontrolou vše, co se na nás valí. Při provádění očisty z knihy se můžou projevit slabé detoxikační symptomy – fyzické a emoční příznaky, o nichž se více dozvíme v této a dvacáté páté kapitole „Emoční stránka očisty“ –, ale také je možné zažívat běžné rozezpre, naštvání a čelit překážkám. Lidem, kteří jsou chronicky nemocní, můžou způsobovat víc nepříjemností. Například když jde člověk trpící přecitlivělostí na chemikálie do obchodu a zkusí si oblečení ošetřené fungicidy, nebo důkladně nevypere nové oblečení, než ho začne nosit, může pociťovat svědění a podráždění kůže. Bylo by snadné svěst vinu za symptomy na očistu *Mystického léčitele*, která s nimi nesouvisí.

Totéž platí o zvýšené míře stresu v práci nebo doma, finančních potížích, vystavení působení plísni, pesticidů nebo herbicidů nebo podobným situacím těsně před zahájením očisty nebo během ní. Každý člověk je citlivý na jiné stresory a možná si ani neuvědomuje, že některé z nich fungují jako spouštěče fyzických nebo emočních útrap. Mějte na paměti: Nesnažte se obviňovat očistu nebo ztrátu víry v očistu. Jestli to uděláte, budete si bránit v nastoupení cesty k léčení.

## CO OČEKÁVAT, KDYŽ PROVÁDÍTE OČISTU?

Zážitky z očisty pro vás budou jedinečné. Každá doba, kdy budete provádět očistu, bude také jedinečná. Očisty v knize, a obzvlášť různé verze Léčebného pročištění 3:6:9, byly sestaveny tak, aby vyhovovaly všem našim odlišnostem – protože nejsme všichni stejní. Po dokončení tak účinného léčebného procesu vaše emoční, fyzické a duchovní zážitky a to, jak se budete cítit, nejspíš nebudou stejné jako u někoho jiného. A dojmy z prvního Léčebného pročištění 3:6:9

možná budou jiné než z jeho dalších cyklů. Nechte si prostor pro různé poznatky, které se liší člověk od člověka a očista od očisty.

## Více detoxikačních metod

Jestli jste fanoušci ostatních detoxikačních technik a metod, během očisty se jich zdržte. Třebaže léčebné metody jako infrasauna, jóga, chiropraktické ošetření, masáže a akupunktura mohou být prospěšné, během očisty se jim nevěnujte, a to i když s nimi chcete teprve začít, nebo se k nim po nějaké době vracíte. Jste-li zvyklí chodit každý týden na masáž nebo akupunkturu nebo na jógu, během očisty můžete pokračovat. Nechci, abyste si řekli: „Fajn, provádím Léčebné pročištění 3:6:9, skočím si do potní chýše,“ nebo šli poprvé do sauny nebo hupsli do horkých pramenů nebo šli na spinning nebo na jógu, protože hrozí, že se unavíte a budete stresovat tělo. A také nechci, abyste si řekli: „Zahajuji Léčebné pročištění 3:6:9. Proč bych se nevrátil/a k józe, se kterou jsem přestal/a před několika měsíci?“

Vím, že představa vyzkoušet jiné léčebné techniky, když začnete s očistou, může být lákavá. Pravděpodobně jste si nastavili mysl na očistu a vyhradili si pro ni prostor, takže dává smysl, že o sebe chcete pečovat plně. Nejlepší péče, kterou si můžete dopřát, je uvolnit se a soustředit se na Léčebné pročištění 3:6:9.

Jeden z důvodů je ten, že lékaři odborníci vám pravděpodobně dají další rady, například doporučí určité potraviny nebo doplňky stravy, a to vás může svést z cesty k léčení. Při provádění Léčebného pročištění 3:6:9 například navštívíte nového akupunkturistu, který se zeptá: „Proč neužíváte rybí olej?“ Pokud ho začnete užívat v půlce očisty, dobře míněná, avšak mylná rada ji překazí.

Dalším důležitým důvodem, proč byste během očisty neměli začít zařazovat cvičení nebo se k němu vracet, je, že když odstraňujete toxiny a jedy, tělo se snaží najít rovnováhu. Jestli jste dva roky necvičili jógu, a během očisty se rozhodnete na ni zajít, nebo jste dlouho nebyli na masáži a rozhodnete se, že si ji dopřejete, můžete narušit rovnováhu, kterou se tělo snaží nastolit. Řekněme, že si natáhnete sval, když budete například znovu po dlouhé době cvičit jógu – imunitní systém musí část sil vynaložit na regeneraci a léčení zranění, aby se zmírnil zánět, i když je slabý. Jakákoli léčebná metoda, jakkoli je prospěšná, během očisty zatěžuje imunitní systém a oslabuje schopnost těla vykonávat, co je potřeba.

## Hmotnost

Hmotnost není tak jednoznačná záležitost, jak si máme myslet. Máte-li nadváhu a během Léčebného pročištění 3:6:9 nehubnete tak rychle, jak byste si přáli, není to znamení, že očista nefunguje. Mějte na paměti, že tělo využívá zásoby energie k léčení tam, kde je to potřeba. Váhový úbytek může přijít na řadu později. Nejdřív se regenerují orgány a centrální nervová soustava. To ovšem neznamená, že se nespustil proces ubývání na váze. Když se rozptylují tukové buňky, a jsou-li toxické, tělo produkuje víc vody, aby bylo možné toxiny bezpečně vyloučit z těla.

Většina lidí zadržuje vodu a kompaktní stolici. Jejich tlusté střevo je plné, i když jedí keto, paleo, vegetariánskou nebo veganskou stravu, kterou považují za zdravou a vyváženou. Stolice má hmotnost 3 až 3,5 kg, někdy dokonce víc – až 4,5 až 6,5 kg, pokud konzumujete běžnou konvenční stravu; u těch, kdo konzumují čistou stravu, váží jenom 2 až 2,8 kg. Střevní kapacita je také u každého člověka jiná. Některá tenká střeva jsou úzká a některá tlustá střeva jsou velmi široká s výchlípkami. A lymfatická soustava přetížená toxiny způsobuje otoky a zadržování tekutin. U některých lidí tvoří voda 2 až 4,5 kg, nebo dokonce 9 a více kilogramů hmotnosti a může vypadat jako tuk.

Při Léčebném pročištění 3:6:9 bude mnoho lidí jíst lehčeji než obvykle. I když byste měli jíst množství, která vás zasytí, potraviny jsou bohaté na vodu a plné glukózy, biodostupných proteinů, antivirových a antibakteriálních sloučenin, omega kyselin, stopových prvků, antioxidantů a léčivých fytochemických sloučenin, které podpoří tělo, aby vylučovalo škodliviny. Obzvláště na konci Léčebného pročištění 3:6:9 budete jíst lehčeji, a když půjdete na toaletu, vyloučíte většinu obsahu střev a také zadržované tekutiny. To částečně povede k váhovému úbytku.

Pokud nemáte otoky z velkého množství zadržované vody nebo ve střevech hodně stolice, možná nezaznamenáte okamžitý váhový úbytek, protože nejprve se tělo musí důkladně hydratovat. Možná jste před očistou jedli velmi malé porce, kvůli nepříjemným pocitům způsobovaným jídlem nebo emočním problémům, a nepili jste čerstvé šťávy a smoothie nebo jste nekonzumovali čerstvé šťavnaté ovoce. Místo toho jste možná pili spoustu kávových nápojů, abyste měli energii, což vedlo k chronické dehydrataci, protože kofein je diuretikum. Jelikož během očisty *Mystického léčitele* dodáváte tělu víc vlákniny a dužniny a poprvé se hydratujete, úbytek hmotnosti se možná na váze hned neukáže, ačkoli ztrácíte tukové buňky.

Jiný člověk mohl zhubnout rychle, protože zadržoval hodně vody a střeva obsahovala velké množství kompaktní stolice. U každého bude načasování hubnutí jiné. Častokrát jsem viděl lidi trpící zácpou, kteří rychle shodili 2 až 4,5 kg, nebo dokonce 8 až 9 kg, když začali konzumovat pročišťující potraviny, protože vyloučili zadržovanou stolici.

Jak nadbytek stolice, která se hromadí ve střevech, ovlivňuje hmotnost: Například vynecháte večeři a poté, co následující ráno vyloučíte oběd a snídani z předchozího dne, se zvážíte. Váha může ukazovat o 2 až 3 kg méně než následující den, kdy se ráno zvážíte, ale předchozí večer jste se navečeřeli. To je naprosto přirozené a zdravé, protože ráno ještě večeře prochází procesem zpracování ve střevech.

Dejme tomu, že sníte večeři, možná velkou, a druhý den vyloučíte snídani a oběd z předchozího dne. Potom si dáte ranní kávu, bagel, topinku s avokádem, ovesnou kaši, vejce nebo smoothie; pak se naobědváte; a kolem jedné nebo druhé hodiny odpoledne navštívíte lékaře. Jestli vás zváží, můžete mít o 3, 3,5, 4, nebo dokonce 5,5 kg více než ráno poté, co jste večer předtím vynechali večeři, protože stále v sobě máte tři jídla a tekutiny.

Je to naprosto normální – a mate to hodně lidí, kteří se během různých očíst váží v různou dobu. Může to dokonce vzbudit váhové šílenství, když například jeden den člověk od lékaře slyší, že váží tolik, a jiný den „Máte o 3,5 kg míň“ nebo o 2,5 kg míň nebo o 2,5 kg víc; hmotnost kolísá, protože údaje jsou z různé denní doby, po konzumaci různých tekutin a různých jídel, která jsou v různé fázi trávení. Kdybyste potřebovali další znamení, že zakládat svoji sebeúctu na čísle na váze nemá smysl, je to tohle. Neexistuje jedno číslo, neustále se mění a vy také – a přesně tak by to mělo být.

Toto jsou příklady, kdy se člověk vyprazdňuje úplně a pravidelně. Většina lidí nevylučuje jídla z předchozího dne. Můžou ještě zpracovávat pokrm, které snědli přede dvěma nebo třemi dny, aniž si to uvědomují – je to část extra stolice, která je ve střevech. Další část extra stolice ulpívá na stěnách střevního traktu. Když vyzkoušíte jednu z očist v knize, zejména Původní nebo Rozšířenou verzi 3:6:9, stolice se začne uvolňovat a konečně může opustit tělo, takže budete lehčí.

## Obavy ohledně váhového úbytku

Když přesně dodržujete pravidla očisty a nehubnete tolik, kolik byste chtěli, znamená to, že tělo ještě musí podstoupit nějaké léčení? Nebo co když po skončení očisty začnete opět přibírat? To se může stát, pokud zase začnete konzumovat jídla, která nejsou pro tělo vhodná, opět bude docházet k zadržování vody a stolice a na váze se může objevit číslo vyšší o půl kilogramu, o kilogram a půl, o tři kilogramy nebo i víc.

V obou případech – ať už chcete víc zhubnout, nebo chcete, aby váhový úbytek zůstal stejný – je řešením zopakovat očistu (podrobnosti už za chvíli). Nesnažte se přelstít žádnou z očist *Mystického léčitele* tím, že během ní budete hladovět. Při hladovění – odepírání si jídel, protože vaše mysl je nastavená tak, že provádíte očistu a chcete zhubnout – se sníží množství kalorií a možná se krátkodobě ukáže rozdíl na váze, přesto nakonec nedosáhnete toho, o co usilujete. Místo toho se tělo nastaví na režim produkce adrenalinu. To bude oslabovat účinky očisty – játra nasáknutá adrenalinem jsou jedním z faktorů, který se může podílet na váhovém přírůstku – a vést k tomu, že když dostanete hlad, sáhnete po problematických potravinách. A nadbytečný adrenalin spaluje neurotransmitery, což může spouštět emoční hlad.

## Pravidlo „zpět na začátek“

Další důvod, proč může trvat trochu déle, než zhubnete, je ten, že ochranný mechanismus těla je příliš přetížený. Když játra stagnují, jsou zpomalená a plná toxinů a patogenů, tělo se neustále přizpůsobuje a snaží si zachovat hmotnost. A v určité fázi jsou játra nasáklá tak, že tělo už nedokáže udržovat rovnováhu a cvičení a změny ve stravě nestačí, abyste ubývali na váze. V takové chvíli možná vyzkoušíte drastičtější dietu nebo začnete víc posilovat. To má však nevýhodu: když hubnete tak, že manipulujete tělesnými systémy a využíváte adrenalin jako spouštěč, výsledek je falešný a pouze přechodný, protože jste ho nedosáhli zdravým způsobem. Každý má své hranice, pokud jde o to, jak daleko se v takových případech nechá tělo zatlačit.

Jednou můžeme udělat chybu – můžeme vyzkoušet techniku, která manipuluje tělesnými systémy – a tělo nám odpustí. Jakmile si uvědomíme, že technika není dlouhodobě vhodná a skončíme s ní, tělo se přizpůsobí a začne od nové startovní čáry, která není tak nápomocná jako ta, kde jsme byli předtím, než jsme se dopustili chyby. Když uděláme chybu dvakrát – vyzkoušíme další techniku spouštějící produkci adrenalinu –, tělo nám opět odpustí a vrátí se k další startovní čáře, která je méně nápomocná než ta předchozí. Uděláme-li chybu třikrát, tělo nám odpustí a vrátí nás na novou startovní čáru, která není nápomocná jako ty předtím. Po většinu času nám tělo chyby třikrát odpustí. Někdy je toleruje jenom dvakrát, nebo dokonce pouze jednou. Záleží na tom, kolik toxinů a patogenů má člověk v těle a na stavu jater a síle nadledvin.

Po třech (nebo dvou nebo jednom) odpuštěních zasáhne příliš přetížený mechanismus. Je to znamení pro tělo, aby se samo chránilo – protože za chyby, jichž se dopouštíme, když se snažíme zhubnout nebo si zlepšit zdravotní stav, se platí. Chyb se ve skutečnosti dopouštíme

neustále. Nemůžeme za to; existuje tolik metod, technik a hodnotových systémů a všechno jsou teorie, které nám škodí, a jak máme vědět, že nám nepomáhají, když nám tvrdí, že jsou schválně a správné? Není jediný zdravotnický profesionál, který opravdu ví, proč lidé přibírají na váze. Doporučují teorie o makroživinách, kaloriích, metabolismu a jak často byste měli cvičit, a když se nepotvrdí, přijdou s tvrzením, že příčinou nadváhy musejí být geny. Za každým trápením s hmotností se skrývá příčina a zdravotní problém. Svádí-li se vina na člověka, budeme stále ztraceni. Objeví se další teorie a pak další a budou víc a víc emočně a fyzicky poškozovat ty, kdo se potýkají s hmotností. Teorie nám ubližují, ačkoli nemůžeme prokázat, že by nás nějaká technika nebo dieta nebo metoda konkrétním způsobem poškodila.

Běžnou chybou radou týkající se hubnutí je ta, která doporučuje cvičit dvě hodiny denně. Nikdo si neuvědomuje, že to může vést k vyčerpání nadledvin, obzvlášť pokud už člověk trpí jejich únavou. Když nadledviny víc a víc namáháme, můžou oslabovat a později způsobit další váhový přírůstek. Lidé, kteří se vyhýbají sacharidům a konzumují pouze proteiny a tuky, aby rychle zhubli, si neuvědomují, jak moc je to škodlivé. Ano, vyrazují ze stravy průmyslově zpracované potraviny, což krátkodobě může pomoci, ale za vysokotučnou/vysokoproteinovou stravu se vždy platí cena. Každý má potíže, které tělu způsobuje vyřazení sacharidů – nedostatek glukózy v mozku a orgánech a zatížení jater a nadledvin způsobené zvýšeným příjmem tuku.

Jak zkusíme různé mylné metody, tělo nám odpouští a vrací nás na začátek, přičemž škoda už je napáchána. Poznámka „zpět na začátek“ by mohla znamenat nabrat zpět kilogramy. Jestli jste zhubli tím, že jste vyřadili ze stravy sacharidy na základě teorie tipovací hry, která nebyla vytvořena podle toho, co tělo musí snášet nebo proč jste v první řadě přibrali, může to znamenat, že přibíráte, zatímco se tělo snaží nastolit rovnováhu. A nezapomínejte, že existují tři odpuštění (někdy dvě nebo jedno). V určité fázi může mít tělo několik kilogramů navíc – ve fázi, kdy se zapne bezpečnostní mechanismus a organismus netoleruje chyby, jichž se dopouštíme snahami pokus-omyl, abychom zlepšili své zdraví. Tělo nedůvěřuje našim rozhodnutím; už nám nevěří – což opět, i když si nevybíráme nejlepší potraviny a přejídáme se, není naše vina.

Mějte na paměti, že vždycky budete mít dojem, že jsou lidé, kteří můžou sníst cokoli a nepřiberou... do doby o několik let později. V období, kdy jsou stále stejní, toxiny a patogeny neoslabily jejich játra natolik, že stagnují a jsou zpomalená, a dosud jim nezpůsobily žádné onemocnění. Vysokotučná strava je nedostihla... zatím. Jsou na stejné lodi, náchylní ke stejné chybě, již se můžeme dopouštět, když se pokoušíme uzdravit. Pouze díky jinému načasování se ještě neocitli na stejném místě.

Jestli jste při hledání pomoci neudělali hodně chyb a potřebujete zhubnout, během Léčebného pročištění 3:6:9 by měly jít kilogramy dolů. Pokud jste se nevědomě dopouštěli mnoha chyb tím, že jste zkoušeli různé teorie, způsoby hubnutí a diety, které nebyly prospěšné, tělo pravděpodobně ztratilo důvěru a může váhu udržovat o něco déle, než umožní změnu. V této situaci doporučuji několikrát opakovat Původní nebo Rozšířenou verzi 3:6:9, a dokonce několikrát za sebou, kdy po dokončení devátého dne zase začnete prvním dnem. Jak se dozvíte v následující části, po dokončení prvního kola můžete začít také sedmým dnem.

Poté, co dokončíte opakování Léčebného pročištění 3:6:9, doporučuji konzumovat nízkotučnou nebo nejlépe beztučnou stravu dlouhodobě: minimálně 90 dní. „Nízkotučnou“ nebo „beztučnou“ stravu mám na mysli omezení nebo vyřazení radikálních tuků, například avokáda,

ořechů, semínek, ořechových máseľ, kakaa, čokolády, olejů, kuřecího masa, hovězího masa, vývaru z kostí a ryb. Jak jsem už zmínil, stále budete získávat potřebné prospěšné tuky z ovoce a zeleniny, a proto si ohledně živin nemusíte dělat starosti. Rovněž doporučuji vyhýbat se problematickým potravinám ze sedmé kapitoly, protože jejich konzumace vede k váhovému přírůstku.

Vím, že vyřazení radikálních tuků může znít jako striktní přístup. Umožňuje však tělu, aby vám opět důvěřovalo. Radikálním tukům se dokonce můžete vyhýbat 90 dní *předtím*, než začnete provádět cyklus či cykly Léčebného pročištění 3:6:9, a 90 dní *po* dokončení. Tímto způsobem získáte zpět důvěru svého těla.

Tělo vám může začít rychle důvěřovat, když se začnou regenerovat játra, což radikální tuky neumožňují. Po zahájení druhého, následného cyklu Léčebného pročištění 3:6:9 budete obvykle hubnout rychleji. Nebo může obnovení důvěry chvilku trvat, a proto vám prospěje vyhýbat se radikálním tukům delší dobu. Důvěra záleží na tom, čím vším si tělo prošlo, s kolika chybami nepřátelskými k játrům nebo nadledvinám se potýkalo. A z velké míry také na tom, jak přetížená, toxická a zpomalená játra jsou. Jsou-li plná patogenů a toxinů – a možná si to neuvědomujete –, pročištění může trvat déle, protože tělo může toxiny uvolňovat pomaleji, aby vás chránilo. Jelikož do budoucna to znamená všechno, snažte se zachovat trpělivost. Když obnovíte důvěru svého těla ve vás, zjistíte, že se začne obnovovat vaše důvěra v tělo.

Při úvahách o váhovém úbytku rovněž nepamínejte, že teorie o tom, co tvoří „ideální tělo“, jsou osobní preference vycházející z toho, co člověk považuje za přijatelné a co ne. Svět nechápe velikost těla v kontextu váha vody versus tělesný tuk. Jedná se jenom o tipovací hru. Jak může někdo vědět, co je opravdu standard, když nikdo neví, co onemocnění nebo váhový přírůstek způsobuje? Co když některé ženy přestanou menstruuovat poté, co se začnou stravovat zdravě? Je to špatně, nebo dobře? Je to tipování a tipy obvykle svalují vinu na nízké procento tělesného tuku. A co když žena přestane menstruuovat, a přitom má tělesný tuk? Tipování vytváří standardy. Dokud chronické onemocnění zůstává záhadou, kdo ví, co je a není opravdu zdravé a co tělo potřebuje? Proto očistý v knize pocházejí seshora; aby součástí péče, kterou sami sobě věnujete, nebyly tipovací hry.

## Opakování Léčebného pročištění 3:6:9

Jestliže vaše hmotnost ještě není taková, jakou byste si kvůli zdraví přáli mít, doporučuji opakování Léčebného pročištění 3:6:9. Požadované výsledky vám nejlépe poskytne Původní a Rozšířená verze 3:6:9. Máte několik možností, jak postupovat:

- Jakmile dokončíte den 9 Léčebného pročištění 3:6:9, můžete zahájit nový cyklus dnem 1 a pročištění opakovat, kolikrát chcete.
- Jakmile dokončíte den 9 Léčebného pročištění 3:6:9, můžete začít dnem 7 a opakovat poslední tři dny, kolikrát chcete. Tento způsob se nejvíc zaměřuje na snížení hmotnosti.
- Po skončení jednoho cyklu Léčebného pročištění 3:6:9 můžete pokračovat v běžném životě a cyklus Léčebného pročištění opakovat každý měsíc. Mezi cykly Léčebného pročištění provádějte každý den Ranní léčebné pročištění, nekonzumujte problematické potraviny a zvažte, jestli by nestálo za to se radikálním tukům vyhýbat pravidelně.

Ať zvolíte jakoukoli možnost, zdravotní stav se bude zlepšovat, budou se regenerovat játra, detoxikovat jedy, obnovovat nervy a léčit všechny orgány. Začne se zmenšovat otok, uvolňovat stolice ze střev, uvolňovat se a rozptylovat nežádoucí tuky a toxická lymfa a budete víc hubnout.

## Obavy ohledně rychlého váhového úbytku

Někteří lidé jsou na jiné lodi a znepokojují se kvůli příliš rychlému váhovému úbytku. Patříte-li mezi ně, musíte se na to podívat z několika různých úhlů. Nakolik vaše obavy souvisejí s číslem na váze? Nakolik souvisejí s tím, jak vypadáte? Nakolik souvisejí s tím, jak se cítíte? V některých případech člověku, který je chronicky nemocný, chybějí svaly, protože není schopný cvičit, a nedostatek svalové hmoty vyvolává dojem, že je hubený. Nejprve musí pomalu pracovat na zlepšení zdraví. Jakmile se symptomy (například únava nebo bolest těla) zmírní, může začít každý den postupně zapojovat svaly, vykonávat základní úkoly a povinnosti a jeho stav se může zlepšit natolik, že bude opět schopný cvičit a tvořit svalovou hmotu, místo aby konzumoval mnohem víc jídla.

Někdy si obzvláště muži neuvědomují, že jim svaly pokrývají otoky, které tvoří vrstva toxické tekutiny a tenká vrstva tuku. Když se tělo začne léčit, otok se může rychle zmenšit, protože odchází toxická tekutina. Jestli jste byli větší a měli vyšší váhu, tento proces může být matoucí. Ve skutečnosti jste si zvykli být toxičtí a oteklí.

Někdy přirozeně drobný člověk slýchá, jak je hubený, přičemž je to jeho tělesná konstituce. To může vzbuzovat nejistotu ohledně hmotnosti. Některé lidi se v minulosti potýkali s poruchami příjmu potravy, a když se snaží léčit tak, že se zdravěji stravují a nakonec se zbavují toxické vody, kompaktní stolice nebo tuku, může to vylekat osoby, které se o ně starají, což zase zneklidní ty, co se snaží uzdravit. Některým způsobily poznámky o hmotnosti emoční šrámy, ať už si o nich ostatní mysleli, že váží příliš mnoho, nebo málo. Tím vzniká tlak a může to rovněž vyvolat strach, že ohledně léčení činí špatná rozhodnutí.

Může být tedy velice obtížné vyvážit vnímání hmotnosti a velikosti těla s tím, co se v danou chvíli s tělem děje – u sebe je těžké to vidět. Kniha je o tom, jak se zbavit symptomů a onemocnění, s nimiž se potýkáte. Když jste zdravější, můžete rychleji a snadněji tvořit svalovou hmotu. Můžete svůj život dostat zpět na správnou cestu. Můžete získat zpět sebevědomí. Můžete se stát sebejistější a spokojení se svojí přirozenou váhou.

Jak velký míváte hlad? Jíte pouze jeden nebo dva banány a jednu nebo dvě brambory denně a k tomu různé ovoce a šťávy, máte hlad a hubnete? Nikdy nejste hladoví, a proto jíte velice málo, a hubnete? Lidé se dostávají do situací, kdy musejí dbát, aby dostatečně jedli. Během očisty musejí neustále myslet na to, aby jedli.

Je důležité nezapomínat na nahromaděnou stolici, kterou má ve střevech téměř každý. Obzvláště během Původní nebo Rozšířené verze 3:6:9 můžou někteří lidé poměrně rychle, po jediné návštěvě toalety, zhubnout 2 až 4,5 kg. Jinými slovy, nepanikařte, když se zpočátku bude hmotnost výrazně snižovat. Vzpomeňte si na scénář, kdy jste se v poledne vážili u lékaře – a měli jste o několik kilogramů víc než v jinou denní dobu. Hmotnost kolísá podle toho, kolik v sobě v danou chvíli máme potravy a tekutin. Na to musíme pamatovat, abychom nebyli příliš posedlí číslem, které ukazuje váha. Léčebné pročištění 3:6:9 navozuje rovnováhu a pomůže vám dostat se do fáze léčení, kdy dokážete tvořit svalovou hmotu, kterou si přejete.



Trpí-li někdo podváhou, nejvhodnější je u Původní nebo Rozšířené verze 3:6:9 provádět první a druhé tři dny – tj. ode dne 1 do dne 6 (fázi 3 a fázi 6) – a poslední tři dny (fáze 9) ponechat na dobu, kdy se zdravotní stav dostatečně zlepší a člověk se bude cítit sebejistý, že zvládne devět dnů očisty. Zkoušíte-li tento postup, dny 1 až 6 můžete opakovat, kolikrát chcete, a po dokončení dne 6 začnete dnem 1.

Dny 1 až 6 můžete také vyzkoušet jednou, počkat několik týdnů, zopakovat dny 1 až 6 a tímto způsobem pokračovat, dokud se nebudete cítit připravení provést devět dnů očisty.

Není potřeba spěchat, abyste zvládli devět dní Léčebného pročištění 3:6:9. Při každém opakování prvních šesti dnů budete stále uvolňovat toxiny, mořit hlady patogeny, čistit a léčit orgány a připravovat játra, aby vyloučila ještě víc jedů, až nastane správný čas. Stále se budete léčit.

## Pohyb střev

Během očištění z knihy je naprosto běžný zvýšený pohyb střev. Obzvláště Léčebné pročištění 3:6:9 víc hydratuje a poskytuje víc vlákniny, než pravděpodobně tělu dopřáváte v každodenním životě, a celerová šťáva zvyšuje hladinu kyseliny chlorovodíkové, regeneruje játra a ničí vysoce toxické patogeny, což může vést ke zlepšení peristaltiky. A pitaya v Léčivém smoothie obvykle prochází tělesným systémem rychle, takže může mít mírný projímavý účinek.

Během očištění nebudete poprvé v životě trpět zácpou. Pokud se objeví, je to znamení, že jste jí trpěli, když jste začali očistu provádět, nebo ještě předtím. V tomto případě není neobvyklé trpět při očištění zácpou, protože střevní trakt obnovuje rovnováhu a léčí se.

## DETOXIKAČNÍ SYMPTOMY

Když pročišťujeme nebo detoxikujeme tělo, musíme mít na paměti základní pravdu, a to, že se potýkáme s různými jedy, které se u každého v tělesném systému nahromadily v různém množství. Některé druhy jsou toxičtější než jiné. Někteří lidé byli víc vystaveni jejich působení v každodenním životě: například jim na ruce kápne benzin, když sečou trávnik nebo tankují, nebo pravidelně vdechují škodlivé čisticí prostředky, osvěžovače vzduchu, kolínské, parfémy nebo vonné svíčky, nebo často přicházejí do kontaktu s pesticidy, herbicidy, fungicidy, nebo dokonce s insekticidy.

Nedokážu říct, kolikrát jsem slyšel, jak někdo spatřil na kuchyňské lince brouka, popadl přípravek na hubení hmyzu a hmyz postříkal, přičemž insekticid zároveň vdechoval a potřísnil si jím kůži. Žijeme ve světě, kde jsme neustále vystaveni působení takových škodlivin. Jedy se v těle hromadí a máme jich v sobě víc, než si kdokoli z nás uvědomuje.

Totéž platí o patogenech. Všichni máme v těle různé viry a bakterie, které se živí toxiny. Tato kombinace způsobuje první symptomy, které nás nutí hledat odpovědi.

Když hovoříme o zlepšení zdravotního stavu, hovoříme o velkém boji. Zbavit se toxinů, zahubit patogeny a napravit škodu napáchanou za roky může tělu nějaký čas trvat. Tento proces může být u každého jiný. Někdy se může projevit okamžitou úlevou. Někdy trvá delší dobu a musíme vědět, že i to je v pořádku.

Než usoudíte, že jakékoli nepříjemné pocity, které se dostavují během Léčebného pročištění 3:6:9 (nebo jiné očisty z této knihy), souvisejí s očistou, je důležité položit si několik otázek: Jedná se o již existující symptom? Setkali jste se se spouštěčem, který neměl s očistou nic společného? Stalo se ve vašem životě něco nepředvídatelného? Chytili jste chřipku těsně předtím, než jste zahájili očistu, a myslíte si, že symptomy vyvolala očista? Zažili jste těsně před zahájením očisty emoční šok nebo stresující událost? Byli jste někde vystaveni působení osvěžovače vzduchu, parfému nebo kolínské, když jste začínali očistou? Jedli jste před očistou ve větší míře problematické potraviny a teď vás to dohání?

Poslední otázka je důležitá: Chodili jste na večírky, než jste začali očistou? Devadesát procent lidí před zahájením očisty hoduje, pije alkoholické nápoje a jí potraviny, o nichž ví, že je brzo nebude moci konzumovat, a které by dokonce obvykle nejedlo. Ať už plánovaně, nebo bez rozmýšlení, dopřejí si spoustu jídla na rozloučenou, pak se pustí do očisty a zapomenou na to. Když se projeví symptom – což se může stát zhruba za čtyři nebo pět dní –, neuvědomují si, že je to následek hodování před očistou, ne detoxikační symptom. Jak jste se dočetli v sedmé kapitole „Problematické potraviny“, nápoje a potraviny z večírků zůstávají v těle.

Je příliš snadné obvinít ze všeho, co se během očisty nebo po ní objeví, očistu – stejně jako je příliš snadné svést vinu za jakýkoli symptom na něco nového ve vašem životě než na staré problémy, kterých neviditelně přibývá. Když má člověk například poprvé migrénu, cokoli ten den dělal, mu v mysli utkví jako příčina. Kdyby si po letech dal kokos a týž den trpěl migrénou, obětním beránkem by se stal kokos. Nebo možná někdo zažil první migrénu – kterou by stejně dostal –, když začal provádět Léčebné pročištění 3:6:9, a svalit vinu na očistu je snadné. Lidé si neuvědomují, že migrénu způsobuje složitá interakce několika problémů hromadících se v těle a projevila se, protože játra začínala stagnovat a být zpomalená, což časem vedlo k přetížení těla toxiny. Jak se brzo dozvíte, někdy částečně – dokonce podvědomě – cítíte nastupující symptom a zahájíte očistu, jakmile dostanete toto vnitřní znamení. Příčinou nebyla očista; instinktivně jste dopřáli tělu extra péči, aby problém zvládlo. Očista *Mystického léčitele* vám pomáhá léčit se a zbavit se symptomů.

Pokud nic z výše uvedeného váš problém neobjasňuje a opravdu máte pocit, že souvisí s očistou, musíte vědět, že se jedná o detoxikační symptom – znamení, že očista uvolňuje velké množství jedů a zabíjí patogeny. Když během ní dochází k čištění jater a ostatních orgánů, některé toxiny se dotýkají nervů a na cestě z těla stoupají k pokožce. To způsobuje slabé symptomy, protože všechny očisty *Mystického léčitele* uvolňují škodliviny velice kontrolovaně. Máte-li v těle velké množství toxinů a detoxikační symptomy jsou příliš nepříjemné, vždy můžete očistu ukončit, dopřát si pauzu a začít znovu jindy. Pokud jste prováděli Původní verzi 3:6:9, až budete připravení, vyzkoušejte Zjednodušenou verzi 3:6:9 a později se vraťte k Původní. Jestli jste prováděli Rozšířenou verzi 3:6:9, vyzkoušejte Původní. Nebo vždy můžete zkusit Mono dietu.

Během tohoto procesu pomáhá, když víte, co tělo provádí, a proto je zde část o běžných detoxikačních symptomech. Kromě objasnění, co znamenají, zde rovněž najdete vysvětlení situací, kdy konkrétní projev *není* detoxikační symptom, nýbrž znamení, že tělo se ještě musí dál léčit.

## Zhoršení zdravotního stavu a emoční epizody

Jestliže se vám během Léčebného pročištění 3:6:9 zhorší jakýkoli symptom nebo onemocnění, nejprve se sami sebe zeptejte, jak často dochází ke zhoršení jindy. Ať už se jedná o akné, ekzém, fibromyalgii, tinnitus, bolesti, únavu, nebo jiný zdravotní problém, jak často se stav zhoršuje? Věnovali jste tomu pozornost a zaznamenali jste, kdy se to stává? Dochází ke zhoršení každých deset dní, každé dva týdny, každý měsíc? Zhorší-li se ekzém během Léčebného pročištění 3:6:9, mohlo by se jednat o jeden z přirozených cyklů zhoršení – a důkladně a dostatečně časté provádění očisty nakonec pomůže cykly zhoršení ukončit.

Dojde-li ke zhoršení symptomu během Léčebného pročištění 3:6:9 nebo po jeho skončení a časově se neshoduje s obvyklým zhoršením, musíme si klást další otázky. Objevily se nedávno ve vašem životě nějaké spouštěče? Příhodilo se vám v týdnu předtím, než jste zahájili očistu, něco emocionálního? Byli jste vystaveni nadměrnému stresu? Užívali jste si před očistou večírkové období a nyní vás to dohání?

Řekněme, že jste přesvědčeni, že se nejedná o jeden z běžných cyklů zhoršení symptomu a nenapadá vás jiný možný spouštěč. V tom případě ano, stává se, že někteří lidé zažívají symptomy již existujících zdravotních potíží jako detoxikační, zatímco očista řeší skryté problémy.

Vhodným příkladem jsou kožní onemocnění jako ekzém nebo lupénka. U mírnějších stavů obvykle nedochází ke zhoršení v souvislosti s očistou, protože Léčebné pročištění 3:6:9 odstraňuje toxiny z jater a těla kontrolovaně. Potýká-li se člověk s dlouhodobým silným ekzémem nebo lupénkou a možná užívá léky, po skončení očisty může dojít ke zhoršení. Je to proto, že tato kožní onemocnění jsou znamením, že játra jsou přetížena toxiny, a když je začnou opouštět, zejména dermatoxiny, můžou dráždit citlivou kůži. Když se to stane, je důležité mít na mysli, že jste o krok blíže k cílové čáře znamenající vyléčení ekzému, lupénky nebo jiného kožního onemocnění, jako se to předtím podařilo mnoha lidem, kteří využili informací *Mystického léčitele*.

Musíme také vzít v úvahu patogeny. Když nedopřáváme virům jejich oblíbenou potravu a hladoví, můžou být zoufalé. Předtím se jim v těle líbilo, prostředí je podporovalo. Nemůžeme za to, že se patogenům dařilo dobře; učili jsme se, že máme jíst určité potraviny, a zároveň nás nikdo nepoučil, proč jsme nemocní, ani co je příčinou onemocnění. Nemá-li někdo v těle určitý patogen a konzumuje standardní „běžnou“ stravu, připadá si jako normální člověk. Když má někdo v těle virus nebo bakterie a jí stejné potraviny, zdravotní stav se může stále zhoršovat, protože strava slouží jako zdroj paliva patogenům, a člověk neví, co se děje. Je zmatený a ptá se: „On jí stejné potraviny a nic mu nedělají. Proč je nemůžu jíst já?“ To platí v případě, pokud si dotyčný uvědomuje, že strava má na něj negativní účinky. A jestli si to uvědomuje, může ho napadnout, že trpí alergií nebo přecitlivělostí a obviňovat své tělo místo problematických potravin. Patogeny jsou spokojené v prostředí, kde mají dostatek potravy, a když jim ji přestanete dodávat, může dojít k povyku. Zdravotnický systém ještě nemá odpovědi týkající se potravin, a proto není schopný dodat tyto důležité informace, abychom se mohli chránit.

Viry a škodlivé bakterie, které osídlily určité orgány nebo ostatní části těla, jsou šťastné, když se můžou množit a spokojeně si žít. Když prostředí změníme tím, že je připravíme o zdroj paliva, jsou zoufalé. Začnou hledat potravu, a dokonce využívat zásoby, kterou si uskladnily v buňkách a orgánech. Když moříme bakterii nebo vir hlady – což děláme během Léčebného pročištění 3:6:9 –, nevydrží žít dlouho. Kolonie patogenů často začnou rychle hynout a násled-

kem toho se může přechodně projevit symptom, jenž nám už předtím způsobil stejný patogen. Jedná-li se o toxický virus, který je plný oblíbené potravy, například rtuti, vaječného proteinu, hormonů nebo toxické chemikálie, když se nemá čím živit a začne umírat, uvolňuje jed. Některé viry po smrti dokonce explodují. A uvolnění jedu může vyvolat symptomy, jimiž jsme trpěli v době, kdy patogen žil a vylučoval stejné jedy v podobě neurotoxinů.

Jste-li náchylní na bolest způsobenou neurotoxiny viru pásového oparu a začnete provádět Léčebné pročištění 3:6:9, které bude ničit jeho buňky, protože mu odeberete zdroje potravy, virus začne hynout a může uvolňovat stejný jed, jako když se mu dařilo dobře. Jak tělo vyvádí ven virové jedy, můžou se dotýkat nervů nebo pronikat ke kůži a vytvořit vřidky pásového oparu, takže to vypadá, že je virus opět aktivní, ale ve skutečnosti je mrtvý.

Než začnou během očisty virové buňky odumírat, hledají palivo. Potřebují k tomu využít jakýkoli zdroj energie, který v sobě mají, což znamená, že jak se pohybují, vylučují a uvolňují jedovatý zdroj energie. Je to, jako byste museli vstát z pohovky a utíkat ulicí, začali byste se potit a pravděpodobně byste zanedlouho potřebovali jít na toaletu, protože pohybem by se ve vás všechno rozhýbalo. Moříte-li patogen hladu, musí vstát z „pohovky“, kde spokojeně odpočíval v příjemném prostředí, utíkat „ulicí“ – krví – a hledat něco k jídlu. Při závodu o přežití bude vynakládat velké množství energie a vylučovat obrovské množství jedu. I když nakonec zemře, vyloučené jedy můžou způsobit, že zaznamenáte jisté zhoršení zdravotního stavu. Může to být větší únava, méně energie a možná menší otok a trochu silnější neurologická bolest.

To platí v případě člověka, který trpí virovou zátěží delší dobu a v těle se nahromadila spousta virových toxinů. Symptomy spojené s hynutím patogenů se neprojeví u každého. Všichni máme v těle různé druhy patogenů a hodně z nich není tak toxických. Očistu nemusíte zahajovat se strachem. Můžete mít mírnější druhy patogenů nebo toxinů a nepocítíte, jak opouští tělo. Pokud během očisty nebo po jejím dokončení zaznamenáte slabší zhoršení zdravotního stavu, vraťte se k této části, abyste se ujistili, že to, čím tělo prochází, je normální – a že jakýkoli přechodný nepříjemný pocit je detoxikační symptom, ne důvod k obavám.

Jestliže zažíváte zhoršení únavy, psychické otupělosti nebo ostatních symptomů, jimiž jste už trpěli, nebo současné symptomy přetrvávají během očisty, neznamená to, že po dokončení očisty nejste zdravější, ani že nejste blíž k úplnému zbavení se symptomů. K vyloučení dostatečného množství jedů, toxinů, virů a škodlivých bakterií je někdy zapotřebí víc než jeden cyklus Léčebného pročištění 3:6:9, abyste se mohli vyléčit.

Mějte také na paměti, že jestli zažíváte zhoršení zdravotního stavu, i když jste symptomy dlouhou dobu netrpěli, znamená to, že skrytý problém nebo nemoc vyvolávající symptomy úplně nevymizely. Nebo je možné, že se vám do těla dostal nový patogen a nyní se projevují nové symptomy podobné těm, se kterými jste se potýkali předtím. Očista je nezbytná, abychom se dostali k příčině a onemocnění se v budoucnu nezhoršilo. Očista vám pomáhá léčit se a zbavit se patogenů. Zkročení viru může zabrat víc času. V období mezi cykly Léčebného pročištění 3:6:9 vám s mnoha různými chronickými symptomy a onemocněními můžou pomoci doplňky stravy. Tento krok je často potřebný, protože podpoří léčení a regeneraci, obzvlášť v případě virové zátěže, a proto v šesté části „Vysvětlení příčin a léčba“ najdete byliny a doplňky stravy vhodné pro jednotlivá onemocnění.

A co emoční epizoda? Je po dokončení Léčebného pročištění 3:6:9 běžná? Může být, a to ze stejných důvodů jako zhoršení zdravotního stavu. Není však normální zažívat epizody úzkosti,

deprese nebo mánie, které jsou horší než ty, jimiž jste trpěli předtím, ne, pokud jste nezažili emoční konfrontaci nebo výzvu před očistou, během ní nebo po ní, nebo pokud vás nepotkala nečekaná ztráta nebo jste neprošli silným emočním stresem. Epizody budou mírnější, protože se bude snižovat množství jedů, toxických těžkých kovů a virových neurotoxinů v těle. Například po dokončení očisty můžou navždy zmizet epizody úzkosti.

Není obvyklé, že se po dokončení očisty *Mystického léčitele* objeví nový zdravotní problém. Jestliže se během nebo po skončení Léčebného pročištění 3:6:9 nebo jiné očisty z knihy projeví symptom, kterým jste nikdy dřív netrpěli, už se rozvíjel. Je běžné, že když se potýkáte s chronickými zdravotními potížemi, projeví se nové symptomy. Symptom nevyvolala očista ani ho nepřivodila o něco dřív. Jednalo se o shodu okolností nebo – což je důležité – jste mohli blížící se symptom pocítovat, a to vás podvědomě přimělo zahájit očistu, abyste tělu dopřáli extra péči. Více se dozvíte v další části. Nemusíte se znepokojovat, že vám problém způsobila očista; očisty *Mystického léčitele* vás ochraňují před vznikem symptomů v budoucnu a podporují vás v současnosti.

## **Rýma, kašel, infekce dutin, migréna, ječné zrnko, infekce močových cest, bolest v krku, povlak na jazyku a únava**

Během Léčebného pročištění 3:6:9 nebo po jeho dokončení se může projevit akutní symptom, například rýma, kašel, infekce dutin, migréna, ječné zrnko, infekce močových cest, bolest v krku, povlak na jazyku nebo únava. Symptomy nezpůsobila očista. Často se stává, že člověk intuitivně cítí, že v těle není něco v pořádku, a usoudí, že je vhodný čas na očistu. Možná jste před měsícem četli část o Léčebném pročištění 3:6:9 a pak vás jednoho dne zčistajasna napadne, že byste ho měli vyzkoušet. Možná to tak zčistajasna není. Ať už podvědomě, nebo na nepatrné fyzické úrovni vás ovlivnil pocit, že na vás něco leze. Přišlo by to tak jako tak a ozval se vnitřní instinkt, aby vás chránil pomocí očisty.

Tuto intuici máme v sobě tisíce let. Je to stejný instinkt, který by vás poslal k řece, abyste se vykoukali, v den, kdy v těle začaly páchat neplechu škodlivé bakterie, ačkoli jste o tom nevěděli. Dopřát si koupel – vnější očista – je nutkání, které se nás zmocní, pokud cítíme, že potřebujeme pomoc. Totéž platí o vnitřní očistě.

V současném světě je chřipka přítomná 24 hodin po 7 dní v týdnu všude na planetě. Stejně tak ostatní patogeny, kterými se můžeme nakazit, když jíme v restauracích nebo používáme veřejné toalety nebo sdílíme talíře a hrnky. Jsme náchylní k chytání a předávání bakterií, a dokonce virů, v intimních vztazích. A předtím, než pocítíme útok těchto patogenů, než se projeví symptomy, tělo nám posílá vzkazy. Ty nás obvykle nutí pít trochu víc vody nebo bylinný čaj – nebo zahájit očistu.

Tato kniha může ležet na polici měsíce, a pak ji jednoho dne vezmete do ruky a rozhodnete se, že vyzkoušíte Léčebné pročištění 3:6:9. Jestliže během očisty začnete trpět symptomy připomínajícími chřipku, infekcí dutin, migrénou nebo něčím dalším, připomeňte si, že je nevyvolala očista. Léčebné pročištění vám pomáhá je zvládnout.

## Přecitlivělost na chemikálie

Jste-li přecitlivělí na chemikálie, s velkou pravděpodobností se potýkáte s velkým množstvím toxinů a virových toxinů, například neurotoxinů vylučovaných virem Epstein-Barrové. O přecitlivělosti na chemikálie podrobně píšu v knize *Játra a jejich léčba* a v šesté části této knihy je seznam doplňků stravy, které jí pomáhají léčit. Než začnete jedy odstraňovat, už trpíte přecitlivělostí na různé věci. Například jestli si čistíte zuby pastou, která obsahuje příliš mnoho esenciálního oleje, a jste přecitlivělí na chemikálie, může se to projevit podrážděnou sliznicí v dutině ústní. Pro lidi s přecitlivělostí na chemikálie je často obtížné vypořádat se se syntetickými, a dokonce i přírodními chemikáliemi, protože jejich tělesný systém je velmi přetížený. Takový byl život předtím, než jste začali s očistou.

Někteří lidé jsou na chemikálie citliví víc než ostatní, a proto jejich prožívání očisty bude jiné. A jelikož každý člověk má v těle různé toxiny, bude se lišit i to, jak toxiny působí, když jsou vylučovány z jater a ostatních orgánů. U někoho může docházet k přechodnému zhoršení symptomů. Léčebné pročištění 3:6:9 je však vhodné i pro nejcitlivější jedince. Žádná verze očisty není drsná a neodstraňuje všechny jedy naráz. Umožňuje, aby se jedy vylučovaly postupně – a tělo se jich zbavilo, místo aby je znovu vstřebalo, což by později vedlo k dalším problémům.

Očista je tak jemná, že pokud během ní dojde k zesílení symptomů přecitlivělosti na chemikálie, existuje šance, že k tomu přispěla vnější příčina. Co jiného než obvykle jste dělali ve dnech a hodinách předtím, než se symptomy projevily? Vdechovali jste výfukové plyny, když jste na parkovišti procházeli kolem kamionu? Vyzkoušeli jste novou zubní pastu? Byli jste v obchodě, kde používají vonné svíčky nebo elektrické osvěžovače vzduchu nebo tam byla cítit kolínská či parfém? Použil soused pesticidy v okolí svého domu nebo bytu, když jste měli otevřená okna, a vdechovali jste chemikálie, aniž jste to věděli? Nechal kurýr před vašimi dveřmi balíček, z něhož se line vůně kolínské? Bylo vaše nové oblečení ošetřeno fungicidy? Jezdili jste autem, v němž jsou skryté plísně, častěji než obvykle? Vyzkoušeli jste nová líčidla nebo vlasové přípravky? Povíдали jste si několik hodin s přáteli, z jejichž oblečení se linula silná vůně pracího prášku nebo aviváže – a následující den došlo ke zhoršení symptomů? Existuje nespočet faktorů, které musíme vzít v úvahu, než obviníme Léčebné pročištění 3:6:9.

Může Léčebné pročištění 3:6:9 způsobit jisté zhoršení přecitlivělosti na chemikálie? Ano, může se projevit slabý symptom – a pokud se to stane, jedná se o symptom detoxikační, pozitivní znamení, že probíhá léčení a uvolňování škodlivin. Je to nejjemnější očista pro člověka trpícího přecitlivělostí na chemikálie, protože velice opatrně pečuje o játra. Léčebné pročištění 3:6:9 a ostatní očisty v knize pomáhají zbavit se přecitlivělosti na chemikálie. Jestli se necítíte připravení provést celé Léčebné pročištění 3:6:9, můžete vyzkoušet zkrácenou verzi – možnosti najdete v části „Zpět na začátek“ ve třinácté kapitole „Opakování Léčebného pročištění 3:6:9“. Ideální je pro vás rovněž Mono dieta z osmnácté kapitoly.

## Otok a zadržování vody

Jste-li náchylní na jakékoli otoky – například lymfedém, kdy jsou lymfatické cévy plné tekutiny a způsobují roztažení nebo otoky různých částí těla, ať už kotníků, lýtek, nohou, rukou, prsů, paží, tváře, nebo břicha –, je to znamením, že játra jsou velice toxická, zanícená, zpomalená a stagnují kvůli působení různých jedů, které uskladňovala, aby vás chránila. Má-li člověk velkou virovou zátěž, začne být zároveň náchylnější na otoky, často přibírá na váze, přičemž většinu váhového přírůstku tvoří zadržovaná voda.

Tekutina při lymfedému a zadržovaná voda nejsou čisté. Následkem patogenní aktivity v těle jsou neprůhledné. Například mnohé z více než šedesáti kmenů EBV vytvářejí velké množství virového vedlejšího produktu, a to nutí tělo produkovat tekutinu, která má vedlejší produkt zachytit, a tak člověka ochránit před například dalšími neurologickými symptomy nebo fibromyalgií. Tekutina je produkována dokonce i v některých vážnějších situacích, aby zachránila život. Zpočátku byla tekutina čistá, a její barva se změnila, jakmile zachytila toxiny. Zadržování tekutin může být sporadické. V některém období měsíce nebo týdne může být výraznější. Může se to stávat každé dva týdny nebo každý den. Ráno může být množství zadržované tekutiny minimální, během dne se může zvětšovat a nejvíc jí může být v noci, zvláště je-li člověk citlivý na lepek, vejce, mléčné výrobky, kukuřici a nadbytek soli.

Toto všechno hraje roli, když někdo zkouší očisty *Mystického léčitele*, například Léčebné pročištění 3:6:9 nebo jiné. Jestli už trpíte otokem, může během očisty mizet a zase se objevovat. Někdy, jsou-li játra velmi toxická a je v nich velké množství virového vedlejšího produktu, může tělo tvořit víc tekutiny, aby vás chránilo, zatímco očista odstraňuje z jater jedy, toxiny a virovou odpadní hmotu a odvádí je z těla. Pro osobu, u níž se objeví otok, to může být matoucí. Může se zdát, že očista nefunguje, nebo že se vrátíte zpátky. Ve skutečnosti se jedná o detoxikační symptom.

Nechcete-li se mezi cykly Léčebného pročištění 3:6:9 potýkat se zadržováním vody, před a po něm vyřadte ze stravy všechny problematické potraviny ze sedmé kapitoly. Patogeny budou hladovět a jedy a toxiny budou moci i nadále snadno opouštět tělo. Když se budete problematickým potravinám vyhýbat dostatečně dlouho, otoky postupně ustoupí.

## Nadýmání

Očisty *Mystického léčitele* velice často nadýmání *zmírňují*. Jestliže se během některé z očist objeví nadýmání, a vy jste jím nikdy předtím netrpěli, může to být znamením, že ve střevích hynou škodlivé bakterie. Může to také souviset s tím, že očista zbavuje játra toxinů, které na cestě ven způsobují ve střevním traktu slabý zánět. Jakmile projdete touto léčebnou fází, po očistě pravděpodobně budete nadýmáním trpět méně.

Pokud jste před očistou nadýmáním trpěli, potrvá nějaký čas, než se obnoví hladina kyseliny chlorovodíkové, zvýší se zásoby žluči a zahynou bakterie způsobující plynatost. Snažte se být trpěliví a připomínejte si, že jste se už začali léčit.

## Podrážděný žaludek nebo nevolnost

Stejně jako ostatní zde uvedené zdravotní potíže ani podrážděný žaludek nebo nevolnost během pročištění nezpůsobuje očista. Léčebné pročištění 3:6:9 je, pokud jde o potraviny, flexibilní. Během prvních tří dnů Původní verze 3:6:9 a během téměř celé Zjednodušené verze 3:6:9 si můžete vybírat některé ze svých potravin. Pokusili jste se posunout hranice a sáhli jste po problematické potravíně, která mohla narušit zažívání?

Je také důležité vzít v úvahu, jestli jste před zahájením očisty nechtyli střevní chřipku nebo jestli jste během očisty nejedli v restauraci a nemohli jste se tam otrávit jídlem – nebo jste si objednali zdánlivě zdravý pokrm, který obsahoval problematickou potravinu, aniž jste to tušili. Musíme si dávat pozor i na hotová jídla z obchodů se zdravou výživou. Často totiž obsahují suroviny na bázi glutamanu sodného, například nutriční kvasnice, ochucovadla a „přírodní příchutě“. Když jíte v restauraci, dávejte pozor také na kanolový olej. V kuchyních se často používá směs olejů, kterou označují jako „olivový olej“.

Když během Léčebného pročištění 3:6:9 někdo trpí nevolnostmi, která nesouvisí s výše zmíněnými faktory, potom se s nevolností potýká v životě pravidelně a často ji vyvolávají viry a toxické těžké kovy, jež způsobují zánět bloudivého nervu. Očista nevolnost nevyvolá – ne, pokud člověk není vybíravý a opravdu nesnáší potraviny, jež jsou součástí očisty, což není běžné. Člověk trpící nevolnostmi během očisty je už přecitlivělý. Možná mu vadí vůně jídla nebo parfémů a kolínské. To může pokračovat i během očisty, ačkoli očista nenese vinu. Časem Léčebné pročištění 3:6:9 pomáhá zdravotní potíže jako nevolnost zmírňovat.

Pokud jde o podrážděný žaludek, jestli jste se nenakazili patogenem ani jste nepřehnali nákup v potravin, potravin ani nečelili emocionální konfrontaci, můžete vnímat citlivé nervy v trávicí soustavě. Když se listový salát nebo jiná listová a syrová zelenina otírají o stále se léčící nervy ve střevech, můžete zažívat nepříjemné pocity. Je důležité mít na paměti, že tyto potraviny poskytují živiny, které pomáhají nervy léčit, a že jemné tření pomáhá čistit střevní trakt. Pokud vám objem připadá příliš velký, jídla můžete umixovat, jak je uvedeno v pravidlech očisty.

Provádíte-li Původní nebo Rozšířenou verzi 3:6:9 a zažíváte nepříjemné pocity – ať už podrážděný žaludek, nebo nevolnost, způsobené patogenem nebo něčím jiným –, lze ji ukončit a zahájit Zjednodušenou verzi 3:6:9. Nebo můžete očistu ukončit a vyzkoušet Mono dietu. Jakmile se budete cítit lépe a připravení, můžete se znovu pustit do kterékoli z verzí Léčebného pročištění 3:6:9.

## Břišní diskomfort

Během očisty lidé občas zažívají nepříjemné pocity v oblasti jater a obávají se, co to znamená. Stane-li se to, je možné, že máte v tenkém nebo tlustém střevě citlivou část, která se nachází blízko jater. V běžném každodenním životě to může být „neklidná oblast“, s níž se potýkáte, a když se pročišťujete, ozve se bolest nebo jiný symptom, protože jste se začali víc ladit na své tělo. Skryté příčiny se liší. Můžou to být bakterie, například *E. coli* nebo streptokok, způsobující zánět tlustého střeva. Rovněž tenké střevo můžou zanítit patogeny jako viry a bakterie. A pato-



geny produkují plyny, které se pohybují ve střevním traktu a tlačí na oblasti postižené zánětem, což může vést ke střevním křečím. Téměř každý se potýká s tvorbou plynů. Patogeny a jejich toxický vedlejší produkt mohou zanítit také nervy kolem orgánů a střevního traktu. Jelikož vyřešit tyto problémy nějakou dobu trvá, můžete během očisty pociťovat diskomfort. Očisty v této knize vás nakonec posunou vpřed a pociťíte úlevu.

Existují důvody, proč někdo může během očisty zažívat nepříjemné pocity v játrech. Léčebné pročištění 3:6:9 játra probouzí. Játra mnoha lidí jsou tak zpomalená a stagnují do té míry, že v podstatě spí – musela se uzavřít, aby přežila. Játra plná jedů, toxinů a zásob tuků jinak bojují příliš usilovně, vydávají nadměrnou energii a zahřívají se. Krev jimi neprotéká volně a snadno. Předchozí strava jim nedodala, co potřebují, aby se mohla dobít, a proto se snaží zachovat poslední zbytky sil tak, že přejdou v podstatě do režimu spánku a vykonávají důležité funkce, díky nimž jste naživu a dýcháte, aby vás chránila. Když začnete provádět Léčebné pročištění 3:6:9, je to jako byste probouzeli spícího obra. Játřům oznamujete: „Teď je bezpečné se čistit. Dopřeji vám, co potřebujete, abyste se mohla zregenerovat a dobít energii.“ A játra, jako by byla starý lev, který se uprostřed horkého dne probouzí ze spánku, protáhne se, zívne a oklepe se, ožívají. Pro mnoho lidí je pocit, jak si játra začínají uvědomovat, že se mohou čistit, nový. A když to poprvé vnímají, může jim to připadat jako diskomfort. Probuzení jater rovněž znamená, že se jejich buňky včetně těch, které produkují žluč, začínají regenerovat a obměňovat, což může způsobovat slabou křeč.

## Hemoroidy

Jak jsem zmínil v části „Pohyb střev“, když změníte stravu tak, že provádíte velice zdravou očistu, možná zjistíte, že se vyprazdňujete častěji. Pokud už hemoroidy trpíte a chodíte na toaletu častěji než obvykle – a vylučujete jedy a toxiny, které se uvolňují z jater a opouštějí tělo močí a střevním traktem –, může se stát, že se stav již zanícené oblasti konečníku, kde jsou citlivé žíly a sliznice, zhorší.

Vyprazdňuje-li se člověk pouze jednou denně, stav může zůstat stejný. Konzumace většího množství ovoce, zeleniny a listové zeleniny znamená víc vlákniny a enzymů, které zrychlují posun potravy a jedů vyloučených z jater, a k vyprazdňování může docházet několikrát denně. Zhoršení nezažije každý, a pokud se to stane, příčinou jsou zánět vyvolávající jedy a toxiny, jež vylučujete.

Jedná se o přechodný stav, protože zbavujete tělo jedů, jež způsobovaly zhoršování stavu, a zácpu, která ztěžovala vyprazdňování a zhoršovala hemoroidy. Léčebné pročištění 3:6:9 vás nakonec může posunout v léčení tak, že o sobě hemoroidy přestanou dávat vědět. Jakmile jsou jedy a toxiny odstraněny z jater a střevního traktu, hemoroidy se mohou stát záležitostí minulosti – a také zjistíte, že netrpíte zácpou a snadno se vyprazdňujete.

## Závrať

Někteří citliví lidé můžou devátý den Léčebného pročištění 3:6:9 pociťovat slabší závrať. Obvykle je to proto, že člověk není zvyklý jíst tak lehce a zároveň vylučuje jedy z těla. Někteří lidé mají vyšší toxickou zátěž. Někteří jsou chronicky nemocní dlouhou dobou, mají citlivou nervovou soustavu, trpí velkou úzkostí a detoxikují velké množství jedů, například virových neurotoxinů, ostatního virového vedlejšího produktu, patogenů, toxinů a toxických těžkých kovů, které způsobují zánět bloudivého a frenického nervu a jsou převážně zodpovědné za závrať.

Proto doporučuji devátý den Léčebného pročištění 3:6:9 omezit aktivity a zdržovat se blízko domova. Naplánujte si den tak, abyste neměli spoustu pochůzek nebo pracovních povinností. Většina přecitlivělých lidí obvykle tráví víc času doma a rozumně tomu přizpůsobí program. Vědí, jak si upravit rozvrh, aby vyhovoval jejich potřebám, a devátý den považují za příležitost k odpočinku.

## Bolesti

Kromě zmíněného možného zhoršení virových nebo neurologických symptomů nejsou bolesti obvyklým detoxikačním symptomem během očisty *Mystického léčitele*. Je důležité zapamatovat si, že ne všechno, co během očisty zažíváte, je následek očisty. Bolesti jste pravděpodobně trpěli už dřív. Je dokonce možné, že se v těle rozvíjí virová infekce vyvolaná patogenem, kterým jste se nakazili před několika měsíci nebo roky, a virová infekce způsobuje zánět nervů, což se projevuje bolestí. Je tedy ideální, že jste začali provádět očistu *Mystického léčitele*, protože vám pomůže řešit skrytou příčinu v podobě patogenu. Také mějte na paměti, že bolesti můžou mít běžnou příčinu, například zvedání těžkých tašek s nákupem, pytlů s odpadem nebo doručených balíků nebo posouvání nábytku nebo když se po nějaké době rozhodnete zase cvičit.

## Bolest hlavy

Jste-li náchylní k bolesti hlavy a migréně, během očisty ji můžete zažít, jestliže se setkáte s některým ze spouštěčů, které vám ji obvykle způsobují. Stejně jako v případě bolestí, během očisty *Mystického léčitele* vás hlava může bolet, pouze pokud už je tato bolest součástí vašeho života; bolest hlavy není detoxikačním symptomem.

## Suchá kůže

Je normální mít během detoxikace suchou kůži? Na to se musíme podívat trochu podrobněji.

Když játra stagnují a jsou zpomalena, plná neurotoxinů a ostatního virového vedlejšího produktu, může se projevit symptom v podobě suché kůže. Někdy se to stane během očisty – a došlo by k tomu i jindy, protože virové toxiny byly připravené uniknout a vysušit kůži. (Jak toxiny opouštějí játra, někdy všechny neopustí krev dostatečně rychle a některé pronik-

nou do škáry a snaží se dostat ven kůži.) Existují lidé, kteří směřovali k suché kůži, aniž si to uvědomovali.

Jsou také lidé, kteří zahájí očistu v době, kdy začali mít suchou kůži nebo ji už suchou měli, protože jejich játra jsou plná toxinů. A mějte na paměti, že chlorovaná voda, teplo v interiéru a povětrnostní podmínky, například chlad, horko, vlhkost a suchý vzduch můžou dráždit kůži, což může vést k její suchosti. Při zahájení očisty v době, kdy se mění počasí a vzduch je sušší, se zároveň může projevit symptom v podobě suché kůže. Obviní se očista – protože obvykle své problémy svádíme na cokoli nového.

Někdy není náhoda, že kůže začne být suchá během očisty. Příčinou však není očista, ta jenom urychlila proces, kdy se virové toxiny vylučují kůží a symptom se objeví o něco dřív. Jelikož pronikání toxinů ke kůži je součástí detoxikačního procesu, je prospěšné; po očistě bude kůže hydratovanější, než by byla, kdybyste Léčebné pročištění 3:6:9 nebo jinou z očist v knize neprovedli.

Někdy se stane, že člověk vyzkouší očistu, trochu zhubne, cítí se lépe a posune se dál – a potom za dva nebo tři měsíce začne mít suchou kůži. Jelikož očistu provedl před nedlouhou dobou, možná ho napadne, jestli suchá kůže není její následek. Realita je taková, že suchá kůže by se u něho projevila tak jako tak, a očista zabránila tomu, aby byl stav horší.

Pokud jde o ekzém, lupénku, dermatitidu, růžovku, vitiligo a podobná kožní onemocnění, očista je nezhoršuje. Onemocnění způsobují dermatoxiny produkované virem, který se živí toxickými těžkými kovy. Jak jsme se dozvěděli v části „Zhoršení zdravotního stavu a emoční epizody“, Léčebné pročištění 3:6:9 dokáže z jater odstranit dermatoxiny, které proniknou k pokožce. Jejich vylučování vede k minimalizování symptomů kožního onemocnění, k léčení a hydratovanější pokožce, jak můžete vidět v příbězích o vyléčení zveřejněných na sociálních sítích.

# Úpravy očisty a alternativy potravin

Při dodržování Léčebného pročištění 3:6:9 se snažte konzumovat doporučené potraviny, což je obzvláště důležité u Původní a Rozšířené verze 3:6:9. Snažte se dodržovat pravidla očisty a neměňte je tak, že se rozhodnete vypít víc šťávy, než je doporučené množství, nebo že po večeři sníte banán nebo si před spaním dáte zeleninu vařenou v páře.

Nechci, abyste panikařili, když jsou součástí očisty potraviny, které nemůžete sehnat nebo vám nechutnají. Později v této kapitole se dozvíte, čím je možné konkrétní potraviny nahradit.

Chcete-li, k Původní nebo Zjednodušené verzi 3:6:9 můžete přidat Detoxikaci těžkých kovů. (U Rozšířené verze 3:6:9 to není potřeba, protože Detoxikace těžkých kovů je její součástí.)

## MODIFIKACE DETOXIKACE TĚŽKÝCH KOVŮ

Pokud si děláte starosti kvůli odstranění těžkých kovů, musíte vědět, že Léčebné pročištění 3:6:9 je zaměřené na širokou skupinu potíživců a některé těžké kovy pomůže vyloučit – což jiné očisty nedokáží. Všechny verze Léčebného pročištění 3:6:9 vylučují z jater ostatní jedy a toxiny, abyste potom mohli úspěšněji detoxikovat toxické těžké kovy. Játra a ostatní části těla zbavené ostatních potíživců dokáží připravit hlouběji usazené kovy, k nimž jste se předtím nedostali, k odstranění. Jednou možností je dokončit Původní nebo Zjednodušenou verzi 3:6:9 a potom provést Detoxikaci těžkých kovů ze třetí části, která může být mnohem účinnější.

Další možností je zvolit Rozšířenou verzi 3:6:9, jejíž součástí je detoxikace těžkých kovů.

A poslední možností je modifikace, kdy zařadíte detoxikaci těžkých kovů do Původní nebo Zjednodušené verze 3:6:9.

## Jak modifikace funguje

Ráno vypijte Detoxikační smoothie (recept ve dvacáté třetí kapitole). Ano, je to takhle snadné. Je na vás, jestli smoothie zařadíte od prvního do osmého dne nebo s ním začnete ve fázi 6 – a budete ho pít od čtvrtého do osmého dne. V obou případech vynechejte Detoxikační smoothie devátý den a dodržujte pravidla. (Více za okamžik.)

Provádíte-li Původní verzi 3:6:9, neznamená to, že byste Detoxikačním smoothie měli nahradit Léčivé smoothie. Pijte obojí. Detoxikační smoothie si můžete dopřát dopoledne, poté, co

jste vypili Léčivé smoothie. Nemáte-li během dopoledne místo pro plné porce obou smoothie, můžete si jich připravit trochu menší množství. Nemusíte je pít s časovým rozestupem – chcete-li, Detoxikační smoothie vypijte ihned po Léčivém smoothie.

V případě potřeby nalistujte sedmnáctou kapitolu „Detoxikace těžkých kovů“, kde se dozvíte, jak si poradit s chybějícími ingrediencemi. Suroviny na smoothie můžete místo mixování sníst celé.

### Jak zvládnout devátý den

Neznepokojte se tím, že devátý den Léčebného pročištění 3:6:9 Detoxikační smoothie vynecháte. Devátý den nejde o odstranění těžkých kovů, nýbrž o odstranění všeho, co je připravené opustit játra a ostatní orgány. Jde o vytlačení všech jedů, toxinů, rozpuštěných tuků a starých zásob adrenalinu z jaterních buněk a krve a jejich vyloučení z ledvin a střevního traktu. Mezi těmito škodlivinami budou také toxické těžké kovy, které se uvolnily během očištného procesu a už začaly opouštět orgány, protože jste v ostatní dny pili Detoxikační smoothie. A díky smoothie budete mít v tělesném systému zbytky pěti klíčových surovin – spiruliny, koriandru, zeleného ječmene, dulce a lesních borůvek – dost na to, aby devátý den odstranily uvolněné toxické těžké kovy. Aby se vyčistila krev, devátý den vynechejte Detoxikační smoothie a dodržujte pravidla uvedená u verze Léčebného pročištění 3:6:9, kterou jste si vybrali.

(Výjimkou je situace, kdy opakujete osmý den Léčebného pročištění 3:6:9 z kteréhokoli z důvodů uvedených v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“. V tomto případě si Detoxikační smoothie můžete dát ráno. Vynechejte ho během devátého dne.)

## ALTERNATIVY POTRAVIN A PŘÍZPŮSOBENÍ RECEPTŮ

Ne vždy je možné sehnat potraviny uvedené v Léčebném pročištění 3:6:9, nebo máte problémy se žvýkáním, trávením či trpíte přecitlivělostí na potraviny. Na následujících stránkách se dozvíte, co v takových situacích dělat.

### Ovoce

Někteří lidé vnímají, že trpí přecitlivělostí na ovoce. Přečtěte si část o jablkách, kde je vysvětleno, proč se lidé vyhýbají ovoci. V části „Léčivé smoothie“ na konci této kapitoly zjistíte, čím můžete nahradit konkrétní suroviny.

Pokud stále váháte, ve třinácté kapitole „Opakování Léčebného pročištění 3:6:9“ jste se dozvěděli rady týkající se opakování prvního až třetího dne, které pomůže tělu začít se léčit natolik, abyste opět mohli zařadit víc ovoce a mít prospěch z jeho čistících účinků. Více o obavách z ovoce najdete v kapitole „Přecitlivělost na chemikálie a potraviny“ v knize *Játra a jejich léčba* a v kapitole „Strach z ovoce“ v knize *Mystický léčitel*.

## Jablka

Vyhýbáte-li se z jakéhokoli důvodu jablkům, zde je několik možností. Jestliže vám činí potíže jablka rozžvýkat – například kvůli neuralgii trojklaného nervu, dysfunkci čelistního kloubu nebo problémům se zuby –, můžete je nasekat v kuchyňském robotu nebo rozmixovat na pyré. Někdy lidem vadí syrová jablka a lépe snášejí uvařená. Můžete si uvařit pyré nebo ho koupit – vybírejte kvalitní bez aditiv, jako je kyselina citronová, bez cukru a „přírodních příchutí“.

Některým lidem jablečné pyré vadí. Raději by jedli celá jablka, ale z fyzických důvodů nemůžete; rádi by jedli umixovaná jablka a kvůli emoční averzi to nedokáží. V takovém případě můžete použít čerstvou jablečnou šťávu. Mějte však na paměti: není to jako řapíkatý celer versus celerová šťáva (díky odšťavnění jsou léčivé účinky nejsilnější). U jablek tvoří dužnina a pektin léčivou součást. A když jablka odšťavníte, budete mít hlad – nezasytí vás, což je důležité pro to, abyste v očistě vytrvali. Když v době, kdy provádíte Léčebné pročištění 3:6:9, přinese kolegyně do kanceláře bagely, možná jeden sníte, protože vám prázdný žaludek bude našeptávat, že jsou lahodné – a to znamená, že budete muset s očistou začít znovu od prvního dne. Kdybyste snědli celé jablko, s dužninou, pektiny a šťávou v něm obsaženými, bagel byste pravděpodobně odmítli. Jablka nahradte čerstvou jablečnou šťávou pouze v krajním případě – jestli vám vadí jablka, jablečné pyré nebo hrušky (o nich si přečtete už za okamžik).

Během Léčebného pročištění 3:6:9 můžete jablek sníst, kolik chcete. Pokud vás odpoledne dvě jablka nezasytí, dopřejte si tři nebo čtyři. Lidé někdy zajímá, jestli je počet jablek omezen. Jablek můžete sníst příliš mnoho pouze tehdy, když je do sebe soukáte a vede to k nepříjemným pocitům. Jablky se dá těžko přejíst. I když máte nejsladší, nejšťavnatější odrůdy, tělo vám dá jasný signál: „Víc jablek už nesnesu.“

Některá jablka jsou příliš kyselá, aby se dala jíst ve velkém množství. Například odrůda Pink Lady je někdy kyselá, suchá nebo tvrdá. Jablka Granny Smith obvykle nejsou pro očistu dostatečně šťavnatá nebo sladká – příliš brzo jich budete mít po krk. Vynikající je odrůda Fuji a mnoho dalších odrůd včetně těch, které jsou typické pro oblast, kde žijete. Zkuste různé odrůdy, dokud neobjevíte aspoň jednu, která vám opravdu chutná. Běžte do obchodu s potravinami nebo na farmářský trh a prohlédněte si nabídku. Neupínejte se na jednu odrůdu – vyzkoušejte různé. Hledejte jablka, která vám chutnají nejvíc – každý člověk má jiné chutě. Konzumace jablek by měla být příjemnou součástí dne, ne povinností.

Je-li vaše oblíbená odrůda ta s červenou slupkou, máte štěstí, protože červená jablka obsahují některé z nejprospěšnějších antioxidantů a antivirových a antibakteriálních fytochemických sloučenin. A většinou jsou také nejsladší. Velké množství glukózy v červených jablkách podpoří játra, když roky trvající konzumace vysokotučné stravy výrazně ztenčila jejich zásoby glukózy.

Někdy se lidé jablkům vyhýbají, protože jim někdo řekl, že jsou na jablka přecitlivělí, přičemž pravda je, že testy na alergie často nebývají přesné. Na základě chybných výsledků testů dá lékař obvykle s dobrými úmysly pacientovi seznam, na co všechno je alergický. Nechybějí na něm jablka, ačkoli dotyčný na ně nikdy neměl reakci. Připadá-li vám to povědomé – jestli vám jablka nikdy nevadila a nejíte je jenom proto, že vám to někdo řekl –, neodmítejte léčivé účinky, které toto ovoce nabízí.

Pokud máte na jablka reakci, během očisty je nahradte zralými hruškami. Bude to vyžadovat trochu plánování, možná je budete muset nakoupit několik dní předtím, než zahájíte fázi 3, aby byly dostatečně měkké, až je budete potřebovat, a v polovině očisty možná budete muset zásoby doplnit, aby hrušky postupně dozrávaly. Zralé hrušky jsou snadněji stravitelné než nezralé.

Přecitlivělost na jablka souvisí s tím, že člověk neomyl jablko pokryté voskem a pesticidy, než se do něho zakousl. Když se to stane, jazyk okamžitě zaznamená chemikálie a citlivý trojklaný nerv a bloudivý nerv, které jsou spojené s ústy, spustí reakci jako svědění, mravenčení, necitlivost nebo pocit pálení. Lidé trpící přecitlivělostí na chemikálie, kteří toto často zažili, se musí jablkům nějaký čas vyhybat, a až se jejich nervy po několika měsících zklidní, možná zjistí, že mohou sníst jablko v bio kvalitě, v případě potřeby oloupané, aniž by měli reakci.

## Chřest a růžičková kapusta

Jak jste se dočetli v Původní verzi 3:6:9, v případě potřeby lze cuketu nebo letní dýni nahradit chřestem nebo růžičkovou kapustou.

Zde je několik tipů týkajících se chřestu a růžičkové kapusty:

Činí-li vám problémy žvýkání, zkuste v páře uvařený nebo syrový chřest či růžičkovou kapustu (nebo cuketu či letní dýni) rozmačkat nebo umixovat. Můžete je také umixovat se surovinami na Léčivou polévku (nebo jenom s listovou zeleninou z polévky) a potom směs popíjet.

Chřest nebo růžičkovou kapustu (nebo cuketu či letní dýni) můžete také uvařit ve vodě nebo v Léčivém vývaru a umixovat je, takže získáte teplou polévku. To je základní alternativa. Chcete-li chuťově bohatší pokrmy, nalistujte Chřestovou polévku nebo Zeleninovou polévku s růžičkovou kapustou ve dvacáté třetí kapitole.

Jste-li přecitlivělí a žádná z výše uvedených alternativ vám nevyhovuje, můžete chřest nebo růžičkovou kapustu odšťavnit. Postupujte podle receptu na Léčivou šťávu.

## Umixovaný meloun, čerstvá melounová šťáva, umixovaná papája, umixovaná hruška a čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva

Nabídka ovoce je dostatečně rozmanitá, aby vám devátý den stačila. Je na vás, jestli si vyberete jeden druh a budete ho konzumovat celý den, nebo vyzkoušíte například umixovaný meloun ráno a umixovanou papáju později během dne. Zvolíte-li víc druhů, nemíchejte je dohromady (například žádná pomerančová šťáva smíchaná s umixovanou hruškou). Každé ovoce konzumujte samostatně.

Chcete-li, můžete ovoce smíchat s práškem ze zeleného ječmene nebo spirulinou. Neexperimentujte s jinými práškovými doplňky stravy. A pokud jde o papáju, během Léčebného pročištění 3:6:9 ji nemixujte se semínky, což jindy může být prospěšné.

## Datle

Pokud vám datle nechutnají nebo je nemůžete sehnat nebo chcete zpestřit rutinu, můžete je v následujícím pořadí nahradit morušemi (sušenými nebo čerstvými), rozinkami, hrozny nebo fíky (sušenými nebo čerstvými), které stejně jako datle zahřívají játra. Dopřejte si jich hrst. Můžete je nasekat nebo umixovat s jablky, jež budete svačit.

## Řapíkatý celer a okurka

Nemáte-li dostatek řapíkatého celeru, jenž se v některé dny konzumuje s jablky, nahradte ho okurkou. Stejně tak můžete v případě potřeby nahradit okurku řapíkatým celerem. Jestliže se vám celer (nebo okurka) špatně kouše, můžete ho v kuchyňském robotu nasekat nejmenno nebo rozmixovat s jablky.

## Šťáva z řapíkatého celeru

Nemůžete-li sehnat řapíkatý celer a v džusovém baru zrovna není k dostání čerstvá, čistá celerová šťáva, nepanikařte. Ideální alternativu představuje okurková šťáva. Nemá sice stejné léčivé účinky jako celerová, ale je rovněž prospěšná, například tím, že hydratuje. Pijte ji také čistou a nalačno, s časovým rozstupem od jídla a ostatních nápojů.

Nemůžete-li sehnat celerovou ani okurkovou šťávu, vhodnou alternativou je zázvorová voda, voda s aloe vera nebo citronová či limetková voda.

## Okurkovo-jablečná šťáva

Jak jste se dočetli ve druhé části „Léčebné pročistění 3:6:9“, u Původní a Zjednodušené verze se devátý den pije okurkovo-jablečná šťáva, která by měla být v poměru 50:50. Pokud vám víc chutná jablko než okurka, nebo naopak, připravte si nápoj v poměru 75:25, podle toho, kterou ingredienci máte raději. Pokud vám nevyhovuje syrové jablko, můžete si udělat okurkovo-hruškovou šťávu.

Nevádí, když použijete pouze okurkovou šťávu, protože chybějící glukózu a kalorie vám dodá umixované ovoce, které devátý den konzumujete.

Nemůžete-li sehnat okurky, nahradte je bulvou fenyklu.



## Ibiškový, meduňkový nebo čaga čaj

Pokud nemůžete z nějakého důvodu pít ibiškový, meduňkový nebo čaga čaj – například vám lékař zakázal užívat byliny nebo se po jejich vypití dostávají nepříjemné pocity –, během očisty je nemusíte pít.

Nechcete-li čaj pít jenom proto, že vám vadí chuť ibišku, meduňky nebo čagy, nebo na něj jenom nemáte chuť, měli byste se překonat a dát si ho. Vyberte jeden, který vám vadí nejméně, a před spaním vypijte hrnek. (Můžete do něho přidat čajovou lžičku surového medu.) Možná zjistíte, že po dnu nebo dvou vám začne chutnat víc, než byste čekali.

## Citrony a limetky

Jestliže vás znepokojuje kyselost citronů, přečtěte si část „Citronová voda“ v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“.

Nesou-li pro vás citrony nebo limetky vhodné nebo je nemůžete sehnat, ráno a večer můžete pít zázvorovou nebo čistou vodu.

Chcete-li, přidejte do ranní citronové nebo limetkové vody čajovou lžičku surového medu.

Jako alternativu citronové nebo limetkové (nebo pomerančové) šťávy nebo dresinku lze k dochucení Léčivého salátu použít nakrájené ovoce uvedené u receptu.

## Saláty

Někdy lidem činí potíže rozkousat syrovou zeleninu. Je-li to váš případ, můžete suroviny na salát nejmenno nasekat v kuchyňském robotu nebo umixovat. Tuto variantu představuje Léčivá polévka: snadný umixovaný salát pro každého, kdo ho potřebuje během Původní nebo Zjednodušené verze 3:6:9 (nebo v každodenním životě).

Provádíte-li Rozšířenou verzi 3:6:9, můžete suroviny na Kadeřávkový salát, Květákovou směs s listovou zeleninou, Salát s rajčaty, okurkou a bylinkami nebo Nori závitky s listovou zeleninou také umixovat a získáte studenou polévku. Nebo si můžete dát Špenátovou polévku.

Tyto způsoby úpravy jsou rovněž vhodné pro lidi, kteří obtížněji tráví syrovou zeleninu. Jestli provádíte Původní verzi 3:6:9 a jste přecitlivělí, místo Léčivého salátu si můžete udělat Léčivou polévku a rozmixovat do ní v páře uvařený chřest a/nebo růžičkovou kapustu, je-li součástí pokrmu. Nebo u Původní verze 3:6:9 můžete ingredience na salát odšťavnit podle postupu u Léčivé šťávy, abyste získali potřebné živiny. Je-li vaše zažívání oslabené, raději začněte Mono dietou z osmnácté kapitoly.

Nepříjemné pocity při trávení syrové zeleniny nemusejí nutně znamenat, že ji máte přestat konzumovat. Jak zmiňuji v části „Tajemství přecitlivělosti na potraviny“ v knize *Játra a jejich léčba*, člověk se snadno vyleká, když při konzumaci různých potravin zažívá nepříjemné pocity, protože při průchodu střevy se potrava dotýká přecitlivělých nervů ve střevní výstelce. Někdo možná řekne: „Nemůžu jíst hlávkový salát – mám na něj reakci –, ale vejce, sýr nebo chleba mi nevadí.“ Ironií je, že hlávkový salát masíruje střevní výstelku, uvolňuje usazené zbytky staré po-

travy a ostatní odpad, takže je lze vyloučit a neslouží jako palivo pro viry, zatímco vejci, sýrem a lepkem se živí patogeny, například EBV, které vylučují víc neurotoxinů a způsobují přecitlivělost na další chemikálie a potraviny. Vejce, sýr a chléb nevyvolávají problémy, protože putují ve střední části střevního traktu a mění se v hladké tekuté lepidlo. Hlávkový salát moří EBV hlady. Kartáčuje střevní výstelku, kde jsou podrážděné nervové receptory, a proto vám může připadat, že máte na salát reakci. Salát tiší nervy; mléčná tekutina v jeho středu má celkově zklidňující účinek.

### Léčivé smoothie

Alternativy a úpravy lze využít u Léčivého smoothie. Informace o Detoxikačním smoothie najdete v sedmnácté kapitole „Detoxikace těžkých kovů“.

Nepatří-li banány k vašemu oblíbenému ovoci, můžete použít papáju nebo ostatní ovoce vynechat a umíchat pitayu s ostatními surovinami z varianty, kterou zvolíte.

Jestliže nemůžete pitayu sehnat nebo vám nechutná, lze ji nahradit lesními borůvkami nebo přinejhorším ostružinami, šlechtěnými borůvkami nebo mraženými třešněmi. Aby se játra mohla těšit z léčivých účinků, dodejte jim potřebné antokyany některým z těchto způsobů.

Projevuje-li se u vás mírně projímavý účinek, k němuž někdy při konzumaci pitayi dochází (a proto je skvělá na zácpu), a vadí vám to, její množství snižte a zvyšte množství banánů nebo papáji.

Pokud nechcete ovoce míchat, můžete ho sníst nakrájené na kousky.

Přidáváte-li si rádi do smoothie práškové a jiné doplňky stravy, můžete zvolit doplňky uvedené v Části VI, konkrétně prášek ze zeleného ječmene a spirulinu. Nepřidávejte proteinové prášky (včetně syrovátkového), lněný olej, kolagen, kokosový olej, prášek moringa, ořechy, semínka, ořechová másla, kakaové boby nebo prášek, mandlové, kokosové, konopné, ovesné a kozí mléko, jogurt ani žádné běžné přísady do smoothie.

Ačkoli se vás možná zmocní pokušení přidávat do smoothie další druhy ovoce, používejte pouze plody z receptů a zde uvedené alternativy. Když bude smoothie jednoduché, budou se moci naplno uplatnit prospěšné účinky hlavních ingrediencí.

### Špenátová polévka

Základními surovinami Špenátové polévky (recept najdete ve dvacáté třetí kapitole) jsou špenát a rajčata. Jestli vám vadí špenát, můžete ho nahradit hlávkovým salátem. Nechutná-li vám rajčata, lze použít mango. Pokud nemůžete sehnat čerstvé, sladké mango, kupte mražené. Nebo můžete rajčata nahradit banány – nekombinujte však banány s rajčaty, jelikož společně jsou špatně stravitelné.

Devátý den u Zjednodušené verze 3:6:9 si dejte Špenátovou polévku bez okurkových nudlí. Jiné dny ji lze s okurkovými nudlemi jíst – nakrájejte je spirálkovačem nebo škrabkou julienne. (O tom, proč nedoporučuji cuketové nudle, se dozvíte v části „Syrové versus vařené“ v devatenácté kapitole „Vše, co potřebujete vědět“.)

## Zimní dýně, sladké brambory a brambory

Nemůžete-li si sedmý den Původní verze 3:6:9 z nějakého důvodu dát k večeři žádnou z těchto potravin, nahradte je růžičkovou kapustou, kterou vařte v páře, dokud nebude měkká tak, že ji propíchnete vidličkou.

---

„Jste stále zde. Život máte před sebou  
a můžete se rozhodnout, že budete součástí  
mocného hnutí v oblasti léčení.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Ukázkové jídelníčky

---

„Která osoba, zdravotnický profesionál nebo někdo jiný má právo tvrdit, že nekonzumujete vyváženou stravu, nebo vám ji doporučovat, když stejně jako lékařský výzkum a věda netuší, proč jsou lidé nemocní a jak se můžou vyléčit? Je to pouze tipovací hra, kdy se z jídelníčku vyřadí průmyslově zpracované potraviny a zařadí se do něho zelenina, ořechy a semínka, což není odpověď. Než může někdo přispět do debaty svým názorem na vyváženou stravu, musí pochopit podstatu chronických onemocnění.“

— Anthony William, Mystický léčitel

**PŮVODNÍ VERZE: FÁZE 3**

	DEN 1	DEN 2	DEN 3
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody
<b>PŘED SNÍDANÍ (o 15 až 30 minut později)</b>	480 ml celerové šťávy	480 ml celerové šťávy	480 ml celerové šťávy
<b>SNÍDANĚ (o 15 až 30 minut později)</b>	Jablečno-banánová kaše s oSTRUŽINAMI	Pitavové smoothie	Ovocné cereálie
<b>DOPOLEDNÍ SVAČINA</b>	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	Jedno nebo dvě jablka nebo jablečné pyré	Jedno nebo dvě jablka nebo jablečné pyré
<b>OBĚD</b>	Bramborový salát + Cuketa nebo letní dýně vařená v páře	Salát s rajčaty, okurkou a bylinkami + Cuketa nebo letní dýně vařená v páře	Kvěťákové sushi + Cuketa nebo letní dýně vařená v páře
<b>ODPOLEDNÍ SVAČINA (1 až 2 hodiny po obědě)</b>	Jedno nebo dvě jablka nebo jablečné pyré s jednou nebo dvěma datlemi	Jedno nebo dvě jablka nebo jablečné pyré s jednou nebo dvěma datlemi	Jedno nebo dvě jablka nebo jablečné pyré s jednou nebo dvěma datlemi
<b>VEČEŘE</b>	Dušené sladké brambory a cuketa + salát z listové zeleniny	Kvěťákovo-hráškové kari	Krémová polévka s brokolicí + salát z listové zeleniny
<b>HODINU PŘED SPÁNÍM</b>	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + ibiškový čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + ibiškový čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + ibiškový čaj

**PŮVODNÍ VERZE: FÁZE 6**

	DEN 4	DEN 5	DEN 6
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody
<b>PŘED SNÍDANÍ (o 15 až 30 minut později)</b>	480 ml celerové šťávy	480 ml celerové šťávy	480 ml celerové šťávy
<b>SNÍDANĚ (o 15 až 30 minut později)</b>	Léčivé smoothie	Léčivé smoothie	Léčivé smoothie
<b>DOPOLEDNÍ SVAČINA</b>	Máte-li hlad: Léčivé smoothie nebo Detoxikační smoothie	Máte-li hlad: Léčivé smoothie nebo Detoxikační smoothie	Máte-li hlad: Léčivé smoothie nebo Detoxikační smoothie
<b>OBĚD</b>	Chřest vařený v páře + Léčivý salát	Chřest vařený v páře + Léčivý salát	Salát z růžičkové kapusty, chřestu, ředkviček a jablka nebo Chřest vařený v páře + Růžičková kapusta vařená v páře + Léčivý salát
<b>ODPOLEDNÍ SVAČINA (1 až 2 hodiny po obědě)</b>	Jablečné košíčky + několik řapíků celeru	Náplň jablečného koláče + několik řapíků celeru	Datle plněné jablkem + několik řapíků celeru
<b>VEČĚŘE</b>	Chřestová polévka + Léčivý salát	Růžičková kapusta s citronovou šťávou a česnekem + Léčivý salát	Růžičková kapusta a chřest v javorové omáčce + Léčivý salát
<b>HODINU PŘED SPANÍM</b>	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + čaga čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + čaga čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + čaga čaj

**PŮVODNÍ VERZE: FÁZE 9**

	DEN 7	DEN 8	DEN 9
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody
<b>PŘED SNÍDANÍ</b> (o 15 až 30 minut později)	480 ml celerové šťávy	480 ml celerové šťávy	<p>Během dne:</p> <p>Dvakrát 480 až 590 ml celerové šťávy (ráno a časně zvečera)                      + dvakrát 480 až 590 ml okurkovo-jablečné šťávy (kdykoli)                      + libovolné množství porcí a jak často chcete:                      Melounové smoothie                      nebo                      Papájová kaše                      nebo                      Hruškové pyré                      nebo                      Melounová šťáva                      nebo                      čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva                      + voda                      (libovolné množství)</p>
<b>SNÍDANĚ</b> (o 15 až 30 minut později)	Léčivé smoothie	Léčivé smoothie	
<b>DOPOLEDNÍ SVAČINA</b>	Máte-li hlad: Léčivé smoothie nebo Detoxikační smoothie	Máte-li hlad: Léčivé smoothie nebo Detoxikační smoothie	
<b>OBĚD</b>	Špenátová polévka s okurkovými nudlemi	Špenátová polévka s okurkovými nudlemi	
<b>ODPOLEDNÍ SVAČINA</b> (1 až 2 hodiny po obědě)	480 ml celerové šťávy + (o 15 až 30 minut později) jablka, okurka a řapíkatý celer	480 ml celerové šťávy + (o 15 až 30 minut později) jablka, okurka a řapíkatý celer	
<b>VEČEŘE</b>	Nudle z muškátové dýně + Léčivý salát (chcete-li)	Chřest vařený v páře + růžičková kapusta + Léčivý salát (chcete-li)	
<b>HODINU PŘED SPANÍM</b>	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + meduňkový čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + meduňkový čaj	

## — PRAVIDLA PŮVODNÍ VERZE LÉČEBNÉHO PROČIŠTĚNÍ 3:6:9 —

Popis očisty najdete v desáté kapitole  
„Původní verze Léčebného pročistění 3:6:9“.

### CO JÍST A PÍT

- Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Nesmíte hladovět ani se do jídla nutit.
- Konzumujte potraviny uvedené v receptech a v pravidlech v desáté kapitole.
- Máte-li rádi živočišné produkty, denně konzumujte pouze jednu porci libového masa z volně se pasoucích zvířat v bio kvalitě, nebo zvěřinu, drůbež nebo ryby (losos, pstruh nebo sardinky), a to jenom k večeři první tři dny.
- Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr (4 hrnky) vody. Můžete také pít kořeněnou jablečnou šťávu jakékoli teploty (recept na straně 284) nebo kokosovou vodu (bez „přírodních příchutí“).

### CO NEJÍST A NEPÍT

- První tři dny snižte příjem radikálních tuků (ořechy, semínka, olej, olivy, kokosový ořech, avokádo, živočišné proteiny atd.) o padesát procent a tuky jezte až v době večeře. Po zbytek očisty vyřadte z jídelníčku radikální tuky. Po dobu devíti dnů nekonzumujte fazole.
- Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ochucovadla, výrobky z vepřového masa, kukuřici, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody (ve dnech 1 až 3 je možné dát si k večeři lososa, pstruha nebo sardinky), ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kakaa a čokolády), obilniny (ve dnech 1 až 3 lze jíst jáhly a ovesné vločky), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.

### ALTERNATIVY POTRAVIN A ÚPRAVY

- Přesně dodržujte recepty a potraviny nahrazujte pouze podle pravidel ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“. Máte-li raději jednodušší svačiny nebo pokrmy, přečtěte si všeobecná pravidla v desáté kapitole „Původní verze 3:6:9“. Například místo Růžičkové kapusty a chřestu v javorové omáčce si můžete dát pouze růžičkovou kapustu a chřest uvařené v páře.
- Nemůžete-li sehnat čerstvý ani zmrazený chřest a/nebo růžičkovou kapustu, nahradte je cuketou nebo letní dýní uvařenými v páře.
- Zeleninu vařte pouze v páře nebo ji přidávejte do polévek a směsí. Po dobu devíti dnů nekonzumujte smažená jídla.
- Jestliže nemáte čas jíst saláty, nechutnají vám nebo máte problémy se žvýkáním či trávením, místo Léčivého salátu si dejte Léčivou polévku. Jestli vám vadí i polévka, nahradte ji Léčivou šťávou.
- Jste-li přecitlivělí na jablka, nahradte je hruškami.
- Další alternativy najdete v desáté kapitole a ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.



# UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK

## ZJEDNODUŠENÉ VERZE LÉČEBNÉHO PROČIŠTĚNÍ 3:6:9

### ZJEDNODUŠENÁ VERZE: FÁZE 3

	DEN 1	DEN 2	DEN 3
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody
<b>PŘED SNÍDANÍ</b> (o 15 až 30 minut později)	480 ml celerové šťávy	480 ml celerové šťávy	480 ml celerové šťávy
<b>SNÍDANĚ</b> (o 15 až 30 minut později)	Kaše s lesními borůvkami	Dýňové bramboráčky	Banánové sušenky
<b>DOPOLEDNÍ SVAČINA</b>	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré
<b>OBĚD</b>	Plněná muškátová dýně	Noky ze sladkých brambor + salát z listové zeleniny	Salát z pečené zeleniny
<b>ODPOLEDNÍ SVAČINA</b> (1 až 2 hodiny po obědě)	Máte-li hlad: Datle plněné jablkem + několik řapíků celerů a plátků okurky (chcete-li)	Máte-li hlad: Náplň jablečného koláče + několik řapíků celerů a plátků okurky (chcete-li)	Máte-li hlad: Jablečné košíčky + několik řapíků celerů a plátků okurky (chcete-li)
<b>VEČEŘE</b>	Bramborové mini pizzy + Salát z listové zeleniny	Dýňový falafel + Salát z listové zeleniny	Cuketové lasagne + Salát z listové zeleniny
<b>HODINU PŘED SPANÍM</b>	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + ibiškový čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + ibiškový čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + ibiškový čaj

**ZJEDNODUŠENÁ VERZE: FÁZE 6**

	DEN 4	DEN 5	DEN 6
ČASNĚ RÁNO	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody
PŘED SNÍDANÍ (o 15 až 30 minut později)	700 ml celerové šťávy	700 ml celerové šťávy	700 ml celerové šťávy
SNÍDANĚ (o 15 až 30 minut později)	Jablečné smoothie se skořicí	Mangový parfait	Léčivé smoothie
DOPOLEDNÍ SVAČINA	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré
OBĚD	Hranolky ze sladkých brambor se špenátovým pestem	Polévka z pečených červených paprik a rajčat + Léčivý salát	Papriky plněné brambory a bylinkami
ODPOLEDNÍ SVAČINA (1 až 2 hodiny po obědě)	Chcete-li: Kořeněná jablečná šťáva nebo jablko/a, okurka a řapíkatý celer	Chcete-li: Kořeněná jablečná šťáva nebo jablko/a, okurka a řapíkatý celer	Chcete-li: Kořeněná jablečná šťáva nebo jablko/a, okurka a řapíkatý celer
VEČEŘE	Dušené žampiony + chřest vařený v páře nebo cuketa nebo letní dýně vařené v páře	Mrkvovo-cuketovo-bramborové karbanátky + Salát z listové zeleniny	Bramborové mini pizzy + Salát z listové zeleniny
HODINU PŘED SPANÍM	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + čaga čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + čaga čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + čaga čaj

## ZJEDNODUŠENÁ VERZE: FÁZE 9

	DEN 7	DEN 8	DEN 9
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody	480 ml citronové nebo limetkové vody
<b>PŘED SNÍDANÍ</b> (o 15 až 30 minut později)	960 ml celerové šťávy	960 ml celerové šťávy	480 ml celerové šťávy
<b>SNÍDANĚ</b> (o 15 až 30 minut později)	Detoxikační smoothie	Melounové hranolky	Melounové smoothie nebo Melounová šťáva nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva
<b>DOPOLEDNÍ SVAČINA</b>	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	
<b>OBĚD</b>	Květáková rýže s cuketou a letní dýní	Nudle ze sladkých brambor s česnekem, červenou paprikou a chřestem + salát z listové zeleniny	Špenátová polévka
<b>ODPOLEDNÍ SVAČINA</b> (1 až 2 hodiny po obědě)	Chcete-li: Kořeněná jablečná šťáva nebo jablko/a, okurka a řapíkatý celer	Chcete-li: Kořeněná jablečná šťáva nebo jablko/a, okurka a řapíkatý celer	480 ml celerové šťávy + (o 15 až 30 minut později) Papájová kaše nebo Hruškové pyré
<b>VEČEŘE</b>	Zeleninová polévka s růžičkovou kapustou + Léčivý salát	Chřest s pečenými rajčaty a špenátovým salátem	Chřestová polévka nebo Cuketovo-bazalková polévka
<b>HODINU PŘED SPANÍM</b>	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + meduňkový čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + meduňkový čaj	480 ml citronové nebo limetkové vody + meduňkový čaj

## PRAVIDLA ZJEDNODUŠENÉ VERZE LÉČEBNÉHO PROČIŠTĚNÍ 3:6:9

Popis očisty najdete v jedenácté kapitole  
„Zjednodušená verze Léčebného pročištění 3:6:9“.

### CO JÍST A PÍT

- Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Nesmíte hladovět ani se do jídla nutit.
- Konzumujte potraviny uvedené v receptech a v pravidlech v jedenácté kapitole.
- Ve fázi 6 si dávejte ovocné snídaně a ve fázi 9 snídejte čerstvé ovoce (může být i mražené). Více informací najdete na straně 148.
- Každé tři dny se zvyšuje množství celerové šťávy. Jste-li přecitlivělí, informace o množství najdete v tabulce v jedenácté kapitole.
- Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr (4 hrnky) vody. Můžete pít také Kořeněnou jablečnou šťávu jakékoli teploty (recept na straně 284) nebo kokosovou vodu (bez „přirodních příchutí“).

### CO NEJÍST A NEPÍT

- Po dobu devíti dnů nekonzumujte radikální tuky (ořechy, semínka, olej, olivy, kokosový ořech, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny atd.). Po celou dobu očisty nejezte fazole.
- Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ochucovadla, výrobky z vepřového masa, kukuřici, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody, ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kakaa a čokolády), obilniny (ve dnech 1 až 8 lze jíst jáhly a ovesné vločky), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.

### ALTERNATIVY POTRAVIN A ÚPRAVY

- Přesně dodržujte recepty a potraviny nahrazujte pouze podle pravidel ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“. Máte-li raději jednodušší svačiny nebo pokrmy, přečtěte si všeobecná pravidla v jedenácté kapitole „Zjednodušená verze 3:6:9“.
- Jestliže už konzumujete zdravou stravu, možná si budete chtít vybrat z receptů, které obsahují hodně čerstvého ovoce, listové zeleniny a zeleniny, v páře vařené zeleniny, polévky nebo dušené směsi. Aby byly pestřejší, v ukázkových jídelnících Zjednodušené verze je mnoho pečených pokrmů, ale mějte na paměti, že pečená jídla zpomalují detoxikaci. I přesto jsou ideální pro ty, kdo s očistou začínají.
- Pokud nemáte čas jíst saláty, nechutnají vám nebo máte problémy se žvýkáním či trávením, suroviny můžete umixovat.
- Jste-li přecitlivělí na jablka, nahraďte je hruškami.
- Další alternativy najdete v jedenácté kapitole a ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

## UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK ROZŠÍŘENÉ VERZE LÉČEBNÉHO PROČIŠTĚNÍ 3:6:9

	FÁZE 3	FÁZE 6	FÁZE 9	
	DNY 1 AŽ 3	DNY 4 AŽ 6	DNY 7 AŽ 8	DEN 9
<b>ČASNĚ RÁNO</b>	960 ml citronové nebo limetkové vody	960 ml citronové nebo limetkové vody	960 ml citronové nebo limetkové vody	960 ml citronové nebo limetkové vody
<b>PŘED SNÍDANÍ (o 15 až 30 minut později)</b>	700 (nebo 960) ml* celerové šťávy	960 ml celerové šťávy	960 ml celerové šťávy	Během dne: Dvakrát 960 ml celerové šťávy (ráno a časně zvečera) + Dvakrát 480 až 600 ml okurkovo-jablečné šťávy (kdykoli) + libovolné množství porcí a jak často chcete: Melounové smoothie nebo Papájová kaše nebo Hruškové pyré nebo Melounová šťáva nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva + voda (libovolné množství)
<b>SNÍDANĚ (o 15 až 30 minut později)</b>	Detoxikační smoothie	Detoxikační smoothie	Detoxikační smoothie	
<b>DOPOLEDNÍ SVAČINA</b>	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	
<b>OBĚD</b>	Špenátová polévka s okurkovými nudlemi nebo bez nich	Léčivé smoothie	Špenátová polévka s okurkovými nudlemi nebo bez nich	
<b>ODPOLEDNÍ SVAČINA (1 až 2 hodiny po obědě)</b>	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	Máte-li hlad: Jablko nebo jablečné pyré	960 ml celerové šťávy + (o 15 až 30 minut později, pouze máte-li hlad) jablka	
<b>VEČEŘE</b>	Kadeřávkový salát nebo Květáková směs s listovou zeleninou	Salát s rajčaty, okurkou a bylinkami	Nori závitky s listovou zeleninou nebo Špenátová polévka	
<b>HODINU PŘED SPANÍM</b>	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + ibiškový čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + čaga čaj	Jablko nebo jablečné pyré (máte-li hlad) + 480 ml citronové nebo limetkové vody + meduňkový čaj	

## PRÁVIDLA ROZŠÍŘENÉ VERZE LÉČEBNÉHO PROČIŠTĚNÍ 3:6:9

Popis očisty najdete ve dvanácté kapitole  
„Rozšířená verze Léčebného pročistění 3:6:9“.

### CO JÍST A PÍT

- Snězte tolik, abyste se cítili sytí. Nesmíte hladovět ani se do jídla nutit.
- Konzumujte potraviny uvedené v receptech a v pravidlech ve dvanácté kapitole. Budete jíst pouze syrové ovoce, zeleninu a listovou zeleninu. (Může být i mražené ovoce.)
- Důkladně se zavodňujte a během dne, mezi ranní a večerní citronovou nebo limetkovou vodou, vypijte asi 1 litr (4 hrnky) vody. Můžete pít také Kořeněnou jablečnou šťávu jakékoli teploty (recept na straně 248) nebo kokosovou vodu (bez „přírodních příchutí“). Jelikož od sedmého dne se pije celerová šťáva i odpoledne, můžete množství vody trochu snížit, chcete-li.
- Podrobnosti o ranních množstvích celerové šťávy během fáze 3 najdete na straně 154.

### CO NEJÍST A NEPÍT

- Po dobu devíti dnů nekonzumujte radikální tuky (ořechy, semínka, olej, olivy, kokosový ořech, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny atd.). Po celou dobu očisty nejezte fazole.
- Po celou dobu očisty se vyhýbejte vařeným potravinám.
- Nekonzumujte: vejce, mléčné produkty, lepek, nealkoholické nápoje, sůl a ochucovadla, výrobky z vepřového masa, kukuřici, oleje (průmyslově vyráběné i zdravější druhy), sóju, jehněčí, tuňáka a ostatní ryby a mořské plody, ocet (včetně jablečného), kofein (včetně kávy, čaje matcha, kakaa a čokolády), obilniny (včetně jáhel a ovesných vloček), alkohol, přírodní/umělé příchutě, fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky), nutriční kvasnice, kyselinu citronovou, glutaman sodný, aspartam, ostatní náhradní sladidla a konzervanty.

### ALTERNATIVY POTRAVIN A ÚPRAVY

- Recepty dodržujte přesně a potraviny nahrazujte pouze podle pravidel ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.
- Chcete-li, suroviny na smoothie nebo polévku nemusíte mixovat, můžete je sníst celé. A suroviny na salát můžete umixovat.
- Jste-li přecitlivělí na jablka, nahradte je zralými hruškami. Z jablek nebo zralých hrušek můžete také umixovat pyré.
- Projeví-li se u vás silný detoxikační symptom, který by mohl souviset s celerovou šťávou, snižte její množství na polovinu a postupně ho zase zvyšte na původní množství.
- Další alternativy najdete ve dvanácté kapitole a ve dvacáté první kapitole „Úpravy očisty a alternativy potravin“.

# Léčivé recepty

---

Když připravujete šťávy a pokrmy z jablek, okurek a ostatního ovoce a zeleniny s jedlou slupkou, můžete ji ponechat, není-li v receptu uvedeno jinak a suroviny jsou v bio kvalitě, nebo ji můžete oloupat. Nejsou-li plody v bio kvalitě, slupku oloupejte – nebo pokud nemůžete konvenční ovoce nebo zeleninu z jakéhokoli důvodu oloupat, důkladně je umyjte.

# CITRONOVÁ NEBO LIMETKOVÁ VODA

## Množství: 1 porce

Ačkoli zní jednoduše, citronová nebo limetková voda představuje důležitou součást vaší každodenní rutiny. Příprava nápoje se silnými hydratačními účinky trvá jen několik vteřin, je velice prospěšný pro všechny.

- ½ citronu nebo 2 limetky
- 2 hrnky vody

Z čerstvě rozkrojeného citronu nebo limetky vymačkejte šťávu do vody. Po vypití citronové nebo limetkové vody počkejte aspoň 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než budete pít celerovou šťávu nebo jíst.

## TIP

- Chcete-li si časně ráno dát 4 hrnky citronové nebo limetkové šťávy, dopřejete tělu extra hydrataci a podpoříte pročištění. Zdvojnásobte množství uvedené v receptu.
- Nejlepší je vypít 480 ml citronové nebo limetkové vody aspoň dvakrát nebo vícekrát denně, a to časně ráno, odpoledne a hodinu před spaním.
- Máte-li obavy týkající se pití citronové vody, nalistujte devatenáctou kapitolu „Vše, co potřebujete vědět“, kde se dozvíte o jejích účincích na zuby.
- Limetky se liší velikostí a šťavnatostí. Jsou-li sušší, použijte na 480 ml vody dvě, jak je uvedeno v receptu. Jsou-li velké a šťavnaté, postačí jedna či půlka.





## VODA S CITRONEM, ZÁZVOREM A MEDEM

### Množství: 1 porce

Voda s citronem, zázvorem a medem je osvěžující a hydratující. Je to ideální nápoj, kterým můžete začít den, použít ho jako odpolední životabudič nebo ho popíjet během dne. (Pijete-li ho po ránu, dejte si ho 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, před nebo po celerové šťávě.) Když tento léčivý nápoj pijete časně ráno, pomůže z jater odstranit přes noc shromážděné toxiny, dodá jim a celému tělu hydrataci a glukózu potřebnou k zahájení dne.

- 2,5 až 3 cm dlouhý kousek zázvoru
- 2 hrnky vody
- šťáva z ½ citronu
- 1 čajová lžička surového medu

Nastrouhejte zázvor do vody. Nechte louhovat aspoň 15 minut, ideálně déle. Chcete-li, můžete uložit přes noc do lednice. Potom sceďte, přidejte citronovou šťávu a surový med a důkladně zamíchejte.

### TIPY

- Místo strouhání můžete zázvor nasekat na malé kousky a protlačit je lisem na česnek – bude fungovat jako mini odšťavňovač. „Dužninu“ vyndejte z lisu, nakrájejte ji najemno a přidejte do vody. Před pitím sceďte.
- Je vhodné připravit si větší množství zázvorové vody předem a potom ji pít, kdykoli budete chtít. Aby byly účinky co nejlepší, přidejte těsně před konzumací surový med a citronovou šťávu.
- Je důležité použít surový, protože zpracovaný, pasterizovaný med nemá stejné léčivé účinky.



## CELEROVÁ ŠŤÁVA

### Množství: 1 porce

Když se tento jednoduchý bylinný extrakt konzumuje podle určitých pravidel, má neuvěřitelnou schopnost zlepšovat všechny zdravotní potíže. Proto je celerová šťáva důležitou součástí Léčebného pročištění 3:6:9 a ostatních pročištění uvedených v této knize. Představuje ideální způsob, jak začít den, i když léčebné pročištění neprovádíte.

- 1 svazek  
řapíkatého celeru

Odřízněte spodní část svazku ve vzdálenosti asi 1 cm, chcete-li řapíky oddělit.

Celer opláchněte.

Odšťavněte v přístroji. V případě potřeby scedte, abyste odstranili kousky vláken nebo dužniny. Ihned vypijte nalačno, aby léčivé účinky byly co nejsilnější. Počkejte aspoň 15 až 30 minut, než budete jíst.

Nemáte-li odšťavňovač, poslouží vysokorychlostní mixér. Začátek postupu je stejný. Na kuchyňském prkénku ho nakrájejte na kousky dlouhé asi 2,5 cm. Ve vysokorychlostním mixéru je rozmixujte dohladka. (Nepřidávejte vodu.) V případě potřeby použijte pěchovadlo. Důkladně scedte. Vhodný je sáček na výrobu ořechového mléka. Ihned vypijte nalačno, aby léčivé účinky byly co nejsilnější. Po vypití šťávy počkejte aspoň 15 až 30 minut, než budete jíst.

### TIPY

- Do celerové šťávy nepřidávejte další suroviny jako například citron, jablko, závor nebo listovou zeleninu. Jsou to sice zdravé potraviny, avšak celerová šťáva je účinná, pouze pokud se pije samotná.
- Nevypijete-li celé množství šťávy najednou, skladujte ji v uzavřené sklenici v lednici. Čerstvá celerová šťáva si uchovává léčivé účinky asi 24 hodin. Účinnost slábne s každou další hodinou, a proto ji nedoporučuji pít po uplynutí 24 hodin od chvíle, kdy jste si ji připravili.



## OKURKOVÁ ŠŤÁVA

**Množství: 1 porce**

Čerstvá okurková šťáva představuje alternativní omlazující tonikum. Je vysoce zásaditá a hydratující a má schopnost čistit a detoxikovat celé tělo. Jemně nasládlá chuť usnadňuje její pití.

- 2 velké okurky

Okurky opláchněte a odšťavněte. Ihned vypijte nalačno, aby léčivé účinky byly co nejsilnější. Okurky také můžete nasekat a dohladka rozmixovat ve vysokorychlostním mixéru. (Nepřidávejte vodu.) Důkladně scedte; vhodný je sáček na výrobu ořechového mléka. Ihned vypijte nalačno, aby léčivé účinky byly co nejsilnější.

### TIPY

- Čerstvá okurková šťáva je vhodnou náhražkou celerové šťávy, pokud nemůžete sehnat řapíkatý celer nebo vám vadí jeho chuť. Okurková šťáva je velice léčivý nápoj, ale její účinky nejsou stejné jako léčivé účinky celerové šťávy, a proto je důležité zařazovat celerovou šťávu do jídelníčku co možná nejčastěji, ideálně každý den. Po nějaké době pravidelného pití celerové šťávy se její chuť stane pro většinu lidí příjemnější.
- Do okurkové šťávy nepřidávejte další suroviny jako například citron, jablko, zázvor nebo listovou zeleninu. Jsou to sice zdravé potraviny, avšak okurková šťáva je účinná, pouze pokud se pije samotná.



# OKURKOVO-JABLEČNÁ ŠŤÁVA

## Množství: 1 porce

Šťáva je tak lahodná, že ji možná budete chtít pít pravidelně. Okurka a jablko hydratují na hluboké úrovni a jemně pročišťují tělo, a proto jsou důležitou součástí 9. dne Původní a Rozšířené verze Léčebného pročištění 3:6:9.

- 1 velká okurka
- 3 jablka

Suroviny odšťavněte. Ihned vypijte nalačno, aby léčivé účinky byly co nejsilnější. Zbytek šťávy skladujte v uzavřené nádobě v lednici. Suroviny také můžete nasekat a rozmixovat ve vysokorychlostním mixéru. (Nepřidávejte vodu.) Důkladně scedte; vhodný je sáček na výrobu ořechového mléka nebo fáčovina.

## TIPY

- Ideální poměr okurky a jablka v tomto receptu je přibližně 50:50 a získáte asi 480 ml šťávy. Množství okurek a jablek můžete upravit podle jejich velikosti.
- Nemáte-li okurky příliš rádi, dejte víc jablek. Nemáte-li příliš rádi jablka, dejte víc okurek.
- Červená jablka obsahují nejvíc živin, a proto vybírejte jakékoli druhy s červenou slupkou, je-li to možné.
- Potřebujete-li náhražku jablek, použijte hrušky.





## ZELENÁ ŠŤÁVA

**Množství: 1 porce**

Chuť šťávy je překvapivě příjemná a lahodná, a proto se snadno pije. Vyživuje na hluboké úrovni, uvádí tělo do rovnováhy a dodává energii.

- 5 stvolů řapíkatého celeru
- 1 středně velká okurka
- ¼ napěchovaného hrnku petržele
- 1½ napěchovaného hrnku špenátu nebo 2 hrnky napěchovaného nasekaného římského salátu

Suroviny odšťavněte. Ihned vypijte nalačno, aby léčivé účinky byly co nejsilnější. Zbytek šťávy skladujte v uzavřené nádobě v lednici. Suroviny také můžete nasekat a rozmixovat ve vysokorychlostním mixéru. (Nepřidávejte vodu.) Důkladně scedte; vhodný je sáček na výrobu ořechového mléka nebo fáčovina.

### TIP

- Chcete-li, můžete přidat víc špenátu nebo římského salátu.



# LÉČIVÁ ŠŤÁVA

**Množství: 1 až 2 porce**

Léčivá šťáva představuje ideální alternativu pro ty, kdo trpí závažnými trávicími potížemi a konzumace salátů nebo polévek plných vlákniny je pro ně nepříjemná. Osvěžující šťávou můžete podle potřeby nahradit Léčivý salát nebo Léčivou polévku během Léčebného pročištění 3:6:9.

## Varianta 1

- S chřestem
- 3 středně velká červená jablka
- 1 hrnek čerstvého koriandru
- 2 napěchované hrnky špenátu
- 450 g chřestu s odkrojenými konci
- 1 okurka

## Varianta 2

- S růžičkovou kapustou
- 3 středně velká červená jablka
- 1 hrnek čerstvého koriandru
- 2 napěchované hrnky špenátu
- 900 g růžičkové kapusty zbavené ovadlých listů
- 1 okurka

## Varianta 3

- S chřestem a růžičkovou kapustou
- 3 středně velká červená jablka
- 1 hrnek čerstvého koriandru
- 2 napěchované hrnky špenátu
- 450 g růžičkové kapusty zbavené ovadlých listů
- 225 g chřestu s odkrojenými konci
- 1 okurka

Suroviny odšťavněte. Ihned vypijte nalačno, aby léčivé účinky byly co nejsilnější. Zbytek šťávy skladujte v uzavřené nádobě v lednici. Suroviny také můžete nasekat a rozmixovat ve vysokorychlostním mixéru. (Nepřidávejte vodu.) Důkladně scedte; vhodný je sáček na výrobu ořechového mléka nebo fáčovina.

## TIPY

- Tato úžasná šťáva se může stát součástí vašeho životního stylu, ať už provádíte Léčebné pročištění 3:6:9, nebo ne. Můžete ji pít po ranní celerové šťávě nebo odpoledne jako životabudič.
- Potřebujete-li nahradit jablka, použijte hrušky.



## MELOUNOVÁ ŠŤÁVA

---

**Množství: 1 až 2 porce**

Pokud jde o sladké, osvěžující šťávy, není nic lepšího než čerstvá melounová šťáva. Má silné hydratační a čisticí účinky, a proto je ideální pít ji ráno, 15 až 20, ideálně 30 minut nebo déle, po celerové šťávě. Můžete zkusit udělat šťávu z jiných druhů melounu, abyste našli svůj oblíbený.

- 1 malý vodní meloun (asi 2 kg), nakrájený na kostičky (nebo stejné množství jiného druhu melounu)

Meloun odšťavněte. V případě potřeby propasírujte přes jemné sítko, aby se odstranila případná dužnina. Ihned vypijte.

Meloun také můžete rozmixovat ve vysokorychlostním mixéru a scedit pomocí sáčku na výrobu ořechového mléka nebo fáčoviny.



## POMERANČOVÁ ŠŤÁVA

---

**Množství: 1 až 2 porce**

Když je šťáva, která obsahuje vitaminy, minerály a fytochemikálie, čerstvě vymačkaná a vypije se do 30 minut, její antivirové, antibakteriální a antioxidační účinky jsou nejsilnější. Pochutnejte si na léčivé šťávě, a vnesete tak do svého dne víc sluneční záře.

- 10 pomerančů

Máte-li ruční odšťavňovač, rozkrojte pomeranče na polovinu a odšťavněte je. Použijete-li elektrický odšťavňovač, pomeranče oloupejte a odšťavněte.

### TIPY

- Pokud jsou pomeranče velmi tvrdé, než je rozkrojíte nebo oloupete, dlaní je chvílku válejte po pracovní desce kuchyňské linky. Tím se od sebe lépe oddělí vnitřní klínovité dílky a získáte víc šťávy.
- Máte-li raději pomerančovou šťávu bez dužniny, před podáváním ji scedte.
- Nestihnete-li vypít šťávu do 30 minut, uložte ji v uzavřené sklenici do lednice. Šťávu je nejlepší zkonzumovat během několika hodin, nejpozději do 24 hodin.





## KOŘENĚNÁ JABLEČNÁ ŠŤÁVA

---

**Množství: 2 až 3 porce**

Chcete-li si dopřát hrnek jablečné šťávy plné léčivého koření, nemusíte hledat jiný recept. Možná zjistíte, že se kořeněná jablečná šťáva rychle stane součástí vašeho jídelníčku. Ať už ji pijete teplou, nebo horkou, velmi prospívá játrům. Jestliže byste si raději pochutnali na studeném nápoji, můžete!

- 10 jablek, bez jádřinců a nakrájených na kousky (3 hrnky šťávy)
- ¾ čajové lžičky mleté skořice
- ½ čajové lžičky mletého zázvoru nebo 1 čajová lžička jemně nastrohaného čerstvého zázvoru
- špetka mletého muškátového oříšku (není nutné)
- špetka mletého hřebíčku (není nutné)
- ½ čajové lžičky nastrohané kůry z bio pomeranče

Odšťavněte jablka.

Do šťávy přidejte skořici, zázvor, muškátový oříšek, hřebíček a pomerančovou kůru.

Chcete-li studenou šťávu, nechte louhovat aspoň 10 minut. Potom scedte přes jemné sítko a podávejte. Chcete-li horkou šťávu, nalijte ji do malého kastrůlku a zahřejte těsně k bodu varu. Vypněte vařič a nechte 5 až 10 minut louhovat. (Neohřívejte ji v mikrovlnné troubě.) Scedte přes jemné sítko a podávejte.



## IBIŠKOVÝ ČAJ

---

### Množství: 1 porce

Ibišek obsahuje jedinečné antokyany, které dodávají květům červenou barvu a pomáhají regenerovat játra, a proto je vhodný při Léčebném pročištění 3:6:9.

- 1 polévková lžíce sušeného ibišku nebo 2 sáčky ibiškového čaje
- 1 hrnek vody
- 1 čajová lžička surového medu (není nutné)

Ibišek nasypete do hrnku nebo čajové konvice. Zalijte vroucí vodou a nechte 10 až 15 minut louhovat. Přidejte surový med, chcete-li. Scedte a podávejte.

### TIP

- Aby léčivé účinky byly co nejsilnější, je důležité nechat ibišek louhovat 10 až 15 minut.



## MEDUŇKOVÝ ČAJ

---

### Množství: 1 porce

Meduňkový čaj je oblíbený pro své léčivé účinky a chuť. Lehký, osvěžující čaj si můžete vychutnat ještě víc, když víte, že tato výjimečná bylina zabíjí viry a ostatní patogeny v těle. Rovněž zklidňuje nervové receptory v játrech, a zmírňuje tak zažívací potíže.

- 2 polévkové lžíce čerstvé nebo 1 polévková lžíce sušené meduňky nebo 2 čajové sáčky
- 1 hrnek horké vody
- 1 čajová lžička surového medu (není nutné)

Meduňku nasypete do hrnku nebo čajové konvice. Zalijte vroucí vodou a nechte 10 až 15 minut louhovat. Přidejte surový med, chcete-li. Scedte a podávejte.

### TIP

- Aby léčivé účinky byly co nejsilnější, je důležité nechat meduňku louhovat 10 až 15 minut.



## ČAGA ČAJ

---

**Množství: 1 porce**

Čaj z léčivé houby je výrazný, zemitý a jeho chuť připomíná kávu. Surový med pomůže, aby léčivé účinky čagy působily i v hlouběji skrytých, těžko dosažitelných částech a posilovaly funkce tělesných systémů.

- 1 čajová lžička prášku čaga
- 1 hrnek horké vody
- 1 čajová lžička surového medu (není nutné)

Prášek nasype do hrnku. Zalijte vroucí vodou a důkladně zamíchejte. Přidejte surový med, chcete-li. Scedte a podávejte.





# LÉČIVÉ SMOOTHIE

**Množství: 1 až 2 porce**

První variantou smoothie je tonikum bohaté na antioxidanty, které léčí játra do hloubky. Druhá varianta je lehká a kombinuje zeleninu a ovoce. Jestli vás nikdy nenapadlo přidat do smoothie klíčky, můžete to vyzkoušet právě teď. Jsou bohatým zdrojem živin a do jemného tropického smoothie se ideálně hodí.

## Varianta A

- 2 banány nebo ½ papáji, nakrájené na kostičky
- ½ hrnku čerstvé, 1 sáček zmrazené červené pitayi (dračí ovoce) nebo 2 polévkové lžice prášku
- 2 hrnky čerstvých nebo zmrazených lesních borůvek nebo 2 polévkové lžice prášku
- ½ hrnku vody (není nutné)

## Varianta B

- 1 banán nebo ¼ papáji, nakrájené na kostičky
- 1 mango
- ½ hrnku čerstvé, 1 sáček zmrazené červené pitayi (dračí ovoce) nebo 2 polévkové lžice prášku
- 1 stvol řapíkatého celeru
- ½ hrnku klíčků (jakýchkoli)
- ½ limetky
- ½ hrnku vody (není nutné)

Všechny suroviny rozmixujte dohladka. Chcete-li, přidejte až ½ hrnku vody, dokud nebude mít smoothie požadovanou konzistenci.

## TIPY

- Chcete-li do Léčebného pročištění 3:6:9 zařadit Detoxikační smoothie (viz následující recept), můžete vypít menší množství Léčivého smoothie a později dopoledne si také dopřát menší množství Detoxikačního smoothie.



## DETOXIKAČNÍ SMOOTHIE

### Množství: 1 porce

Smoothie obsahuje pět nejdůležitějších surovin pro bezpečnou detoxikaci těžkých kovů z mozku a těla. Je požehnáním, které pomáhá léčit mnoho symptomů.

- 2 banány
- 2 hrnky čerstvých nebo zmrazených lesních borůvek nebo 2 polévkové lžíce prášku
- 1 hrnek čerstvého koriandru
- 1 čajová lžička prášku ze zeleného ječmene
- 1 čajová lžička spiruliny
- 1 polévková lžíce mořské řasy dulse
- 1 pomeranč
- ½ až 1 hrnek vody (není nutné)

Ve vysokorychlostním mixéru umixujte dohledka banány, borůvky, koriandr, prášek z ječmene, spirulinu, mořskou řadu dulse a šťávu z jednoho pomeranče. Chcete-li řidší konzistenci, přidejte podle potřeby maximálně hrnek vody. Ihned podávejte. Dobrou chuť!

### TIP

- Je-li pro vás chuť ječmene a spiruliny příliš silná, začněte menším množstvím a postupně ho zvyšujte.



## MELOUNOVÉ SMOOTHIE

---

### Množství: 1 porce

Tento recept je jednoduchost sama! Vyberte si jakýkoli druh melounu a připravte si lahodný, sladký nápoj, který je velmi lehce stravitelný. Bez ohledu na druh melounu budou léčivé účinky smoothie úžasné.

- 3 až 4 hrnky na kostičky nakrájeného melounu (vodního, cantaloupe, medového, kanárského, galia, snowball nebo jiného)

Ve vysokorychlostním mixéru mixujte meloun dohladka, asi 1 až 2 minuty. Nalijte do sklenice a ihned podávejte.

### TIPY

- Melounové smoothie je nejlepší konzumovat nalačno nebo po citronové nebo limetkové vodě a celerové šťávě. Po vypití celerové šťávy počkejte 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než si dáte smoothie.
- Množství uvedené v receptu můžete zdvojnásobit nebo ztrojnásobit.
- Smoothie ze všech zralých melounů je velice lahodné a plné léčivých látek, a proto můžete použít jakýkoli druh melounu. Smoothie však dělejte pouze jednodruhové. Experimentujte s různými druhy, abyste zjistili, který vám chutná nejvíc.



## ZELENÉ SMOOTHIE

---

### Množství: 1 porce

Jednoduché smoothie představuje snadný a rychlý způsob, jak tělu dát spoustu listové zeleniny, aniž byste museli spořádat mísu salátu. Banány a mango dodávají smoothie sladkou chuť a důležitou glukózu potřebnou k tomu, aby se živiny z listové zeleniny dostaly v těle tam, kde jsou potřeba.

- 3 středně velké banány nasekané nahrubo, nebo 3 hrnky manga nakrájeného na kostičky
- 1 až 2 stvoly řapíkatého celeru, nakrájené
- 4 napěchované hrnky špenátu, nebo 4 napěchované hrnky římského salátu
- 1 hrnek vody

Všechny suroviny rozmixujte dohladka. Ihned podávejte.





## PAPÁJOVÁ KAŠE

**Množství: 1 porce**

U této léčivé kaše je nejdůležitější dostatečně zralé ovoce. Zralá papája je sladká, lahodná a vytváří hustou krémovou kaši, na níž si pochutnáte.

- ½ velké papáji (maradol), nakrájené na kostičky
- Papáju rozmixujte dohladka. Ihned podávejte.

### TIPY

- Použijte pouze papáju, která není geneticky modifikovaná. Druh maradol není GMO.
- Vyberte pouze zralou papáju – aby ji bylo možné nabrat lžičkou. Zralost lze obvykle poznat tak, že když palcem zatlačíte na slupku, vytvoří se na ní oranžová nebo žlutá místa a podvolí se jako zralé avokádo.



## JABLEČNÉ SMOOTHIE SE SKOŘICÍ

---

**Množství: 1 porce**

Vychutnejte si lahodný nádech jablečného koláče v tomto božském smoothie. Je tak krémové a sladké, že budete mít pocit, jako byste jedli dezert, který však nezatěžuje tělo pšeničnou mouku, vejci, máslem a rafinovaným cukrem jako tradiční jablečný koláč. Recept obsahuje pouze léčivé suroviny, takže smoothie můžete připravovat pro sebe a svoji rodinu zas a znovu.

- 2 středně velká červená jablka, bez jádřinců, nakrájená na kousky
- 1½ zmrazeného banánu
- 1 hrnek vody
- 1 čajová lžička javorového sirupu nebo 1 datle (není nutné)
- ¾ čajové lžičky mleté skořice
- ¼ čajové lžičky mletého zázvoru
- špetka mletého muškátového oříšku

Všechny suroviny rozmixujte dohladka. Ihned podávejte.



## MELOUNOVÉ HRANOLKY

---

**Množství: 1 až 2 porce**

Pochutnejte si na hranolkách z vodního melounu! Hydratují, léčí a jsou lahodné. Limetková šťáva a kůra a chilli prášek jim dodávají chuť, kvůli které si je budete chtít stále přidávat. Dejte si je k snídani sami nebo jich připravte víc a podělte se s rodinou nebo přáteli. Příprava je velice snadná a můžete si je vzít s sebou na piknik v parku nebo na pláži.

- 1 malý vodní meloun, nakrájený na hranolky
- kůra z 1 bio limetky
- 1 polévková lžíce limetkové šťávy
- ½ až 1 čajová lžička chilli prášku

Položte melounové hranolky na talíř nebo na tác. Přidejte limetkovou kůru, šťávu a chilli prášek. Ihned podávejte.



## JABLEČNÉ PYRÉ

**Množství: 1 porce**

Nenechte se oklamat jednoduchostí receptu – jablečné pyrė je jednou z potravin, které nejmíc omlazují a regenerují jaterní buňky a dělají zázraky v ostatních částech těla. Navíc je sladké, lahodné a příprava je snadná.

- 1 až 2 červená jablka, nakrájená na kostičky
- 1 až 3 datle, vypeckované (není nutné)
- 1 stvol řapíkatého celeru, nasekaný (není nutné)
- ¼ čajové lžičky skořice (není nutné)

Jablka a případně ostatní suroviny umixujte na hladké pyrė. Ihned podávejte nebo pokapejte čerstvou citronovou šťávou a nádobu uzavřete, pokud ho chcete jíst později.

### TIP

- Dáte-li si jablečné pyrė během Léčebného pročištění 3:6:9, věnujte pozornost tomu, zda jsou jeho součástí datle, a podle toho upravte jejich množství. Datle jsou velmi prospěšné, ale potřebujete místo na potraviny s vysokým obsahem vody. Příliš mnoho datlí by vás mohlo zasytit tak, že byste vynechali ostatní léčivé potraviny.





## HRUŠKOVÉ PYRÉ

---

**Množství: 1 porce**

Hruškové pyrė je delikátní variantou jablečného pyrė pro každého, kdo nemá rád jablka nebo chce vyzkoušet něco jiného.

- 3 zralé hrušky,  
nakrájené na kostičky

Hrušky umixujte na hladké pyrė. Ihned podávejte nebo pokapejte čerstvou citronovou šťávou a nádobu uzavřete, pokud ho chcete jíst později.

### TIPY

- Vyberte měkké a šťavnaté hrušky, které lze snadněji umixovat a pyrė z nich je lépe stravitelné.
- Pyrė konzumované během 9. dne Léčebného pročištění 3:6:9 musí být pouze z hrušek, ale po ukončení pročištění do něho můžete přidat další suroviny jako například datle, skořici, citronovou šťávu, kardamom nebo muškátový oříšek.



# PITAYOVÉ SMOOTHIE

---

## Množství: 1 porce

Barevné smoothie plné živin vnese světlo do vašeho rána. Jasnou jedničkou mezi surovinami v tomto receptu je pitaya se svými supersilnými antioxidanty – neobjevený druh, který jsem nazval hyperantioxidanty. A smoothie vypadá krásně!

- 1 hrnek čerstvé nebo 2 sáčky zmrazené červené pitayi (dračí ovoce) nebo 2 polévkové lžíce prášku
- 2 zmrazené banány nebo 2 hrnky na kostičky nakrájeného zmrazeného manga
- ¼ až ½ hrnku čerstvé pomerančové šťávy nebo vody

### POSYPY

- 2 až 3 čerstvé jahody, nakrájené
- 2 polévkové lžíce čerstvých borůvek a/nebo čerstvých malin
- ¼ hrnku na plátky nakrájeného banánu
- ¼ hrnku na kostičky nakrájeného manga

Všechny suroviny umixujte dohladka. Nalijte do misky a posypte, čím chcete. Ihned podávejte.



## MELOUNOVÝ TALÍŘ

---

### Množství: 1 porce

Nic se nevyrovná tomu, když si k snídani dopřejete velkou porci oblíbeného melounu. Ať už si dáte vodní, cantaloupe, medový, kanárský, galia, snowball, nebo jiný, tělo vám poděkuje – a stejně tak chuťové pohárky!

- ½ malého nebo ¼ velkého vodního melounu, nebo ½ až 1 malý meloun jiného druhu
- Snězte ihned nebo naaranžujte na talíř či do misky. Dobrou chuť!

### TIPY

- Nejlepší je sníst meloun samotný, bez dalšího ovoce.
- Mnozí z nás jsou zvyklí sníst občas jenom plátek vodního melounu nebo klínek cantaloupe. Máte-li meloun jako hlavní jídlo, dopřejte si ho v dostatečném množství, abyste se cítili sytí.



## ČERSTVÉ OVOCE

---

### Množství: 1 porce

Jelikož lze vybírat z mnoha druhů ovoce, tuto jednoduchou snídani si můžete připravit, jak budete chtít. Vyberte si oblíbené ovoce a pochutnejte si na něm. Aby trávení bylo optimální, zvolte pouze jeden druh, například papáju nebo banán, a snězte ho tolik, abyste se cítili sytí. Nebo zvolte dva či tři druhy ovoce, například bobulové a banán.

- větší množství čerstvého ovoce, které máte rádi, například papája, bobulové ovoce, banány, nektarinky, hrozny, pomeranče, broskve, fíky, mango, meruňky, jablka, hrušky atd.

Ihned snězte nebo naaranžujte na talíř či do misky. Dobrou chuť!

### TIP

- Ovoce si připravte dostatečné množství. Jedno nebo dvě jablka nebo jeden banán nebo hrnek bobulového ovoce nebo několik kiwi obvykle většině lidí na snídani nestačí. Upřednostňujete-li malé porce, během dopoledne jezte čerstvé ovoce každou hodinu až hodinu a půl.





## OVOCNÉ CEREÁLIE

---

### Množství: 1 porce

Milujete cereálie? Sladké, lahodné ovocné cereálie představují báječnou alternativu těch tradičních. Kousky manga a sladké bobulové ovoce zalité studeným krémovým banánovým mlékem také uspokojí chuťové buňky a dodají tělu spoustu živin.

- 1 hrnek bobulového ovoce
- 1 mango, nakrájené na kostičky
- 1 čerstvý banán
- 1 zmrazený banán
- 1 polévková lžíce sušených moruší (není nutné)

V misce smíchejte bobulové ovoce a mango.

Banánové mléko: Umixujte čerstvý banán, zmrazený banán a hrnek vody.

Mléko nalijte na ovoce a posypte sušenými morušemi, chcete-li.

Dobrou chuť!



## MANGOVÝ PARFAIT

---

**Množství: 1 porce**

Úžasný parfait je požítkem pro oči a pro tělo. Kvůli oranžovému smoothie a krásné červení a modří bobulového ovoce ho budete chtít připravovat rodině a přátelům i dlouho poté, co jste skončili s očistou.

- 2 hrnky na kostičky nakrájeného zmrazeného manga
- 2 až 3 polévkové lžičce čerstvé pomerančové šťávy nebo vody
- ½ hrnku jahod, malin, borůvek a/nebo ostružin
- čerstvá máta na ozdobení (není nutné)

Mango s pomerančovou šťávou (nebo vodou) umixujte dohladka. Do sklenice nebo misky nalijte vrstvu mangového smoothie, nasypejte na něj polovinu bobulového ovoce. Vytvořte další vrstvu smoothie a bobulového ovoce. Ozdobte čerstvou mátou, chcete-li, a podávejte.



# KARAMELOVO-JABLEČNÁ ZMRZLINA

---

**Množství: 1 porce**

Vyměňte mléčnou točenou zmrzlinu za tuto báječnou krémovou variantu, jejíž základ tvoří ovoce. Zmrzlinu z banánu, jablka a datlí, která má antivirové účinky a pomáhá léčit játra, si můžete dopřávat tak často, jak chcete!

- 1 jablko, zmrazené a nakrájené na kostičky
- 1 zmrazený banán
- 2 až 3 datle, vypeckované
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu bez alkoholu nebo ¼ čajové lžičky vanilkového prášku (není nutné)
- 2 až 3 polévkové lžíce vody

Všechny suroviny umixujte dohladka. Vody přidejte co možná nejméně a v případě potřeby setřete zmrzlinu ze stran nádoby. Ihned podávejte.



# JABLEČNO-BANÁNOVÁ KAŠE S OSTRUŽINAMI

**Množství: 1 porce**

Miska bezlepkové ovesné kaše bez mléka může být zdravou alternativou. Ještě zdravější variantu představuje kaše z jablek, banánu a koření! Je krémová, chutná úžasně a je vhodnou náhražkou pro ty, kdo se vyhýbají obilovinám nebo omezují jejich konzumaci.

- 2 jablka, nakrájená na kostičky
- 1 velký zralý banán, nasekaný nahrubo
- ¼ čajové lžičky skořice
- ⅛ čajové lžičky kardamomu
- ½ hrnku oSTRUŽIN
- rozinky nebo sušené brusinky (není nutné)

Jablka, banán, skořici a kardamom šlehejte v kuchyňském robotu, až vznikne hustá, krémová kaše. Kaši dejte do misky a ozdobte ji oSTRUŽINAMI, a chcete-li, rozinkami nebo sušenými brusinkami. Podávejte a pochutnejte si.

## TIP

- Jestli chcete, můžete použít jiné bobulové ovoce, například jahody, maliny, lesní borůvky nebo moruše. Jakékoli bobulové ovoce je léčivá potravinu plná antioxidantů, minerálů a dalších prospěšných látek.





## KAŠE S LESNÍMI BORŮVKAMI

---

**Množství: 1 až 2 porce**

Tato kaše je tradičnější než Jablečno-banánová kaše s ostružinami, protože hlavní surovinou jsou jáhly nebo bezlepkové vločky a obsahuje tajnou zbraň: lesní borůvky. Malé fialové drahokamy mají lahodnou chuť a jejich léčivé účinky na játra a ostatní části těla představují skutečný zázrak.

- 1 hrnek jáhel nebo bezlepkových ovesných vloček
- 2 hrnky vody; v případě potřeby víc
- ½ čajové lžičky skořice
- ½ hrnku lesních borůvek
- 2 polévkové lžíce čerstvých nebo zmrazených lesních či zahradních borůvek na posypání
- javorový sirup nebo surový med na dochucení

Do kastrůlku nasype jáhly a skořici, přilijte vodu a přiveďte k varu. V případě potřeby přidejte víc vody. Zakryté zvolna vařte asi 10 až 15 minut, občas zamíchejte. Po uvaření odstavte a několik minut nechte dojít pod pokličkou. Nebo do kastrůlku nasype ovesné vločky a skořici, přilijte vodu a přiveďte k varu. V případě potřeby přidejte víc vody. Zakryté zvolna vařte doměkka, asi 5 až 10 minut. Do kaše vmíchejte lesní borůvky a ochuťte ji javorovým sirupem. Podávejte posypané borůvkami.



## DÝŇOVÉ BRAMBORÁČKY

**Množství: 1 až 2 porce**

Pochutnejte si na zdravé variantě oblíbeného jídla z dětství, která pomůže léčit vaše játra a tělo. Bramboráčky můžete podávat samotné nebo posypané nakrájeným rajčetem nebo s čerstvou rajčatovou salsou.

- ½ velké špagetové dýně (asi 2 hrnky uvařené)
- 1 čajová lžička sušených bylinek, například rozmarýn nebo tymián
- hrst nasekané jarní cibulky nebo petržele, jako obloha

Troubu předehřejte na 200 °C. Špagetovou dýni rozkrojte napůl a odstraňte semínka. Položte půlky řeznou stranou na plech vyložený pečicím papírem a několikrát do

nich píchněte vidličkou. Pečte 30 až 40 minut, až změkne. Nechte vychladnout. Vidličkou vyškrábejte „špagetovou“ dužninu a vložte ji do misky. Přidejte bylinky a důkladně promíchejte. Vytvarujte placičky, vložte je mezi papírové utěrky a odstraňte přebytečnou tekutinu. Bramboráčky smažte v keramické pánvi s nepřilnavým povrchem na středním plameni asi 5 až 6 minut z každé strany dozlatova. Ihned podávejte posypané nasekanou jarní cibulkou nebo petrželí.

### TIPY

- Abyste během hektických ráň ušetřili čas, můžete si špagetovou dýni upéct předem.
- Bramboráčky nemusíte pouze snídat, lze je podávat s jakýmkoli jiným pokrmem. Ideální jsou v kombinaci se Salátem z listové zeleniny nebo se Salátem z rajčat, bazalky a špenátu nebo se salsou. Nebo můžete salát a dýni pokapat citronovou šťávou a přidat trochu surového medu.



## BEZLEPKOVÉ BANÁNOVÉ SUŠENKY

---

**Množství: 8 kusů**

Snídaňové sušenky z několika surovin nemůžou být jednodušší a vyniknou v nich všechny chutě. Můžete si je upéct předem a sníst je ráno, když máte naspěch, nebo je dát do krabiček na oběd pro všechny členy rodiny.

- 1 velký zralý banán (asi ½ hrnku rozmačkaného)
- 1 hrnek bezlepkových ovesných vloček
- 1 čajová lžička skořice
- ¼ hrnku brusinek nebo rozinek (není nutné)

Troubu předehřejte na 180 °C. Plech vyložte pečicím papírem.

Banán vložte do středně velké mísy a rozmačkejte ho vidličkou. Přidejte ovesné vločky, skořici, a chcete-li, brusinky nebo rozinky a důkladně promíchejte.

Hromádky směsi pokládejte na plech a trochu je zploštěte – měli byste mít asi osm sušenek.

Vložte do trouby a pečte 15 až 20 minut, dokud okraje nezezlátnou. Nechte vychladnout.



# JABLEČNÉ KOŠÍČKY

**Množství: 6 až 8 kusů**

Hezké malé košíčky jsou ideální jako svačina, která dodá játrům a tělu glukózu potřebnou k tomu, aby se mohly léčit a správně fungovat. Pokud vám nějaké zbudou, uchovejte je v lednici nebo v mrazáku, a někdy jindy je nabídněte přátelům nebo rodině.

## TĚSTO

- 2 hrnky vypeckovaných datlí
- 1 hrnek moruš

## NÁPLŇ

- 3 jablka, bez jádřinců, nakrájená na kostičky
- 2 až 3 datle, vypeckované
- 1/8 čajové lžičky skořice
- špetka muškátového oříšku
- 2 čajové lžičky čerstvé pomerančové nebo citronové šťávy

## POSYP

- 1/2 jablka, nakrájená na velice tenké plátky
- 1/2 čajové lžičky skořice
- 1 až 2 čajové lžičky surového medu (není nutné)

**Těsto:** Suroviny důkladně smíchejte v kuchyňském robotu.

Formu na muffiny vyložte pečicím papírem, aby přesahoval přes okraje, což usnadní vyndání košíčků. Těsto vmáčknete do formiček, abyste dostali šest až osm košíčků.

**Náplň:** Všechny suroviny umixujte dohladka. Naneste ji do košíčků a vložte na 30 minut do mrazáku. Košíčky vyndejte z formy, položte je na talíř nebo na táč a nahoru dejte plátky jablek. Posypte skořicí, a chcete-li, pokapejte medem. Ihned podávejte nebo uložte do lednice nebo do mrazáku.





## DATLE PLNĚNÉ JABLKEM

---

**Množství: 2 porce**

Samotné datle jsou perfektní, snadná svačina, ale datle plněné jablkem posunují svačinu na vyšší úroveň, pokud jde o lahodnost! V kombinaci s řapíky celeru a plátky okurky budete mít sladkou, slanou a hydratující svačinu v jednom.

- 1 jablko
- ½ čajové lžičky skořice
- 6 datlí

Jablka nakrájejte na tenké klínky a odstraňte jádřinec. Klínky položte na talíř nebo ták a posypte je skořicí. Datli rozkrojte na jedné straně a odstraňte pecku. Vložte jablko do datle.

Postup zopakujte s ostatními datlemi a podávejte.



## NÁPLŇ JABLEČNÉHO KOLÁČE

---

**Množství: 2 porce**

Užijte si chuť jablečného koláče tímto zábavným a neobvyklým způsobem. Recept, který obsahuje pouze několik surovin, uspokojí chuťové pohárky. Jelikož ho lze uchovávat v lednici několik dní, můžete si ho připravit víc, aby vám vydržel týden.

- ½ hrnku vypeckovaných datlí
- ½ hrnku vody
- ¼ čajové lžičky skořice
- špetka muškátového oříšku
- 3 středně velká jablka, bez jadřinců, nakrájená na kostičky

Datle, vodu, skořici a muškátový oříšek umixujte dohladka. Směs vložte do misky, přidejte na kostičky nakrájená jablka a důkladně promíchejte. Ihned podávejte nebo skladujte v uzavřené nádobě v lednici.



# LÉČIVÝ SALÁT

## Množství: 1 až 2 porce

Dvě varianty salátu obsahují velké množství zdravých surovin, které léčí játra. Jsou skvělé, když chcete lehčí pokrm, a lze je také přidat k vařenému jídlu, například k chřestu, růžičkové kapustě, cuketě a letní dýni vařeným v páře z Léčebného pročištění 3:6:9. Aby se vám saláty neomrzely, můžete je obměňovat a použít k tomu níže uvedené léčivé potraviny. Vyzkoušíte-li pomerančový „vinaigrette“ dresink bez tuku, určitě se stane základní potravinou ve vaší kuchyni. Je delikátní, sladký a uspokojí chuť každého.

- 8 hrnků jakékoli listové zeleniny (špenát, roseta, hlávkový salát, římský salát, kadeřávek, kozlíček polní atd.)

### DALŠÍ MOŽNÉ SUROVINY

- jablka
- hrozny
- mango
- papája
- tangerinky
- bobulové ovoce
- banány (pouze pokud salát neobsahuje rajče, protože kombinace banánu a rajčete je těžko stravitelná)
- čerstvé fíky
- okurka
- řapíkatý celer
- rajče
- chřest
- zelí (červené nebo bílé)
- mrkev
- klíčky
- výhonky

- čerstvé bylinky (koriandr, petržel, bazalka, kopr, máta, oregano, tymián, rozmarýn atd.)
- mořská řasa dulse
- česnek
- cibule (jakýkoli druh – pórek, červená, sladká, žlutá, jarní atd.)
- ředkvičky
- kapie (zralá, ne zelená)
- hrášek dřeňový
- hrášek cukrový
- syrový květák
- sušená rajčata (nesolená, bez oleje, nesířená)
- zelené fazole vařené v páře

### POMERANČOVÝ „VINAIGRETTE“ DRESINK (NENÍ NUTNÉ)

- 1 hrnek pomerančové šťávy
- 1 stroužek česneku
- 1 polévková lžice surového medu
- ¼ hrnku vody
- ⅓ čajové lžičky kajenského pepře (není nutné)

Listovou zeleninu a další suroviny, které chcete, vložte do mísy a promíchejte.

Pokapejte čerstvou citronovou, limetkovou nebo pomerančovou šťávou.

Chcete-li, udělejte Pomerančový „vinaigrette“ dresink tak, že smícháte všechny suroviny dohladka. Salát důkladně promíchejte s dresinkem.

Podávejte a dobrou chuť.

### TIPY

- Během Původní verze léčebného pročištění 3:6:9 možná budete chtít vynechat Léčivý salát, jestli vám chřest a/nebo růžičková kapusta chutnají natolik, že se jimi při obědě a při večeři dostatečně zasytíte. Dávejte pozor, aby se to nestalo – pokud se nejedná o večeři 7. a 8. den, kdy salát není nutný.
- Jste-li plní tak, že nedokážete k ostatním jídlům uvedeným v léčebném pročištění snít plnou porci salátu, můžete porci zmenšit až na polovinu, takže místo 8 hrnků listové zeleniny použijete pouze 4 a přizpůsobíte množství ostatní zeleniny.
- Jste-li příliš citliví, můžete Léčivý salát nahradit Léčivou polévkou. U Původní verze 3:6:9 lze v krajním případě místo Léčivého salátu použít Léčivou šťávu, abyste tělu dodali potřebné živiny. Pokud je vaše zažívání příliš citlivé, můžete začít Mono dietou popsanou v osmnácté kapitole.



## ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA

**Množství: 1 porce**

Na zařazování většího množství ovoce a zeleniny do jídelníčku je kromě jiného úžasné to, že se mění preference našich chuťových pohárků a časem stále víc toužíme po čerstvých surovinách. Když zjistíte, že prahnete po listové zelenině a jejích léčivých účincích, tato polévka s výraznou chutí představuje skvělý způsob, jak ji zařadit do jídelníčku, a to ve snadno stravitelné formě. Špenát s vysokým obsahem minerálů vám pomůže držet na uzdě chutě na jídla, o nichž víte, že by právě nyní vašemu zdraví neposloužila.

- 300 g soudkových rajčat
- 1 stvol řapíkatého celeru
- 1 stroužek česneku
- 1 pomeranč, šťáva
- 4 hrnky baby špenátu
- 2 lístky bazalky nebo několik snítek čerstvého koriandru
- ½ až 1 okurka (není nutné; 9. den Zjednodušené verze 3:6:9 okurkové nudle vynechte)

Rajčata, celer, česnek a pomerančovou šťávu umixujte dohladka.

Přidejte špenát a důkladně umixujte. Potom přidejte bazalku nebo koriandr a mixujte, až vznikne hladká polévka. Chcete-li, spirálkovačem, škrabkou julienne nebo škrabkou na brambory nakrájejte okurky na tenké proužky. (U okurky v bio kvalitě můžete slupku odstranit nebo ji ponechat. U konvenčně pěstované okurky slupku oloupejte.) Nudle vložte do misky. Nalijte na ně polévku a podávejte.

### TIPY

- Špenát lze nahradit hlávkovým salátem.
- Rajčata můžete nahradit zralým mangem. Jestliže nemůžete sehnat čerstvé, sladké mango, lze použít rozmražené mango.
- Pokud nechcete rajčata ani mango, umixujte banán s listovou zeleninou. Banán nekombinujte s rajčaty, protože společně jsou hůř stravitelné.
- Jak již bylo zmíněno, 9. den Zjednodušené verze 3:6:9 si dejte špenátovou polévku bez okurkových nudlí. Chcete-li, okurku můžete rozmixovat v polévce. Ten den konzumujete pouze šťávy a rozmixovaná jídla.





## LÉČIVÁ POLÉVKA

**Množství: 1 až 2 porce**

Jestli nemusíte saláty, Léčivá polévka představuje skvělou alternativu Léčivého salátu, takže tělu dodáte potřebné léčivé potraviny. Polévka je rovněž vhodná pro ty, kdo mají problémy se žvýkáním potravy, mají málo času na jídlo nebo citlivé zažívání.

- 2 hrnky soudkových rajčat
- 1 hrnek na kostičky nakrájené okurky
- 2 stvoly řapíkatého celeru
- ¼ napěchovaného hrnku čerstvého koriandru
- ¼ napěchovaného hrnku petrželky
- 4 hrnky listové zeleniny (špenát, roketa, hlávkový salát atd.)
- 2 polévkové lžíce čerstvé citronové, limetkové nebo pomerančové šťávy
- 1 hrnek nakrájeného chřestu
- 1 až 2 datle nebo 1 až 2 čajové lžičky surového medu (není nutné)
- ½ hrnku vody

Všechny suroviny rozmixujte dohladka. Ihned podávejte.

### TIP

- Není-li Léčivá polévka podle vašeho gusta, místo listové zeleniny s výraznější chutí, jako jsou roketa a kadeřávek, použijte delikátnější, například špenát.



# COLESLAW S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU

---

**Množství: 1 až 2 porce**

Pokud jste nikdy nejedli syrovou růžičkovou kapustu, možná vás překvapí, jak je lahodná, obzvláště když je nakrájená na tenké plátky nebo nastrouhaná a servírovaná s dresinkem. V tomto receptu je hlavním aktérem a doplňují ji tradičnější suroviny salátu Coleslaw jako mrkev a zelí. Přidejte čerstvé bylinky a lahodný dresink a možná zjistíte, že se do syrové růžičkové kapusty zamilováváte! Na salátu si pochutnejte hned, nebo ho můžete jíst následující dny – v obou případech chutná úžasně!

- 1½ hrnku růžičkové kapusty nakrájené na tenké plátky
- 1 hrnek nastrouhané mrkve (není nutné)
- 1 hrnek červeného zelí nakrájeného na tenké nudličky
- ½ hrnku nasekaného čerstvého koriandru
- ¼ hrnku nasekané jarní cibulky
- 1 stroužek česneku, nejemno nastrouhaný
- 2 polévkové lžíce citronové nebo limetkové šťávy
- 1 čajová lžička surového medu nebo javorového sirupu (není nutné)

Růžičkovou kapustu, nastrouhanou mrkev (chcete-li), červené zelí, koriandr a jarní cibulku vložte do velké mísy a důkladně promíchejte. Přidejte nastrouhaný česnek, citronovou šťávu a surový med (chcete-li) a důkladně promíchejte. Podle potřeby dochuťte a podávejte. Dobrou chuť!



# SALÁT Z RŮŽIČKOVÉ KAPUSTY, CHŘESTU, ŘEDKVIČEK A JABLKA

**Množství: 1 až 2 porce**

Salát má výraznou, trochu sladkou, trochu pikantní chuť. Růžičková kapusta, chřest, jablko a ředkvičky mají léčivé účinky na játra a ostatní orgány. Pokud vám salát zbude, můžete ho skladovat v lednici.

- 450 g růžičkové kapusty, s odříznutými konci a bez ovadlých listů, nastrouhané na struhadle mandolina nebo nakrájené na tenké plátky
- 450 g chřestu, s odříznutými konci, nakrájeného na tenká kolečka
- ½ hrnku ředkviček nakrájených na tenké plátky
- 1 středně velké červené jablko, bez jádřince, nakrájené na velice tenké plátky

## ZÁLIVKA

- 1 stroužek česneku, najemno nastrouhaný
- 1 čajová lžička najemno nastrouhané červené cibule
- 1½ čajové lžičky surového medu nebo javorového sirupu
- 3 polévkové lžíce čerstvé citronové šťávy

Růžičkovou kapustu, chřest, ředkvičky a jablko vložte do velké mísy a důkladně promíchejte.

Zálivka: V misce nebo jiné malé nádobě ušlehejte česnek, červenou cibuli, surový med nebo javorový sirup a citronovou šťávu. Nalijte na salát a promíchejte.

Rozdělte do misek a podávejte.



## SALÁT Z LISTOVÉ ZELENINY

---

**Množství: 1 až 2 porce**

Salát si můžete udělat jednoduchý nebo pestrý, jak chcete. Obzvlášť když ho podáváte jako přílohu k jídlu, někdy nepotřebujete nic jiného. Chcete-li přidat jiné suroviny, vhodná jsou rajčata, okurky, cibule nebo další zelenina, kterou máte v oblibě.

- 4 hrnky listové zeleniny (například špenát, roseta, hlávkový salát atd.)
- 2 polévkové lžíce citronové nebo limetkové šťávy

### **DALŠÍ SUROVINY (NENÍ NUTNÉ)**

- ¼ hrnku rozpůlených cherry rajčat nebo nakrájených rajčat
- ½ hrnku nakrájené okurky
- ¼ hrnku nejmenší nakrájeného červeného zelí
- ¼ hrnku ředkviček nakrájených na tenké plátky
- ¼ hrnku červené cibule nakrájené na tenká kolečka
- 1 čajová lžička surového medu nebo javorového sirupu

Do misky vložte libovolnou listovou zeleninu, přidejte citronovou šťávu a důkladně promíchejte. Chcete-li, přidejte další suroviny a podávejte.





# KVĚTÁKOVÉ SUSHI

**Množství: 2 porce**

Zábavná napodobenina bílé rýže připravená ze syrového květáku má mnohem víc léčivých účinků. Zkombinujte květákovou rýži s oblíbenou zeleninou, bylinkami a ovocem (například mangem, papájou nebo pomerančem) – aby sushi neobsahovalo tuk –, naplňte jimi sushi rolky a užijte si jejich výtečnou chuť.

- 450 g květákových růžiček
- 2 až 3 nori plátky
- 1 červená paprika, nakrájená na tenké plátky
- ½ okurky, nakrájené na hranolky
- 1 až 2 mrkve, nakrájené na hranolky
- 1 hrnek najemno nakrájeného červeného zelí
- 1 až 2 polévkové lžíce jarní cibulky na posypání
- prášek wasabi smíchaný s vodou (není nutné)

## DIP

- 2 čajové lžičky javorového sirupu
- 2 polévkové lžíce limetkové šťávy
- ¼ čajové lžičky kajenského pepře
- ½ čajové lžičky nastrohaného zázvoru

V kuchyňském robotu rozmixujte květákové růžičky, aby se textura podobala rýži.

Položte nori plátek na kuchyňské prkénko lesklou stranou dolů. Na konec plátku nejbližší k vám naneste asi ¾ hrnku květákové rýže a rozprostřete ji tak, aby pokrývala spodní polovinu plátku. Doprostřed na květákovou rýži položte zeleninu a/nebo ovoce. Plátek pevně srolujte. Než rolku dokončíte, smočte prst ve vodě a přetřete horní okraj, aby dobře přilnul. Ostrým nožem rolku nakrájejte na stejně velké kousky.

Dip: Ušlehejte javorový sirup, limetkovou šťávu, kajenský pepř a zázvor. Podávejte s dipem, a chcete-li, s wasabi.

## TIP

- Místo čerstvého wasabi použijte 100% prášek z wasabi nebo wasabi prášek s křenem. Pastu vyrobíte tak, že prášek smícháte s trochou vody. Máte-li citlivé zažívání, mějte na paměti, že wasabi je velice ostré.



## KADEŘÁVKOVÝ SALÁT

**Množství: 1 až 2 porce**

Jste-li zvyklí jíst kadeřávkový salát s avokádem, olejem nebo s dresinkem, možná vás překvapí, jak lahodný je bez tuku – neztrácí nic ze své chuti, kterou zvýrazníte, když k němu přidáte česnek, chilli papriku a datle. Pokud se vyhýbáte konzumaci syrového kadeřávku, protože vám připadá příliš vláknitý, tento recept je pro vás ideální. V kuchyňském robotu se chutě hezky propojí a nejemno nasekaný kadeřávek a ostatní léčivé potraviny se lépe jedí.

- ½ růžice kadeřávku, bez stonků a nahrubo nasekaná
- ½ svazku jarní cibulky, nahrubo nasekané
- 1 okurka, nahrubo nakrájená
- 3 stvoly řapíkatého celeru, nahrubo nasekané
- 2 velká rajčata, nahrubo nakrájená
- ¾ hrnku nasekaného chřestu
- šťáva z 1 až 2 pomerančů
- 1 stroužek česneku, nejemno nasekaný (není nutné)
- 1 chilli paprika, nejemno nasekaná (není nutné)
- 1 až 2 datle, nejemno nasekané (není nutné)

V kuchyňském robotu nasekejte kadeřávek a jarní cibulku nejemno a vložte do velké mísy.

V kuchyňském robotu nasekejte okurky (stačí asi 3 vteřiny). Přidejte je do mísy.

V kuchyňském robotu nasekejte řapíkatý celer (stačí krátce, 1 až 2krát). Přidejte do mísy.

V kuchyňském robotu nasekejte rajčata (stačí krátce, 1 až 2krát). Přidejte do mísy.

Přidejte nasekaný chřest, pomerančovou šťávu, a chcete-li, další suroviny a rovnoměrně promíchejte.

Podávejte a pochutnejte si.



# KVĚTÁKOVÁ SMĚS S LISTOVOU ZELENINOU

**Množství: 1 až 2 porce**

Příprava zabere jenom několik minut a směs můžete dát do misky nebo ji položit na salátové listy a jíst jako tacos. Chutná výtečně a je plná živin. Recept můžete přizpůsobit své chuti, když k základním surovinám přidáte některé z ostatních uvedených nebo své oblíbené bylinky a koření.

## KVĚTÁKOVÁ SMĚS

- 1 středně velký květák, růžičky
- 1 hrnek nasekané jarní cibulky
- 1 hrnek nakrájených rajčat
- ¼ hrnku čerstvého koriandru, nasekaného najemno
- ¾ hrnku nakrájeného chřestu
- ½ čajové lžičky zázvorového prášku (není nutné)
- 2 čajové lžičky sušené bazalky (není nutné)
- 1 stroužek česneku, najemno nasekaný (není nutné)
- ½ až 1 čajová lžička chilli vloček (není nutné)
- 1 čajová lžička nebo víc dulse vloček, na dochucení (není nutné)
- šťáva ze 2 středně velkých pomerančů nebo 2 datle, vypeckované

## SALÁT

- 8 hrnků listové zeleniny dle vlastního výběru (například římský salát, hlávkový salát, špenát, a/nebo kozlíček polní atd.), nasekané
- šťáva z 1 pomeranče nebo ½ citronu

V kuchyňském robotu rozmixujte květákové růžičky a datle (použijete-li je), aby se textura podobala rýži. Vložte do velké místy. Přidejte jarní cibulku, rajčata, koriandr, chřest a (chcete-li) zázvorový prášek, sušenou bazalku, česnek, chilli vločky, dulse vločky a pomerančovou šťávu a důkladně promíchejte. Do misek dejte listovou zeleninu a polijte ji čerstvou pomerančovou šťávou. Přidejte květákovou směs a podávejte.



# SALÁT S RAJČATY, OKURKOU A BYLINKAMI

**Množství: 2 porce**

Čerstvé bylinky a tenké plátky okurky a rajčat mění jednoduchý recept ve výjimečný. Ať už použijete rajčata různých barev, nebo tmavě červené odrůdy, krása tohoto receptu před vašimi očima přímo ožije. Salát je jedna z doporučených večeří u Rozšířené verze 3:6:9, ale možná ho budete konzumovat jednou týdně ještě dlouho po skončení kúry.

- 4 až 5 středně velkých rajčat (jakékoli barvy), nakrájených na velice tenké plátky
- 1 středně velká okurka, nakrájená na velice tenké plátky
- ½ červené cibule, nakrájené na velice tenké plátky
- 1 stroužek česneku, nejemno nasekaný
- 1 hrnek nasekaného chřestu
- 1 hrnek čerstvé bazalky, nejemno nasekané
- 1 hrnek petrželky, nejemno nasekané
- ½ hrnku čerstvého kopru, nejemno nasekaného
- 1 polévková lžíce citronové šťávy
- 3 polévkové lžíce pomerančové šťávy
- 1 čajová lžička nebo více dulse vloček, na dochucení (není nutné)

## SALÁT

- 6 hrnků listové zeleniny (například římský salát, hlávkový salát, špenát a/nebo kozlíček polní)
- 2 polévkové lžíce čerstvé pomerančové nebo citronové šťávy

Vložte rajčata, okurky, cibuli, česnek, chřest a bylinky do středně velké mísy a rovnoměrně promíchejte. Přidejte citronovou a pomerančovou šťávu a vločky dulse a opět promíchejte. Do velké mísy dejte libovolnou listovou zeleninu a polijte ji čerstvou pomerančovou nebo citronovou šťávou. Na to nasypete okurkovo-rajčatovou směs. Ihned podávejte nebo skladujte v lednici, budete-li salát jíst později.





## NORI ZÁVITKY S LISTOVOU ZELENINOU

---

### Množství: 1 až 2 porce

Nori závitky vám umožní snadno zkonzumovat dostatečné množství listové zeleniny, aniž byste potřebovali velkou mísu salátu a vidličku. Listová zelenina není hlavní surovinou bezdůvodně. Jelikož jsou závitky jednou z doporučených večeří u Rozšířené verze 3:6:9, je důležité dodržet množství listové zeleniny uvedené v receptu.

- 4 nori plátky
- 6 hrnků listové zeleniny (například římský salát, hlávkový salát, roketa, špenát atd.)
- 1 středně velké rajče, nakrájené na 10 cm dlouhé hranolky
- ½ středně velké okurky, nakrájené na 10 cm dlouhé hranolky
- 8 výhonků chřestu (nebo čtyři velké výhonky), s odkrojenými konci
- 2 jarní cibulky, nakrájené na 10 cm dlouhé proužky, nebo ¼ sladké cibule nakrájené na tenké plátky (není nutné)
- ¼ hrnku klíčků
- 4 proužky dulse nebo 2 až 3 čajové lžičky dulse vloček (není nutné)
- ¼ hrnku čerstvé pomerančové nebo citronové šťávy

Na kuchyňské prkénko položte nori plátek lesklou stranou dolů a dlouhým okrajem k sobě. Na jeden konec položte listovou zeleninu, ostatní zeleninu, výhonky a dulse (použijete-li ji). Druhý okraj plátku přetřete pomerančovou nebo citronovou šťávou a plátek pevně srolujte. Rozkrojte na polovinu a podávejte.



# ZELENINOVÉ HRANOLKY S LILKOVÝM DIPEM

**Množství: 2 porce**

Krémový, lahodný dip je ideální beztučnou přílohou k zeleninovým hranolkům. Dopřejte si oblíbené zeleniny a dipu, kolik je libo. Tento pokrm také můžete podávat na sešlostech s přáteli a rodinou.

- 2 středně velké lilky
- 4 stroužky česneku
- 1 čajová lžička papriky
- ½ čajové lžičky mletého římského kmínu
- 1½ polévkové lžice citronové šťávy
- ½ čajové lžičky cibulového prášku
- ¼ datle
- ¼ napěchovaného hrnku čerstvé petržele nebo koriandru

## ZELENINOVÉ HRANOLKY

- 2 mrkve
- ½ okurky
- 3 stvoly řapíkatého celeru
- 1 červená paprika

Troubu předehřejte na 200 °C.

Lilky rozkrojte na polovinu a propíchejte je vidličkou. Položte je se stroužky česneku na plech a pečte 40 až 45 minut, dokud lilek nezměkne. Vytáhněte z trouby a nechte trochu vychladnout.

Lžící naberte dužninu lilku a vložte ji do kuchyňského robotu nebo mixéru. Oloupejte stroužky česneku, vhodte je do mixéru a přidejte papriku, mletý římský kmín, citronovou šťávu, cibulový prášek a datli. Umixujte, aby byl dip hladký s malými kousky.

Přendejte dip do misek a posypte ho čerstvou petrželí nebo koriandrem. Podávejte se zeleninovými hranolkami.



# CHŘEST S PEČENÝMI RAJČATY A ŠPENÁTOVÝM SALÁTEM

**Množství: 1 až 2 porce**

Recept je krásnou ukázkou toho, jak kombinací jednoduchých potravin vznikne pokrm, který je léčivý a velice chutný. Pečená cherry rajčata, voňavá bazalka, mírně zemitý chřest a svěží citronová kůra vnášejí do jednoduchého jídla hloubku.

## SALÁT

- 3 hrnky cherry nebo soudkových rajčat
- ½ čajové lžičky sušeného tymiánu
- 4 hrnky špenátu
- 1 hrnek bazalky, nahrubo nakrájené
- 1 polévková lžíce čerstvé citronové šťávy

## CHŘEST

- 450 g chřestu, s okrájenými konci
- 2 polévkové lžíce citronové šťávy
- ½ čajové lžičky citronové kůry

Troubu předehřejte na 200 °C. Plech vyložte pečicím papírem.

Rajčata položte na plech a posypte sušeným tymiánem. Pečte v troubě 15 až 20 minut, dokud nepopraskají. Zatímco se rajčata pečou, do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák a chřest. Vařte v páře 6 až 9 minut, až chřest změkne.

Chřest vložte do mísy. Přidejte citronovou šťávu a kůru a promíchejte.

**Salát:** V míse smíchejte špenát a bazalku. Přidejte citronovou šťávu, promíchejte a rozdělte do misek. Na salát pokladte pečená cherry rajčata a uvařený chřest. Ihned podávejte.



## CHŘEST VAŘENÝ V PÁŘE

### Množství: 1 až 2 porce

Tento jednoduchý způsob přípravy léčivé zeleniny můžete používat zas a znovu. Chřest vařený v páře (nebo syrový) je úžasně pročišťující. Díky schopnosti detoxikovat a podporovat léčení jater je důležitou součástí Léčebného pročištění 3:6:9. Vnáší pořádek do chaotických, nemocných jater a posiluje jejich imunitní systém, čímž pomáhá ochraňovat ostatní části těla.

- 450g chřestu, s odkrojenými konci
- Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák a chřest. Vařte v páře 6 až 9 minut, až chřest změkne. Podávejte.

### TIPY

- Není-li k dostání čerstvý chřest, nakupte si zásobu mraženého, abyste ho měli po ruce dostatek. Nevadí, pokud seženete pouze konvenčně pěstovaný, léčivé účinky na játra jsou tak silné, že převáží nad zápory konzumace chřestu, který není v bio kvalitě. Chřest můžete uvařit v páře těsně předtím, než ho budete jíst, nebo v předstihu a pochutnat si na studeném nebo si ho ohřát (bez másla nebo oleje).
- Chcete-li, můžete chřest konzumovat syrový. Stačí ho umýt a odkrojit konce. Na konci Léčebného pročištění 3:6:9 možná zjistíte, že si této omlazující zeleniny vážíte víc než předtím!





# RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA VAŘENÁ V PÁŘE

**Množství: 1 až 2 porce**

Růžičková kapusta je stejně jako chřest důležitá potravina během Léčebného pročištění 3:6:9. Síra v ní obsažená má schopnost změkčit ztvrdlý obal jaterních buněk s uvězněnými zděděnými jedy a toxiny, navázat se na ně a bezpečně je vyvést z těla, čímž pomáhá zmírňovat symptomy a onemocnění. Ať už patří v páře vařená růžičková kapusta k vašim oblíbeným jídlům, nebo ne, časem možná zjistíte, že jí přicházíte na chuť, a začnete ji vyhledávat pro její neuvěřitelné léčivé schopnosti a schopnost zasytit.

- 450 g růžičkové kapusty, s odkrojenými konci a bez ovadlých listů

Kapustičky opláchněte ve studené vodě. Odstraňte ovadlé a hnědé listy a ostrým nožem odřízněte konec (jenom špičku). Rozkrojte na polovinu. Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák a chřest. Vařte v páře 6 až 8 minut nebo déle, až kapusta změkne. Podávejte.

## TIP

- Není-li k dostání čerstvá růžičková kapusta, nakupte si zásobu mražené, abyste ji měli vždy po ruce. Nevadí, pokud seženete pouze konvenčně pěstovanou, léčivé účinky na játra jsou tak silné, že převáží nad zápory konzumace růžičkové kapusty, která není v bio kvalitě. Kapustičky můžete uvařit v páře těsně předtím, než je budete jíst, nebo v předstihu a pochutnat si na studených nebo je ohřát (bez másla nebo oleje).



## CUKETA/LETNÍ DÝNĚ VAŘENÁ V PÁŘE

---

**Množství: 1 až 2 porce**

V páře vařená cuketa nebo letní dýně jsou důležitou potravinou během prvních tří dnů Původní verze 3:6:9. Pokud nemůžete sehnat nebo jíst v páře vařený chřest nebo růžičkovou kapustu, cuketa a letní dýně představují skvělou náhražku. Jemně čistí játra a odstraňují patogeny ze střevních stěn.

- 1 středně velká cuketa, nakrájená na kolečka
- 1 středně velká letní dýně, nakrájená na kolečka

Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák, cuketu a letní dýni. Vařte v páře 6 až 8 minut, až změknou. Podávejte.



## POLÉVKA Z PEČENÝCH ČERVENÝCH PAPRIK A RAJČAT

**Množství: 2 až 3 porce**

Lahodná polévka má výraznou chuť i barvu a její příprava je velice snadná. Všechny suroviny upečete a potom rozmixujete. Polévku si můžete připravit těsně předtím, než ji budete jíst, nebo s předstihem – v obou případech chutná báječně.

- 450 g nahrubo nakrájených červených paprií
- 450 g soudkových rajčat
- 1 hrnek na kostičky nakrájené cibule
- 3 stroužky česneku, nahrubo nasekané
- ½ hrnku nasekaného řapíkatého celeru
- 1 čajová lžička sušeného tymiánu
- ½ čajové lžičky paprikových vloček (není nutné)
- 1½ hrnku vody nebo Léčivého vývaru (recept na straně 388)
- čerstvá bazalka na posypání

Troubu předehřejte na 200 °C. Papriky, rajčata, cibuli, česnek, řapíkatý celer, tymián a paprikové vločky (chcete-li) vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem a důkladně promíchejte. Vložte do trouby a pečte 20 až 25 minut, až zelenina zhnědne a změkne.

Upečenou zeleninu vložte do mixéru, přidejte vodu nebo Léčivý vývar a umixujte dohladka. Polévku vlijte do hrnce a nechte přejít varem. Podávejte posypanou čerstvou bazalkou.

### TIP

- Když se rozhodujete, jestli použijete vodu nebo Léčivý vývar, mějte na paměti, že vývar dodá výraznější chuť. Kupovaný zeleninový bujon není vhodný, protože je velice obtížné najít nějaký bez oleje, soli, „přírodních příchutí“ a/nebo ostatních přísad. Léčivý vývar si uvařte do zásoby a skladujte v mrazáku (vhodná je forma na led), abyste ho měli vždy po ruce.



# RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA A CHŘEST V JAVOROVÉ OMÁČCE

**Množství: 1 až 2 porce**

Růžičkovou kapustu a chřest můžete ochutit a připravit na nespočet způsobů, což oceníte během Léčebného pročištění 3:6:9. Aby se ve vás probudila láska k této zelenině, často stačí polít je lahodnou omáčkou. Jednoduchá javorová omáčka je skvělým příkladem toho, jak lze obyčejnou, v páře uvařenou zeleninu snadno proměnit ve výjimečný pokrm.

- 450 g růžičkové kapusty, s odkrojenými konci
- 450 g chřestu, s odkrojenými konci, 5 cm dlouhé kousky

## OMÁČKA

- 1 polévková lžíce javorového sirupu
- ½ až 1 čajová lžička kajenského pepře
- 1 stroužek česneku, najemno nastrouhaný
- 1 polévková lžíce čerstvé citronové šťávy (není nutné)

Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák, napůl překrojené kapustičky a chřest. Vařte v páře 5 až 10 minut, až zelenina změkne. Vložte do mísy. Omáčka: Smíchejte javorový sirup, kajenský pepř, nastrouhaný česnek, a chcete-li, citronovou šťávu. Omáčkou polijte chřest a růžičkovou kapustu a promíchejte. Rozdělte do misek a podávejte.

## TIP

- Nemůžete-li sehnat čerstvou růžičkovou kapustu a chřest, nahradte je mraženými.





# NUDLE Z MÁSLOVÉ DÝNĚ VAŘENÉ V PÁŘE

**Množství: 1 až 2 porce**

Díky jednoduché přípravě máslové dýně si budete moci na této léčivé zelenině, která je pro vás možná nová, pochutnat zábavným způsobem – v podobě nudlí! Ať už je podáváte samotné a necháte vyniknout jejich chuť, nebo je polijete čerstvou rajčatovou salsou, jsou lahodné a je radost je jíst.

- 1 velká máslová dýně (přibližně 2 kg), asi 6 hrnků nudlí
- 2 polévkové lžíce najemno nasekané petržele
- 1½ stroužku česneku, najemno nastrouhaného
- 2 čajové lžičky čerstvé citronové šťávy

**Nudle:** Stopku a baňatý spodní konec dýně odřízněte, aby zůstala prostřední rovná část, která neobsahuje semínka. Ostrým nožem nebo škrabkou na brambory odstraňte slupku a dýni rozčtvřte. Spirálkovačem nakrájejte silné nudle. Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák a dýňové nudle. Vařte v páře 3 až 5 minut, až nudle změknou. Nerozvařte je, protože změknou velice brzo. Vložte nudle do misky a přidejte petržel, česnek a citronovou šťávu. Důkladně promíchejte a ihned podávejte.



# RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA A CHŘEST S CHILLI ČESNEKOVOU OMÁČKOU

**Množství: 1 až 2 porce**

Jestliže milujete česnek, cibuli a chilli papriky, tento způsob úpravy růžičkové kapusty a chřestu se možná stane vaším oblíbeným. Připravit omáčku, která dodá jednoduchému, v páře uvařenému pokrmu pikantní chuť, trvá jen chvíli. A syrový česnek, cibule, chilli, limetková šťáva a med mají silné léčivé účinky.

- 450 g růžičkové kapusty, s odříznutými konci a bez ovadlých listů
- 450 g chřestu, s odříznutými konci a nasekaného
- 1 polévková lžíce nejmenší nasekané červené chilli papriky
- 1 polévková lžíce nejmenší nasekaného česneku
- 2 polévkové lžíce nejmenší nasekané jarní cibulky
- 3 polévkové lžíce limetkové šťávy
- 1½ čajové lžičky surového medu

Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák, na půlky rozkrájené kapustičky a chřest. Vařte v páře 5 až 10 minut, až zelenina změkne. Vložte ji do mísy. Přidejte chilli, česnek, jarní cibulku, citronovou šťávu a surový med a důkladně promíchejte. Rozdělte do misek a podávejte.

## TIP

- Nemůžete-li sehnat čerstvou růžičkovou kapustu a chřest, nahradte je mraženými.



# CUKETOVO-BAZALKOVÁ POLÉVKA

**Množství: 2 porce**

Tato výtečná polévka patří k těm, které si možná budete dělat zas a znovu. Cuketa jí dodává hloubku a krémovou texturu, zatímco bazalka zvýrazňuje její chuť.

- 1 hrnek na kostičky nakrájené cibule
- 3 stroužky česneku, nejmenno nasekané
- 3 středně velké cukety, nasekané (asi 450 g)
- 2½ hrnku vody nebo Léčivého vývaru (recept na straně 388)
- 1 čajová lžička sušeného tymiánu
- 1 polévková lžíce citronové šťávy
- 1½ hrnku čerstvé bazalky a další na posypání

Ve velké keramické pánvi s nepřilnavým povrchem restujte na středním plameni 3 až 5 minut cibuli a česnek, až cibule zeskloutí. V případě potřeby přidejte lžici vody. Přidejte nakrájenou cuketu a vařte 5 minut, dokud nezačne měknout. Přidejte vodu nebo Léčivý vývar, sušený tymián a citronovou šťávu. Přiveďte k varu a vařte 10 až 15 minut na mírném ohni, až cuketa hodně změkne.

Polévku nalijte do mixéru, přidejte bazalku a umixujte dohladka (možná to budete muset udělat po částech). Můžete také použít tyčový mixér. Polévku nalijte do hrnce a nechte přejít varem. Dochuťte a podávejte.

## TIP

- Když se rozhodujete, jestli použijete vodu nebo Léčivý vývar, mějte na paměti, že vývar dodá výraznější chuť. Kupovaný zeleninový bujon není vhodný, protože je velice obtížné najít nějaký bez oleje, soli, „přírodních příchutí“ a/nebo ostatních přísad. Léčivý vývar si uvařte do zásoby a skladujte v mrazáku (vhodná je forma na led), abyste ho měli vždy po ruce.



# RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA S CITRONOVOU ŠŤÁVOU A ČESNEKEM

**Množství: 1 až 2 porce**

Čerstvý česnek a citron posunují obyčejnou, v páře uvařenou růžičkovou kapustu na vyšší úroveň. Tento pokrm můžete podávat se salátem nebo s jiným zeleninovým jídlem během Léčebného pročištění 3:6:9 nebo po něm.

- 450 g růžičkové kapusty, s odříznutými konci a bez ovadlých listů
- 2 stroužky česneku, nejemno nastrohané
- 1 čajová lžička citronové kůry
- 2 polévkové lžíce citronové šťávy

Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák a napůl rozkrojené kapustičky. Vařte v páře 6 až 8 minut nebo déle, až kapusta změkne. Vložte ji do mísy. Přidejte nastrohaný česnek, citronovou kůru a citronovou šťávu, důkladně promíchejte a podávejte.

## TIP

- Nemůžete-li sehnat čerstvou růžičkovou kapustu, nahradte ji mraženou.





## KVĚTÁKOVO-HRÁŠKOVÉ KARI

**Množství: 2 porce**

Zářivá barva, chuť a vůně kari dělá z tohoto pokrmu favorita. A příprava je navíc rychlá a snadná; než se nadějete, bude úžasné květákovo-hráškové kari na stole! Dejte si ho samotné nebo se salátem, například z listové zeleniny.

- 1 středně velký květák, rozebraný na růžičky
- ¾ hrnku hrášku, čerstvého nebo mraženého
- ½ hrnku nasekané jarní cibulky
- 2 stroužky česneku, najemno nasekané
- 1 čajová lžička nastrohaného zázvoru
- 3 čajové lžičky kari koření
- ½ čajové lžičky mleté kurkumy
- ½ čajové lžičky mletého římského kmínu
- ½ čajové lžičky mletého koriandru
- ¼ čajové lžičky chilli prášku (není nutné)
- ¼ napěchovaného hrnku nahrubo nasekaného čerstvého koriandru na posypání

Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák, květák a hrášek. Vařte v páře 3 až 4 minuty, až zelenina zkřehne. Odstavte.

Ve velké keramické pánvi s nepřilnavým povrchem na středním plameni restujte 2 až 3 minuty jarní cibulku, česnek a zázvor, až začne cibulka měknout. V případě potřeby přidejte lžici vody.

Stáhněte plamen, přidejte kari, kurkumu, římský kmín, mletý koriandr a chilli (použijete-li ho) a vařte 2 až 3 minuty. Jestliže se směs začne přichytávat nebo připalovat, přilijte trochu vody.

Přidejte uvařený květák, hrášek a ½ hrnku vody a důkladně promíchejte. Až se voda vyvaří a hrášek změkne, odstavte. Posypte čerstvým koriandrem a podávejte.



# KRÉMOVÁ POLÉVKA S BROKOLICÍ

**Množství: 2 až 3 porce**

Polévka je neuvěřitelně lahodná. Krémovou konzistenci zajišťují brambory, aniž byste museli použít smetanu, máslo nebo mléko, a brokolice dodává texturu. Dopřejte si velkou misku této polévky, když hledáte pokrm, který utěší a uklidní. Zkombinujte ji se Salátem z listové zeleniny nebo s Léčivým salátem, chcete-li.

- 3 hrnky na kostičky nakrájených brambor
- 1 hrnek na kostičky nakrájené mrkve
- 1½ čajové lžičky kurkumy
- 2 čajové lžičky česnekového prášku
- 1 polévková lžice cibulového prášku
- 1 čajová lžička papriky
- 2½ polévkové lžice čerstvé citronové šťávy
- 1 hrnek vody nebo Léčivého vývaru (recept na straně 388)
- 1 středně velká brokolice, nakrájená na menší kousky (asi 4 hrnky)

Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák, brambory a mrkev. Vařte v páře 8 až 12 minut, až zelenina změkne. Brambory a mrkev vložte do mixéru, přidejte kurkumu, česnekový prášek, papriku, citronovou šťávu a vodu nebo Léčivý vývar a umixujte dohladka. Polévku nalijte do hrnce a nechte přejít varem. Brokolici vařte v páře 5 až 10 minut, až zkřehne, ale nebude rozvařená. Vmíchejte ji do polévky a podávejte.

## TIPY

- Nechutná-li vám brokolice, můžete použít květák nebo chřest.
- Když se rozhodujete, jestli vyberete vodu nebo Léčivý vývar, mějte na paměti, že vývar dodá výraznější chuť. Kupovaný zeleninový bujon není vhodný, protože je velice obtížné najít nějaký bez oleje, soli, „přírodních příchutí“ a/nebo ostatních přísad. Léčivý vývar si uvařte do zásoby a skladujte v mrazáku (vhodná je forma na led), abyste ho měli vždy po ruce.



# ZELENINOVÁ POLÉVKA S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU

**Množství: 2 až 3 porce**

Máte-li rádi voňavý, jemný vývar s kousky zeleniny, tato polévka je přesně pro vás. Je lehká, lahodná a plná živin. Polévky snězte, kolik chcete, a zbytek uložte do lednice nebo do mrazáku.

- 1 hrnek nasekané cibule
- 2 stvoly řapíkatého celeru, nakrájené na plátky
- ½ hrnku nasekané mrkve
- 4 stroužky česneku, nejemno nasekané
- 1 čajová lžička nastrouhaného nebo nasekaného zázvoru
- 1 hrnek nasekaných rajčat
- 1 čajová lžička sušeného tymiánu
- 1 čajová lžička sušeného oregana
- 1 čajová lžička citronové šťávy; víc na dochucení
- 6 hrnků vody nebo Léčivého vývaru (recept na straně 388)
- 1 hrnek nasekaného květáku
- 3 hrnky růžičkové kapusty nakrájené na tenké plátky
- 1 polévková lžice nasekané čerstvé petržele

Ve velké keramické pánvi s nepřilnavým povrchem na středním plameni restujte 3 až 5 minut cibuli, doměkka, a v případě potřeby přilijte lžici vody. Přidejte řapíkatý celer, mrkev, česnek a zázvor a vařte 2 až 3 minuty.

Přidejte rajče, tymián, oregano, citronovou šťávu a vodu nebo Léčivý vývar. Důkladně promíchejte a na mírném plameni vařte 15 minut, až budou mrkev a řapíkatý celer téměř měkké.

Přidejte květák a růžičkovou kapustu. Vařte dalších 3 až 5 minut a případně přilijte lžici vody. Polévku podávejte posypanou čerstvou petrželí.

## TIPY

- Polévku také můžete umixovat, viz následující recept na chřestovou polévku.
- Pokud se rozhodnete použít Léčivý vývar, mějte na paměti, že má výraznější chuť. Kupovaný zeleninový bujon není vhodný, je velice obtížné najít nějaký bez oleje, soli, „přírodních příchutí“ a/nebo ostatních přísad. Léčivý vývar můžete skladovat v mrazáku (vhodná je forma na led), abyste ho měli vždy po ruce.



# CHŘESTOVÁ POLÉVKA

**Množství: 2 porce**

Hledáte-li další způsoby, jak si pochutnat na chřestu, vyzkoušejte výživnou polévku. U tohoto receptu chuť zvýrazňují citron a bylinky. Lahodnou polévku můžete jíst samotnou, nebo se salátem či s jiným libovolným pokrmem po dokončení Léčebného pročištění 3:6:9.

- 1 hrnek nasekané cibule nebo póruku
- 3 stroužky česneku, najemno nasekané
- 900 g chřestu, s odkrojenými konci, nasekaného
- 3 hrnky vody nebo Léčivého vývaru (recept na straně 388)
- 1 čajová lžička sušeného tymiánu nebo bazalky
- 1 polévková lžíce citronové šťávy
- ½ čajové lžičky citronové kůry
- chřestové nudle k ozdobení (není nutné)

Ve velké keramické pánvi s nepřilnavým povrchem na středním plameni restujte 3 až 5 minut cibuli a česnek, až cibule zesklvatí. V případě potřeby přilijte lžici vody.

Přidejte nasekaný chřest a vařte 3 minuty, dokud nezačne měknout. Přidejte vodu nebo Léčivý vývar, sušený tymián, citronovou šťávu a citronovou kůru. Vařte 10 až 15 minut na mírném plameni, až chřest změkne. Polévku nalijte do mixéru a umixujte dohladka, přičemž otvor ve víčku nechte otevřený, aby mohla unikat pára (možná budete muset polévku nalévat po částech). Chcete-li, můžete použít tyčový mixér. Vraťte polévku do hrnce a nechte přejít varem. Ochutnejte a dokořeňte. Rozdělte do misek. Chcete-li, škrabkou na brambory nakrájejte chřestové nudle a posypte jimi polévku. Ihned podávejte.

## TIPY

- Jíte-li polévku 9. den Zjednodušené verze 3:6:9, nepřidávejte chřestové nudle.
- Pokud se rozhodnete použít Léčivý vývar, mějte na paměti, že má výraznější chuť. Kupovaný zeleninový bujon není vhodný, je velice obtížné najít nějaký bez oleje, soli, „přírodních příchutí“ a/nebo ostatních přísad. Léčivý vývar můžete skladovat v mrazáku (vhodná je forma na led), abyste ho měli vždy po ruce.





## LÉČIVÝ VÝVAR

**Množství: 2 až 4 porce**

Vývar je zahřívající tekuté zlato. Můžete ho uvařit větší množství a skladovat v mrazáku (vhodná je forma na led), aby byl po ruce, až ho budete potřebovat do ostatních receptů.

- 1 svazek řapíkatého celeru, nakrájeného na kostičky
- 6 mrkví, nakrájených na kostičky
- 1 zimní dýně (např. máslová), nakrájená na kostičky
- 2 žluté cibule, nakrájené na kostičky
- 2,5 cm dlouhý kousek zázvoru, oloupaný a najemno nasekaný
- 2,5 cm dlouhý kořen kurkumu, oloupaný a najemno nasekaný
- 1 hrnek oloupaného a na plátky nakrájeného lopuchového kořenu
- 1 hrnek koriandru
- 6 stroužků česneku, oloupaných
- 12 hrnků vody

Všechny suroviny vložte do velkého hrnce a zakryjte pokličkou. Přiveďte k varu a na mírném ohni vařte jednu až čtyři hodiny. Scedte a podávejte.

### TIPY

- Zeleninu také můžete ve vývaru rozmixovat a udělat pyré.
- Chcete-li si pochutnat na polévce s kousky zeleniny, ponechte ji ve vývaru.



# NUDLE ZE SLADKÝCH BRAMBOR S ČESNEKEM, ČERVENOU PAPRIKOU A CHŘESTEM

---

**Množství: 1 až 2 porce**

Možná jste slyšeli o cuketových nudlích, nebo dokonce o nudlích z máslové dýně, nebo jste je už ochutnali. Ale vyzkoušeli jste nudle ze sladkých brambor? Jsou lahodné a v kombinaci s chřestem, česnekem a červenou paprikou tvoří pokrm, který potěší oči i tělo.

- 700 g sladkých brambor (asi 4 hrnky nudlí)
- 225 g chřestu, s odkrojenými konci a nasekaného
- 2 stroužky česneku, nejemno nasekané
- ½ čajové lžičky paprikových vloček (není nutné)
- 1 středně velká červená paprika, nakrájená na hranolky
- 1 polévková lžíce citronové šťávy

Sladké brambory oloupejte, rozkrojte na poloviny a spirálkovačem nakrájejte na silné proužky. Ve velké keramické pánvi s nepřilnavým povrchem na středním plameni restujte 3 až 5 minut za občasného míchání nudle, chřest, česnek a paprikové vločky, v případě potřeby přidejte lžici vody. Přidejte červenou papriku a 2 až 3 polévkové lžíce vody. Zakryjte poklicí a vařte 3 až 5 minut, až nudle změknou. Dávejte pozor, abyste nudle nerozvařili. Dochutte citronovou šťávou. Ihned podávejte.



# KVĚTÁKOVÁ RÝŽE S CUKETOU A LETNÍ DÝNÍ

**Množství: 2 porce**

Ve svěžím, lehkém a lahodném stir-fry budou cuketa a letní dýně jen zářit. Dejte si ho v kombinaci s uvařenou nebo syrovou květákovou rýží. Ať zvolíte kteroukoli, určitě si pochutnáte.

## KVĚTÁKOVÁ RÝŽE

- 450 g květákových růžiček
- ¼ hrnku vody

## STIR-FRY

- 1 středně velká cuketa
- 1 středně velká letní dýně
- 2 stroužky česneku, najemno nasekané
- ¼ hrnku nasekané jarní cibulky
- 1 čajová lžička paprikových vloček
- 1 čajová lžička javorového sirupu nebo surového medu
- 1 polévková lžíce citronové nebo limetkové šťávy

**Květáková rýže:** V kuchyňském robotu rozmixujte květákové růžičky, aby se textura podobala rýži.

Položte pánev na střední plamen.

Až bude horká, přidejte vodu a květákovou rýži. Zakryjte poklicí a vařte asi 2 až 3 minuty, až rýže změkne. Odstavte.

**Stir-fry:** Ve velké keramické pánvi s nepřilnavým povrchem na středním plameni vařte 5 až 6 minut cuketu, letní dýni, česnek, jarní cibulku a paprikové vločky, až začne dýně měknout.

Přidejte javorový sirup nebo surový med a citronovou šťávu a vařte doměkka.

Podávejte s květákovou rýží.



# BRAMBOROVÝ SALÁT

**Množství: 2 porce**

Překonat dobrý bramborový salát je těžké. Ať už ho jíte během Léčebného pročištění 3:6:9, nebo se stane součástí vašeho jídelníčku až poté, tento recept vždy uspokojí chuť a utěší. Čerstvé bylinky, okurka a ředkvičky dodávají bramborovému salátu chuť, hezky křupou a usnadňují jeho trávení. Bramborový salát nikdy nezklame.

- 900 g brambor, oloupaných a nakrájených na kostičky
- 1 stroužek česneku, nejmenno nasekaný
- ¼ hrnku nahrubo nasekané čerstvé petržele
- 2 polévkové lžíce nejmenno nasekané jarní cibulky
- ½ čajové lžičky hořčičného prášku
- 2 polévkové lžíce čerstvé citronové šťávy

## DALŠÍ MOŽNÉ SUROVINY

- ½ hrnku ředkviček nakrájených na tenké plátky
- ½ hrnku okurek nakrájených na tenké plátky

- ½ hrnku nasekaného chřestu, uvařeného v páře nebo syrového

Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák a brambory. Vařte v páře 5 až 10 minut, až brambory změkknou. Nasypte je do mísy, přidejte česnek, petržel, jarní cibulku, hořčičný prášek a citronovou šťávu a důkladně promíchejte. Chcete-li, přidejte další suroviny.

Rozdělte do misek a podávejte.

## TIP

- Nemáte-li rádi petržel, nahraďte ji jinou bylinkou, například bazalkou, koprem nebo koriandrem.





# PAPRIKY PLNĚNÉ BRAMBORAMI A BYLINKAMI

**Množství: 2 až 3 porce**

Plněné kapie vypadají krásně a chutnají ještě lépe. Patří-li bramborová kaše k vašim oblíbeným jídlům, určitě si na ní pochutnáte i v této neobvyklé variantě. Aby byl pokrm dokonalý, papriky podávejte s čerstvým Salátem z listové zeleniny.

- 900 g brambor, oloupaných a nakrájených na kostičky
- 1½ čajové lžičky cibulového prášku
- 1 čajová lžička česnekového prášku
- ½ čajové lžičky papriky
- 2 polévkové lžíce najemno nasekané petržele; další na posypání
- 2 polévkové lžíce najemno nasekané pažitky; další na posypání
- 1 polévková lžíce citronové šťávy
- 3 žluté, červené a/nebo oranžové kapie

Troubu předehřejte na 200 °C. Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho

pařák a brambory. Vařte v páře 5 až 10 minut, až brambory změkknou. Nechte je vychladnout.

Brambory vložte do velké mísy nebo hrnce. Přidejte cibulový prášek, česnekový prášek, papriku, petržel, pažitku a citronovou šťávu a štouchadlem vše rozmačkejte dohladka. Jsou-li brambory suché, podle potřeby přidejte několik polévkových lžic vody.

Kapie rozkrojte na polovinu a odstraňte semínka. Položte je do zapékací mísy a naplňte bramborovou kaší.

Pečte 20 až 25 minut, až nahoře zhnědnou. Podávejte posypané nasekanou petrželí a pažitkou.

## TIP

- Nepoužívejte zelené kapie, jsou nezralé a můžou způsobit trávicí potíže. Nejvhodnější jsou červené, oranžové, žluté a fialové papriky.



# DUŠENÉ SLADKÉ BRAMBORY A CUKETA

**Množství: 2 porce**

Kombinace sladkých brambor a cukety tvoří lahodný pokrm, který léčí játra a můžete si na něm pochutnat sami nebo se o něj podělit s nejbližšími. Jsou báječně samotné nebo s čerstvým salátem.

- 1 hrnek nasekané cibule
- 2½ hrnku na kostičky nakrájených sladkých brambor
- 3 stroužky česneku, nejmenno nasekané
- 2½ hrnku nahrubo nasekané cukety
- 1 čajová lžička mletého římského kmínu
- 1 čajová lžička mletého koriandru
- ½ čajové lžičky kurkumu
- 1 čajová lžička papriky
- ½ čajové lžičky paprikových vloček
- 1 hrnek na kostičky nakrájených rajčat
- 2 polévkové lžíce rajčatového protlaku (bez přísad)
- 1 hrnek horké vody
- ¼ hrnku nahrubo nasekaného čerstvého koriandru na posypání

V pánvi na středním plameni vařte cibuli, sladké brambory a česnek 3 až 5 minut, až cibule změkne.

Jestli se zelenina přichytává, přilijte trochu vody.

Přidejte cuketu, mletý římský kmín, mletý koriandr, kurkumu, papriku, paprikové vločky, rajčata, rajčatový protlak a hrnek horké vody a důkladně promíchejte. Zakryjte poklicí, stáhněte plamen a zvolna vařte 10 minut.

Sundejte poklici a vařte dalších 10 minut, až budou sladké brambory měkké a směs zhoustne.

Podávejte posypané čerstvým koriandrem.



## SALÁT Z PEČENÉ ZELENINY

**Množství: 1 až 2 porce**

Čerstvá roseta a špenát smíchané s teplou pečenou zeleninou tvoří božskou kombinaci. Salát představuje skvělý způsob, jak tělu dodat důležitou listovou zeleninu a zároveň si pochutnat na pečené zelenině, která uspokojí chuťové pohárky a zasytí.

- 1 hrnek na kostičky nakrájené mrkve
- 2 hrnky nasekané máslové dýně
- ½ hrnku na kostičky nakrájené červené cibule
- 2 hrnky nahrubo nakrájené cukety
- 1 čajová lžička mletého koriandru
- ½ čajové lžičky mletého římského kmínu
- 1 čajová lžička papriky
- 1 čajová lžička surového medu
- 2 hrnky špenátu
- 2 hrnky rosety
- ¼ hrnku nasekaného čerstvého koriandru

### DRESINK

- 3 polévkové lžíce čerstvé pomerančové šťávy
- ¼ čajové lžičky najemno nastrohané pomerančové kůry
- ½ stroužku česneku, najemno nastrohaného
- 1 čajová lžička surového medu
- 1 polévková lžíce citronové šťávy

Troubu předehřejte na 200 °C.

Na plech vyložený pečicím papírem položte mrkev, máslovou dýni, červenou cibuli a cuketu. Přidejte mletý koriandr, mletý římský kmín, papriku a surový med a důkladně promíchejte.

Vložte do trouby a pečte 20 až 25 minut, až zelenina změkne a zhnědne.

Zatímco se zelenina peče, připravte si smícháním pomerančové šťávy a kůry, česneku, surového medu a citronové šťávy dresink.

Vložte špenát, rosetu a koriandr do misky nebo do dvou. Přidejte pečenou zeleninu a polijte dresinkem. Ihned podávejte.



## MRKVOVO-CUKETOVO- -BRAMBOROVÉ KARBANÁTKY

**Množství: 8 kousků/3 až 4 porce**

Zeleninové karbanátky jsou tak univerzální, že si je můžete dávat k obědu nebo k večeři, aniž vás omrzí. Vyzkoušejte je se salátem, se zeleninou uvařenou v páře, polité salsou, v salátovém nebo zelném listu, namočené v kečupu podle receptu na straně 414 nebo zkuste jakýkoli jiný způsob, který vás napadne.

- 2 brambory
- 2 mrkve
- 1 cuketa
- 1 čajová lžička česnekového prášku
- 1 čajová lžička cibulového prášku
- 1 čajová lžička sušeného oregana
- 1 čajová lžička papriky

Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák, brambory a mrkev. Vařte v páře 15 až 20 minut, až zelenina změkne. Odstavte a nechte vychladnout.

Troubu předehřejte na 180 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Nastrouhejte cuketu, vložte ji do mušelinové látky nebo do sáčku na výrobu ořechového mléka a vymačkejte z ní veškerou vodu. Cuketa musí být co nejsušší, jinak potrvá déle, než se karbanátky upečou dokřupava. Vložte ji do mísy a nastrouhejte k ní brambory a mrkev. Přidejte česnekový prášek, cibulový prášek, sušené oregano a papriku a důkladně promíchejte. Udělejte 8 karbanátků a položte je na plech. Pečte 45 až 60 minut, až zezlátnou a budou křupavé, v polovině doby je otočte. Nechte je 10 až 15 minut vychladnout a podávejte.





# PLNĚNÁ MÁSLOVÁ DÝŇ

**Množství: 2 porce**

V plněné máslové dýni se snoubí sladká a pikantní chuť. Náplň připravte ze surovin uvedených v receptu nebo použijte svoji oblíbenou zeleninu a experimentujte s oblíbeným kořením; pokrm však musí zůstat beztučný. Plněnou máslovou dýni můžete skladovat několik dní v lednici; až ji budete chtít jíst, ohřejte ji v troubě a posypte čerstvou petrželí.

- 1 velká máslová dýně, rozkrojená na poloviny a vydlabaná
- 2¼ hrnku kvěťákových růžiček
- ½ na kostičky nakrájené cibule
- 2 stroužky česneku, nejmenno nasekané
- ¼ hrnku na malé kostičky nakrájené mrkve
- 1 hrnek nasekaných žampionů
- 1 stvol řapíkatého celeru, nejmenno nasekaný
- ½ čajové lžičky sušeného tymiánu
- ½ polévkové lžice javorového sirupu
- 1 polévková lžice nasekané petržele; další na posypání
- ½ polévkové lžice citronové šťávy

Troubu předehřejte na 200 °C.

Půlky dýně položte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 40 až 50 minut, až bude velice měkká, když do ní píchnete vidličkou.

V robotu rozmixujte kvěťákové růžičky, aby se textura podobala rýži.

V pánvi na středním plameni restujte 3 až 5 minut cibuli, až zesklvatí.

V případě potřeby přilijte lžici vody.

Přidejte česnek, mrkev, houby a celer.

Vařte 5 až 10 minut, dokud houby a mrkev nezměknou. Vložte do mísy.

Ke směsi přidejte kvěťákovou rýži, sušený tymián, javorový sirup, petržel a citronovou šťávu a důkladně promíchejte.

Půlky dýně naplňte směsí po okraj.

Vložte do trouby a pečete 5 až 10 minut.

Podávejte posypané čerstvou petrželí.



# BRAMBOROVÉ PIZZA LODIČKY

**Množství: 2 až 3 porce**

Univerzálnost obyčejných brambor je úchvatná. Existuje mnoho způsobů, jak je připravit, lze je například uvařit v páře, upéct, udělat z nich salát, pizzy, kaši nebo je něčím naplnit. Brambory mají špatnou pověst kvůli ostatním surovinám, které se k nim přidávají. Když se připraví bez másla, smetany, sýru nebo slaniny, jsou neuvěřitelně zdravé a dokáží snižovat virovou zátěž v těle. Pizza lodičky představují další lahodný způsob, jak si můžete na bramborách pochutnat.

- 4 velké brambory

## OMÁČKA

- ½ hrnku rajčatového protlaku (bez přísad)
- 1 čajová lžička sušeného oregana
- ½ čajové lžičky sušeného tymiánu
- 1 čajová lžička surového medu
- ¼ hrnku vody

## OBLOHA

- ¼ hrnku nakrájené cukety
- ¼ hrnku nakrájené červené papriky
- ¼ hrnku půlených cherry rajčat
- ¼ hrnku nasekané červené cibule
- čerstvá bazalka, na posypání

Troubu předehřejte na 200 °C.

Brambory propíchejte vidličkou a položte je na plech vyložený pečicím papírem. Pečte je 45 až 60 minut, až změknu. Nechte je vychladnout.

Zatímco se brambory pečou, připravte omáčku tak, že smícháte rajčatový protlak, sušené oregano, sušený tymián, surový med a ¼ hrnku vody.

Brambory podélně rozkrojte na půlky a vydlobněte z poloviny horní část. Bramborové lodičky naplňte rajčatovou omáčkou a přidejte zeleninu, jakou chcete.

Vložte do trouby a pečte 15 až 20 minut, až zelenina změkne. Ihned podávejte.



# HRANOLKY ZE SLADKÝCH BRAMBOR SE ŠPENÁTOVÝM PESTEM

**Množství: 2 porce**

Zde se výtečné horké hranolky ze sladkých brambor podávají s chladivým, chuťově výrazným špenátovo-bylinkovým pestem. Špenát dodává krémovou chuť a zvyšuje výživovou hodnotu tohoto pokrmu. Možná jich budete chtít udělat víc pro případné hladovce v domě!

- 1 kg sladkých brambor, nakrájených na silné hranolky
- 1 čajová lžička sušeného oregana nebo tymiánu

## ŠPENÁTOVÉ PESTO

- 3 hrnky baby špenátu
- 1 hrnek čerstvé bazalky nebo petržele
- 2 až 3 polévkové lžice čerstvé citronové šťávy, na dochucení
- 1½ stroužku česneku
- 3 polévkové lžice vody nebo Léčivého vývaru (recept na straně 384)
- ½ čajové lžičky surového medu

Troubu předehřejte na 200 °C.

Hranolky nakladte v jedné vrstvě na dva velké plechy vyložené pečicím papírem a posypte je sušeným oreganem nebo tymiánem.

Pečte 40 až 45 minut, nebo dokud brambory nezezlátnou a nezměkknou. Zatímco se pečou brambory, připravte pesto: Všechny suroviny vložte do mixéru a umixujte tak, aby mělo pesto trochu texturu. Ochutnejte a podle potřeby dokořeňte.

Hranolky podávejte s pestem.

## TIP

- Když se rozhodujete, jestli použijete vodu nebo Léčivý vývar, mějte na paměti, že vývar dodá výraznější chuť. Kupovaný zeleninový bujon není vhodný, protože je velice obtížné najít nějaký bez oleje, soli, „přírodních příchutí“ a/nebo ostatních přísad. Léčivý vývar si uvařte do zásoby a skladujte v mrazáku (vhodná je forma na led), abyste ho měli vždy po ruce.



# DÝŇOVÝ FALAFEL SE SALÁTEM

**Množství: 2 porce**

Hvězdou receptu jsou zlatavé kuličky, nikoli cizrnové, nýbrž z máslové dýně. Jejich příprava je snadná, chutnají výtečně a podávají se na salátu z listové zeleniny pokapané čerstvou citronovou šťávou.

- 3½ hrnku na kostičky nakrájené máslové dýně
- 1 hrnek na kostičky nakrájené červené cibule
- 2 stroužky česneku, nahrubo nasekané
- 1 hrnek čerstvého koriandru nebo petržele
- 1 čajová lžička mletého koriandru
- 1 čajová lžička mletého římského kmínu
- ½ čajové lžičky mletého zázvoru
- 1 polévková lžíce čerstvé citronové šťávy

## SALÁT

- 2 hrnky špenátu
- 2 hrnky rockety
- 1 polévková lžíce čerstvé citronové šťávy

Troubu předehřejte na 200 °C.

Nakrájenou dýni položte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 20 až 25 minut, až změkne.

Nechte 10 minut vychladnout, potom ji vložte do kuchyňského robotu, přidejte cibuli, česnek, čerstvý koriandr nebo petržel, mletý římský kmín, mletý koriandr, mletý zázvor a citronovou šťávu. Mixujte 1 až 2 minuty, až bude směs převážně hladká, pouze s několika většími kousky.

Vytvarujte 12 kuliček velikosti golfového míčku, položte je na plech vyložený pečicím papírem a lehce zploštěte. Pečte 30 minut, nebo dokud nebudou zlatavě hnědé, pak je otočte a pečte dalších 10 minut.

Salát: V míse smíchejte špenát a roketu, přidejte citronovou šťávu a promíchejte. Salát dejte do misky a na něj položte falafel. Ihned podávejte.





# CUKETOVÉ LASAGNE

**Množství: 6 až 8 porcí**

Zeleninové lasagne bez mléčných produktů, obilovin nebo tuku? Jsou nejen možné, ale navíc lahodné! Vrstvy chuťově výrazné rajčatové omáčky, krémového bramborového bešamelu a pečené cukety dělají tento pokrm výjimečný, a také zdravý! O recept se můžete podělit s rodinou a přáteli.

## LASAGNE

- 4 malé až střední cukety
- 5 až 6 nasekaných lístků čerstvé bazalky na posypání

## BRAMBOROVÝ BEŠAMEL

- 6 středně velkých brambor, oloupaných a nakrájených na kostičky (asi 700 g)
- 1 polévková lžice cibulového prášku
- ¼ hrnku škrobového prášku arrowroot
- 1 polévková lžice čerstvé citronové šťávy
- ¾ hrnku vody

## OMÁČKA MARINARA

- 4 hrnky rozmačkaných nebo na kostičky nakrájených rajčat
- 1 cibule, nakrájená na kostičky
- 3 stroužky česneku, najemno nasekané
- 1 čajová lžička sušeného oregana
- 1 čajová lžička sušeného tymiánu
- ¼ hrnku nasekané bazalky

Troubu předehejte na 180 °C.

Konce cuket odřízněte a cukety nakrájejte na plátky silné asi 0,5 centimetru, nejlépe na struhadle mandolina. Položte je na plechy vyložené pečícím papírem a pečte 20 až 25 minut, až se vypaří většina vody.

Nechte vychladnout. Jsou-li plátky cukety stále mokré, přebytečnou vlhkost odstraňte papírovou utěrkou.

**Bramborový bešamel:** Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák a brambory. Vařte v páře 15 až 25 minut, až změknou. Potom je společně s cibulovým práškem, škrobovým práškem arrowroot, citronovou šťávou a vodou vložte do mixéru a umixujte dohladka.

**Omáčka marinara:** Do středně velkého kastrolu vložte rajčata, cibuli, česnek, oregano a tymián a na silném plameni vařte 15 až 20 minut, až vznikne hustá omáčka. Přidejte bazalku. Nechte 10 minut chladnout.

**Lasagne:** Na dno zapékací mísy položte vrstvu pečené cukety. Přidejte čtvrtinu omáčky marinara, aby těsně pokrývala cuketu. Potom přidejte čtvrtinu bramborového bešamelu, aby těsně pokrýval omáčku. Kdyby vrstvy byly příliš vysoké, lasagne by byly řidké.

Postup zopakujte, celkem z cuket, marinary a bešamelu vytvořte čtyři vrstvy.

Pečte na středním roštu 45 až 50 minut, až povrch zežltne a cuketa zkřehne. Než začnete krájet, nechte minimálně 20 minut vychladnout, aby omáčka ztuhla. Podávejte posypané nasekanou čerstvou bazalkou.



# NOKY ZE SLADKÝCH BRAMBOR

**Množství: 2 porce**

Pochutnejte si na léčivé variantě oblíbených noků z dětství. Můžete je podávat se salátem nebo se Špenátovým pestem (viz strana 408).

- 2 středně velké sladké brambory
- 1 čajová lžička sušených bylinek, například oregano, tymián nebo rozmarýn

**KEČUP** (není nutné)

- 170 g rajčatového protlaku (bez přísad)
- 1/3 hrnku jablečné šťávy
- 2 polévkové lžíce čerstvé citronové šťávy
- 2 čajové lžičky surového medu
- 1/4 čajové lžičky cibulového prášku
- 1/4 čajové lžičky česnekového prášku
- 1/4 čajové lžičky sušeného oregana
- 1/4 čajové lžičky kajenského pepře (není nutné)

Troubu předehřejte na 190 °C.

Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák a sladké brambory. Vařte je v páře 20 až 25 minut, až budou zvenku měkké a uprostřed stále tvrdé. Odstavte a nechte vychladnout.

Brambory oloupejte a nahrubo nastrouhejte. Vсыpte je do mísy, přidejte bylinky a důkladně promíchejte. Polévkovou lžící nabírejte směs a tvarujte malé válečky.

Noky pokládejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte 40 až 45 minut, dokud nezezlátnou, v polovině pečení je otočte. Aby byly noky křupavější, posledních 10 minut je pečte na 200 °C. Před podáváním nechte 5 až 10 minut vychladnout.

Kečup: V misce umíchejte všechny suroviny dohledka. Podávejte s noky.



## DUŠENÉ ŽAMPIONY

**Množství: 4 až 6 porcí**

Toto je jídlo, které zasytí, a při pohledu na něj se člověku sbíhají sliny. Žampiony, mrkev, brambory, cibule a čerstvé bylinky v lahodné šťávě ve stylu výpeku chutnají výtečně. Můžete je podávat hladovým přátelům nebo rodině a zbytky lze skladovat v lednici nebo v mrazáku. Když si k němu dáte čerstvý salát, bude tento pokrm potěchou duše.

- 1 cibule, nhrubo nasekaná
- 2 stvoly řapíkatého celeru, nasekané
- 450 g žampionů portobello nebo portobellini, s odkrojenými nožičkami, nasekané
- 4 stroužky česneku, najemno nasekané
- 2 mrkve, nhrubo nasekané
- 700 g brambor, nakrájených na čtvrtky
- 2 polévkové lžice čerstvých tymiánových lístků
- 1 polévková lžice nasekaného čerstvého rozmarýnu
- 3 hrnky vody nebo Léčivého vývaru (recept na straně 388)
- 1 polévková lžice rajčatového protlaku (bez přísad)
- 2 polévkové lžice škrobového prášku arrowroot a 3 polévkové lžice studené vody na zahuštění (není nutné)
- 2 polévkové lžice nasekané čerstvé petržele na posypání

Ve velké keramické pánvi s nepřilnavým povrchem na středním plameni restujte 3 až 5 minut cibuli, až začne měknout. V případě potřeby přilijte lžici vody. Přidejte celer a vařte 2 minuty. Přidejte žampiony a vařte 5 až 7 minut, dokud nezměknou a nezhnědnou. Potom přidejte česnek, mrkev, brambory, tymián a rozmarýn a důkladně promíchejte. Přilijte vodu a rajčatový protlak, přiveďte k varu a vařte nepřikryté 15 až 20 minut, až brambory a mrkev změknu. Chcete-li, rozmíchejte škrobový prášek arrowroot ve studené vodě, nalijte ho ke směsi a důkladně zamíchejte. Vařte 2 až 3 minuty, až směs zhoustne. Odstavte a podávejte posypané čerstvou petrželí.

### TIP

- Pokud místo vody použijete Léčivý vývar, mějte na paměti, že vývar má výraznější chuť. Kupovaný zeleninový bujon není vhodný, je velice obtížné najít nějaký bez oleje, soli, „přírodních příchutí“ a/nebo ostatních přísad. Léčivý vývar si uvařte do zásoby a skladujte v mrazáku, budete ho mít vždy po ruce.



# BRAMBOROVÉ MINI PIZZY

**Množství: 8 kousků / 2 až 3 porce**

Delikátní mini pizzy dokáží uspokojit chuť na pizzu, aniž byste se po jídle cítili zpomalení. Na bramborový korpus naneste rajčatovou omáčku a svoji oblíbenou zeleninu a pochutnejte si!

- 900 g brambor, oloupaných a nakrájených na kostičky
- 1 čajová lžička česnekového prášku
- 1 čajová lžička cibulového prášku
- 1 čajová lžička sušeného oregana

## OMÁČKA

- ¼ hrnku rajčatového protlaku (bez přísad)
- ½ čajové lžičky sušeného oregana
- ¼ čajové lžičky sušeného tymiánu
- ½ čajové lžičky surového medu

## OBLOHA, MOŽNOSTI

- 3 až 4 žlutá a červená cherry rajčata
- ¼ malé červené cibule, nakrájené na tenké plátky
- 2 až 3 žampiony, nakrájené na tenké plátky
- 3 až 4 plátky cukety nebo letní dýně
- hrstka roket
- hrstka bazalky

Troubu předehřejte na 200 °C.  
Plech vyložte pevicím papírem.

Bramborový korpus: Do středně velkého hrnce nalijte vodu do výšky asi 7,5 centimetru a přiveďte ji k varu. Vložte do něho pařák a brambory. Vařte v páře 5 až 10 minut, až změkknou. Odstavte a nechte vychladnout.

Brambory vsypte do mísy, přidejte česnekový prášek, cibulový prášek a sušené oregano. Vidličkou nebo štouchadlem vše rozmačkejte dohladka.

Pomocí kuchyňské odměrky vytvarujte 8 koleček silných o průměru 7 až 10 centimetrů, vysokých zhruba 1,5 centimetru. Položte je na plech a pečte 20 minut.

Zatímco se pečou, připravte omáčku: Smíchejte rajčatový protlak, sušené oregano, sušený tymián, surový med a 2 polévkové lžíce vody.

Vytáhněte korpusy z trouby a naneste na ně 1 až 2 polévkové lžíce rajčatové omáčky. Přidejte oblohu, vraťte do trouby a pečte 15 až 20 minut, až zezlátanou a budou pevné.

Pizzy ozdobte roketou a bazalkou a podávejte. Dobrou chuť.







ČÁST V

# DUCHOVNÍ PODPORA



# Živá slova pro outsidersy a vzkaz pro kritiky

Šikana: nezasloužíte si ji. Ať procházíte čímkoli, ať jste v životě čelili jakýmkoli nepřátelům, ať se vám kdokoli snažil bránit, abyste konalí dobro – nezasloužíte si to. Možná jste museli trpět, protože ozvat se nebylo bezpečné. Možná jste nikdy neměli možnost říct ani udělat to, co jste si přáli. Možná teprve o deset let později někdo uznal, že jste udělali dobře, když jste upozornili na situaci, která nebyla v pořádku. Možná jste někoho zachránili tím, že jste vyjádřili svůj názor. Možná jste zachránili sami sebe. Nějakým způsobem jste přežili. Jste stále zde. Život máte před sebou a můžete se rozhodnout, že budete součástí mocného hnutí v oblasti léčení.

Všichni víme, že šikana nezmizí, když dospějeme. Zcela patrné je to v oblasti zdraví. Může se to stát, když někdo šíří nové informace o léčení, může se to stát, když někdo začne informací využívat k léčení i když se někdo už uzdravuje. Kdo by šikanoval člověka, který prochází vysilujícím vyčerpáním a nesnesitelnou bolestí, a konečně našel způsob, jak se opět může cítit plný života? Bohužel by to udělala spousta lidí. Za námi se táhne dlouhá minulost pochybností a hanby, pokud jde o utrpení a zdraví – obzvláště utrpení a zdraví žen. Vzhledem k narůstající oblíbenosti sociálních sítí je snadnější se zaměřit na ty, kdo jsou natolik stateční, že sdílejí své příběhy. Zároveň je naštěstí snadnější pro lidi potýkající se s chronickými zdravotními potížemi najít zdroje a navázat kontakt s ostatními, stejně postiženými.

Kritické myšlení v současném zmateném světě potřebujeme. Nepřátele ne. Kritici se chtějí učit. Učí se o tom, co kritizují, s cílem udělat si na danou věc názor, což vytváří prostor pro změnu názorů. Nepřátelé vyjadřují názory, aniž mají v úmyslu je měnit. To vede k šikaně, což není správné. Musíme najít způsob, jak se s ní vyrovnat a zůstat rozumní, nabídnout informace a soucit. Především však musíme zachránit sami sebe.

Život umí být velmi těžký. Když lidé kvůli újmám, které v životě zažijí, strádají emočně, a někdy dokonce fyzicky, z části z nich se stanou nepřátelé. Jejich utrpení je dohání k nenávisti. Ano, k těmto lidem musíme chovat soucit. Zároveň si musíme uvědomovat, že na světě existuje spousta lidí, kteří procházejí emočním nebo fyzickým utrpením a nikdy nepocítují k ostatním zášť. Nikdy by nikoho nešikanovali ani by se nesnažili nikoho zničit. Nemůžeme všem nepřátelům poskytnout odpuštění a toleranci do takové míry, aby si nevážili těch, kdo by nikdy ostatním neškodili a neublížovali, a to ani během nejhoršího strádání. Nechápeme-li rozdíl mezi nepřáteli uvízlými v temnotě a bolesti, kteří chtějí do své noční můry vtáhnout ostatní, a lidmi, kteří trpí a jenom si přejí zmírnit utrpení ostatních, zbavujeme nepřátele viny.

Ano, musíme být soucitní. Nemůžeme zajít tak daleko, že budeme zraňovat sami sebe. Jestli věříme, že jsou všichni dobří, nakonec uvěříme, že děláme něco špatně. Neuvědomujeme-li si,

že existují nepřátelé, kteří by nám během našeho léčebného procesu mohli ublížit, zasáhne to podstatu naší sebeúcty a sebedůvěry. Tak funguje temnota. Dobří lidé se obvykle peskují a trestají se, dokonce i když neprovedli nic špatného. Neuvědomíme-li si, že existují lidé, kteří žijí v nenávisti a brání světlou, aby vstoupilo do jejich srdce a duše, mohli by nám ublížit ještě víc, což by mohlo mít škodlivý vliv na léčebný proces. Sami sebe dokážete ochránit, když víte, že jste dobrý člověk a neudělali jste nic špatného, čím byste si bolest zasloužili.

Učí nás, že všichni na tomto světě jsou v podstatě dobří. Mým úkolem je povědět vám pravdu, abyste se mohli chránit. Jestliže naivně věříte, že všem záleží na našem nejlepším zájmu, nepřátelé můžou ublížit vaši duši a fyzickému tělu mnoha způsoby. Neznamená to, že jsou všichni nepřátelé beznadějně případy. Zázračná událost dokáže člověka změnit. Vždy existuje naděje, že může dojít k obratu, kdy světlo a dobro pronikne do srdce lidí a probudí je. Kolik škody bylo mezitím napácháno? Kolika lidem bylo emočně ublíženo, než si to uvědomili, a kolik let budou tito nesobečtí jednotlivci trpět kvůli tomu, že obětovali své zdraví?

Toto je vzkaz pro lidi, kteří bojují a snaží se uzdravit. Není to vzkaz pro nepřítel, jemuž se nelíbí informace v této knize nebo jim nevěří nebo nevěří, že pomohly tolika lidem. Kritici jsou zde vítáni. Jste-li jedním z nich, vím, že jste dobrý člověk. Jde o to, posunout konverzaci na další úroveň a otevřít vám oči, abyste viděli dál, za své okolí. Mojí prací je starat se o outsidersy, kteří si prošli peklem. Existují lidé, již byli šikanováni a bylo jim velice ublíženo, což je poznamenalo. Jste-li mezi nimi vy, považujete tato živá slova za malou lekci o nepřátelích, aby vám neublížili lidé, kteří se vás snaží zatáhnout do své vlastní bolesti. Považujte živá slova za pomůcku proti šikaně, za útočiště, když se začíná vynořovat starý pocit spojený se školním hřištěm.

## NEMOCNÍ A NE-TOLIK-NEMOCNÍ

Ten, koho zdravotní potíže nikdy nesrazily na kolena, může rychle odsoudit někoho, komu se to stalo. Je velký rozdíl mezi tím, když člověk trpí slabým nadýmáním, mírným akné, přechodným úbytkem energie nebo nepatrným váhovým přírůstkem, a tím, když je opravdu nemocný a několik let kvůli vážným symptomům, jež omezují jeho schopnost fungovat, hledá pomoc u různých lékařů. Nemocný, jenž se ocitl na dlouhé, vyčerpávající cestě, kdy se snaží zbavit silné únavy, bolesti těla a psychické otupělosti, a vyzkoušel konvenční a alternativní přístupy a ví příliš dobře, co znamená trpět, by považoval za požehnání, kdyby se jen občas potýkal pouze s nadýmáním nebo vyrážkou. Ne-tolik-nemocná osoba, která navštěvuje lékaře jenom kvůli vstupní prohlídce nebo občasnému rychlému vyšetření, může mít pochybnosti, zda chronické utrpení opravdu existuje.

Tento rozdíl může vést k tomu, že ne-tolik-nemocný člověk unáhleně kritizuje odpovědi týkající se zdraví a léčení – například potřebu provádět očistu. Toxické těžké kovy škodí v těle? Patogeny, jako třeba viry, způsobují tolik nemocí a symptomů? Celerová šťáva je superlék na to všechno? Je snadné zasmát se těmto život zachraňujícím informacím nebo je ignorovat, jestliže jste netrpěli.

Toto nazývám propastí mezi nemocnými a ne-tolik-nemocnými. Musíme čelit realitě: v dnešním světě se téměř všichni potýkají s nějakým zdravotním problémem, i když s ním dokáží bez omezení žít... prozatím. Ne-tolik-nemocní se možná těší výsadě, že je zdravotní potíže

neomezují. To neznamená, že tomu tak bude navždy, obzvlášť pokud zesměšňují odpovědi, které by jim jednou mohly zachránit život.

## Péče o všechny

Když se člověk necítí dobře a rychle se neuzdravuje, obvykle pro lidi ve svém okolí rychle stárne. Možná ne pro maminku, která si dělá starosti o své dítě. A někteří z ne-tolik-nemocných jsou dostatečně pokorní a respektují to, protože nevědí, jaké je trpět každý den, neznamená, že utrpení ostatních není skutečné. Na druhou stranu někteří ne-tolik-nemocní můžou omylem pokládat štěstí, že se zdánlivě těší dobrému zdraví, za nadřazenost. Najdou způsob, jak nemyslet na vlastní zranitelnost a místo toho se domnívat, že jenom vědí, co je správné, a žijí lépe, a to jim dává právo zpochybňovat příběhy lidí o utrpení a léčeni. Ne-tolik-nemocní můžou mít pocit, že životu rozumí lépe než nemocní. Během posledních desetiletí, kdy začalo rychleji přibývat chronicky nemocných, zároveň přibylo nedostatku soucitu s nimi.

Někteří z ne-tolik-nemocných využívají své zdánlivě dobré zdraví a živí se tím, že ho vydávají za „důkaz“, že určitý životní styl představuje odpověď, zatímco jejich obliba stoupá. Oblíbenými se dokonce stávají lži, kdy někdo tvrdí, že trpí symptomem, aby se zviditelnil na sociálních sítích, stal se známým a mohl poukazovat na to, že životní styl je odpověď, která ho zachránila, a zároveň využívá platformu k propagaci své firmy nebo k prodeji výrobků. Fenomén ne-tolik-nemocných lidí, kteří se dokáží zviditelnit v sociálních médiích, teprve až když předstírají, že se potýkají se symptomy, se stává velice populární, a je to urážka lidí, již symptomy opravdu trpí. Je to manipulace sloužící k přitáhnutí pozornosti. Je to zneužívání dlouhodobého boje chronicky nemocných, aby jim ostatní věřili a brali je vážně. Když jste opravdu nemocní a slyšíte, že někdo jiný prochází něčím podobným, můžete mít pocit, že vaše utrpení je uznáno. Dávejte pozor, čemu věříte. Ujistěte se, že to není životní styl ne-tolik-nemocných předváděný hezkým způsobem, aby fungoval jako návnada na skutečně nemocné.

Ocitne-li se nemocný člověk v kolotoči hledání odpovědí týkajících se chronických onemocnění, zjišťuje, že lékařský výzkum a věda všechny odpovědi ještě nemají. Konvenční, funkční, integrativní, holistická, alternativní medicína stále selhávají. Ne-tolik-nemocným lidem, kteří nepoznali omezení alternativního lékařství, to může znít jako rouhání – a jakkoli mají profesionálové v medicíně dobré úmysly a jakkoli jsou mnohé oblasti medicíny pokročilé, pravda je, že lékaři se neučí, jak léčit chronické nemoci.

Když nemocní lidé najdou řešení, například celerovou šťávu, kterou začnou konzumovat každý den, vědí, že našli pravdu. Ve dny, kdy ji nepijí, zaznamenají, že se cítí hůř. Respektují to, a třebaže existuje více aspektů léčeni, tento má výjimečnou sílu, která vás posune vpřed, bez ohledu na to, jaký je váš zdravotní stav. Vědí, že Duch soucitu pečuje o nás *všechny*, pokud nedopustíme, aby nám průmysl, kritici, nebo dokonce naše vlastní já stáli v cestě.

## Nalezení zlata

O léčebných prostředcích koluje mnoho teorií. Nemocní a ne-tolik-nemocní na to mají naprosto odlišný názor. Pro ne-tolik-nemocné může být téměř zábava nebo radost vyzkoušet nejnovější trend. U nemocných se jedná o přežití. Ti, kdo trpí chronickým onemocněním, vědí, že když doplňky stravy obsahují prášek z jeleního paroží, kombuchu, kolagen, probiotika, kolostrium, jablečný ocet nebo prášek neem, jejich zdravotní stav se nezmění. Tento holistický

přístup, jako mnohé další, které se objevily už dřív, neposune chronicky nemocného člověka vpřed. Díky milionům lidí, kteří ji pijí, uzdravují se a sdílejí své příběhy, se ukázalo, že celerová šťáva – lék, o němž jsem napsal knihu a který je součástí všech zde uvedených očist – funguje na jiné úrovni.

Zde je nejdůležitější rozdíl mezi nemocnými a ne-tolik-nemocnými: nemocní lidé důsledně využívají všech možných léčebných metod, aby se uzdravili. Ti, kdo netrpí vážnými zdravotními potížemi, možná vyzkoušejí týden pít celerovou šťávu, aniž by věnovali pozornost pravidlům, protože nečtou knihy *Mystického léčitele* a neznají celou pravdu. Přidávají do celerové šťávy citron, kolagen nebo jablečný ocet, kupují si celerovou šťávu, na jejímž obalu je deklarována HPP (konzervace vysokým tlakem), šťávu pijí k jídlu nebo ji konzumují pět až sedm dní a natočí o tom video na sociální síť ve stejnou dobu, kdy zkoušejí nový potravinový doplněk nebo vyřadili ze stravy lepek. Kvůli ledabylému přístupu se připraví o skutečně prospěšné účinky a mají pocit, že vyzkoušeli další zajímavý trend, který jim nic nepřinesl. Ne-tolik-nemocné lidi symptomy nebo onemocnění neomezuje, a proto nepoznají, jak rychle lze zaznamenat rozdíl, když pijete čerstvou celerovou šťávu bez přísad a nalačno, jak dokáže pomoci zlepšit zdraví, když nic jiného nezabralo. Ti skutečně nemocní budou pečlivě dodržovat pravidla. Přečtou si informace *Mystického léčitele*, stanou se odborníky a budou se přesně řídit radami – a díky tomu pocítí, jak se jejich životy mění.

Bylo by snadné si myslet, že ne-tolik-nemocný člověk a nemocný člověk odvádějí stejnou práci; bylo by snadné uvěřit ne-tolik nemocné osobě, která tvrdí, že to opravdu vyzkoušela. Při důkladném pohledu byste viděli dvě naprosto odlišné situace: jednu, kdy člověk sotva kopl do země, a druhou, kdy někdo začal kopat a našel zlato. Tyto informace dokáží vyléčit některé z nejvážnějších zdravotních potíží.

## CHRONICKÁ A ZÁHADNÁ ONEMOCNĚNÍ: EPIDEMIE

Důležitý nástroj, kterým se můžete chránit před šikanou, jsou vědomosti založené na pravdě seshora. S těmito znalostmi o sobě nebudete pochybovat tvář v tvář tyranům, kteří vyhrožují, že oslabí váš postoj a přesvědčení. Podívejme se podrobněji na to, proč je nezbytné mít informace týkající se léčení od *Mystického léčitele*, které se liší od informací alternativní a konvenční medicíny – protože výskyt chronických nemocí dosahuje rekordního maxima. Jen v Americe je víc než 250 milionů lidí nemocných nebo se potýkají se záhadnými symptomy. Tito lidé vedou méně kvalitní život bez vysvětlení ze strany konvenčního nebo alternativního lékařského výzkumu či vědy, nebo s vysvětleními, která je neuspokojí, nebo se pak cítí ještě hůř, jako je například teorie o autoimunitě (která tvrdí, že imunitní systém ničí žlázy a orgány a že musíte žít bez odpovědí), teorie o genech (která tvrdí, že vaše geny jsou vadné a zmutované) nebo teorie o hormonech (kde se každý symptom svádí na hormony). Možná patříte mezi ně. Jestli ano, můžete potvrdit, že lékařská věda stále nepřišla na to, co se skrývá za epidemií tajemných příznaků a utrpení.

Proč v první řadě dopustíme, aby nám systém poskytoval nepravdivé odpovědi založené na teoriích, jež nikdy nebyly prokázány? Protože lékařský výzkum a věda v oblasti chronických onemocnění vytvořily systém, který láme našeho ducha, a může dokonce zranit naši duši tím,



že nám předkládá lži o našem těle. Nehovořím o dobrých lidech, kteří jdou na lékařskou fakultu s nejlepšími úmysly. Hovořím o systému, jenž láme také jejich ducha. Tyto nástroje proti šikaně můžete použít proti systému a ne-tolik-nemocným lidem, již věří lžím lékařského výzkumu a vědy, které zahanbují tělo. Nyní máte způsob, jak se chránit před nepravdami, že je vaše tělo vadné nebo napadá samo sebe.

## Oblast omezoaná financováním

Lékařskou vědu chovám v úctě. Existují neuvěřitelně nadaní lékaři, chirurgové, zdravotní sestry, laboranti, výzkumníci, chemici a další, kteří v konvenční a alternativní medicíně odvádějí dobrou práci. Měl jsem tu čest s některými z nich pracovat. Díkybohu za tyto soucitné jedince. Naučit se porozumět našemu světu důkladným systematickým vyšetřováním je jednou z nejnáročnějších činností, které si lze představit.

Většina lékařů je moudrá a má intuici, která jim říká, že lékařský establishment jim neposkytuje vše, co potřebují, aby mohli co nejpřesněji stanovit diagnózy a navrhnout léčbu, pokud jde o chronická onemocnění. Kolikrát jste slyšeli: „Na [nemoc si doplňte] neexistuje žádná léčba“? Mohli byste doplnit ekzém, lupénka, lupus, RS, ALS, Alzheimerovu chorobu, Hashimotovu tyroiditidu, syndrom polycystických ovarií, endometriózu, fibromyalgii, všechna autoimunitní onemocnění, nyní dokonce i lymeskou nemoc, a seznam by mohl pokračovat. Dokonce i lékaři, kteří promovali na nejprestižnějších lékařských fakultách, přiznávají, že na práci s chronicky nemocnými pacienty je škola nepřipravila. Na odborníky se museli vypracovat vlastní pílí. Potom existují lékaři, kteří věří, že všechny odpovědi získali během studia, a z nějakého důvodu se domnívají, že jejich odbornost vysvětluje záhady chronických onemocnění; všechno ostatní považují za nesmysl a podfuk, což je neštěstí, protože tak popírají existenci milionů lidí, kteří trpí a nemají odpovědi.

Lékaři ani výzkumníci nemůžou za to, že lékařský průmysl nebyl dosud schopný odhalit tajemství chronických onemocnění. Každý den geniální vědci činí objevy a potřebují dostat zelenou od investorů a lidí na nejvyšších postech, aby mohli pokračovat v práci. Tisíce objevů, které by dokázaly změnit životy lidí k lepšímu, zůstávají v šuplíku a jednotlivcům na poli vědy není umožněno bádát dál.

## Ideál versus realita

Někdy považujeme lékařskou vědu za matematiku, kde vládnu jenom logika a rozum. Ačkoli se někdy matematika a lékařská věda prolínají, nejsou totéž. Matematika je na rozdíl od vědy definitivní. Věda se soustředí na výsledek, který vyplyne z aplikování teorie. Matematiku lze v lékařské vědě využít například k výrobě léku, i když lék by neměl být považován za vědecký objev, dokud se neprokáže jeho účinnost a čísla nedávají smysl. Vědecké laboratoře jsou jakési herny, kde velice inteligentní lidé metodicky kombinují různé materiály, aby si ověřili různé hypotézy a teorie, zatímco investoři na ně vyvíjejí tlak, protože chtějí co nejrychleji dostat příznivý výsledek. Příliš často se s teoriemi zachází jako s fakty ještě předtím, než je prokázána jejich správnost. To platí zejména v případech chronických nemocí, kdy jen velmi výjimečně dostanete správnou odpověď.

Nebylo by hezké, kdyby věda představovala ideál, za který ji někdy považujeme? Kdyby byla oblastí, kde by nezáleželo na penězích, a vítězila by pouze pravda? Lékařská věda se jako ja-

kákoli jiná lidská činnost stále vyvíjí. Vezměte si například okruží (mezenterium). Tato pojivová tkáň, která připojuje střevo k pobřišnici, není nic nového, vědci ji jenom po letech opomíjení prostudovali a označili za samostatný orgán. Další objevy budou následovat; každý den dochází ve výzkumu k výrazným pokrokům. Věda se neustále vyvíjí a teorie, které se jeden den zdají být nejdůležitější, se následující den můžou jevit jako zastaralé, nebo dokonce škodlivé. Může se ukázat, že nápady, které se jeden den zdají být k smíchu, dokáží zachránit život. V překladu to znamená: věda ještě nemá všechny odpovědi.

Už déle než sto let čekáme, že lékařská komunita přijde s tím, jak se lidé trpící chronickými zdravotními potížemi můžou léčit – a zatím se tak nestalo. Neměli byste čekat dalších padesát let nebo déle, až vědci najdou odpovědi. Neměli byste čekat celý život, až lékařský výzkum a věda přestanou ignorovat pravdu, že ještě nemají odpovědi týkající se chronických onemocnění, a přestanou za odpovědi vydávat ničím nepodložené teorie, zatímco lidé zůstávají bezmocní a v temnotě. Jestliže jste upoutáni na lůžko, přežíváte ze dne na den nebo si v otázce svého zdraví připadáte bezradní, neměli byste trpět jediný další den, natož další desetiletí. Ani byste neměli být svědky toho, jak takové potíže sužují vaše děti – a přesto se to milionům lidí děje.

## VYŠŠÍ ZDROJ

Proto, když mi byly čtyři roky, vstoupil do mého života Duch Nejvyššího, vyjádření Božího soucitu, aby mě naučil vidět skutečné příčiny utrpení lidí a předávat informace světu. Zajímá-li vás to, více se dozvíte v knize *Mystický léčitel: Tajemství chronických i záhadných nemocí a jejich léčení*. Duch mi neustále šeptá do ucha, jako by vedle mě stál přítel, a informuje mě o symptomech, jimiž trpí lidé kolem mě. Duch mě v raném věku naučil skenovat lidi podobně, jako to dělá magnetická rezonance, která v těle odhalí všechny blokády, nemoci, infekce, problémová místa a potíže z minulosti.

*Vidíme vás. Víme, s čím se potýkáte. A chceme, abyste už netrpěli.* Mojí prací je sdělovat vám informace, které objasňují matoucí módní výstřelky a trendy týkající se zdraví, abyste se mohli uzdravit a vést spokojený život.

Vše, co je zde napsáno, je věrohodné a k vašemu prospěchu. Tato kniha není jako ostatní publikace o zdraví. Obsahuje tolik informací, že se k ní možná budete vracet, abyste si je připomněli. Někdy vám moje sdělení budou připadat jako protiklad toho, co jste už slyšeli, a někdy budou podobná ostatním zdrojům, pouze s nepatrnými, ale rozhodujícími rozdíly.

Podobnost s již existujícími informacemi týkajícími se zdraví souvisí s tím, že než jsem začal vydávat knihy řady *Mystický léčitel*, přes třicet let jsem sděloval pokročilé lékařské a duchovní informace desítkám tisíc lidí, mezi nimiž bylo mnoho profesionálů z oblasti zdraví, kteří potřebovali pomoc s nejobtížnějšími případy. Za ty roky chronicky nemocní, lékaři, zdravotní sestry a koučové získali potřebné informace a předávali je ostatním zdrojům. Ostatní zdroje zkombinovaly informace s mylnými nápady, a když jejich verze slyšíte, mají trhliny. V této a v dalších mých knihách jste konečně našli původní, skutečný zdroj. Zde je celá pravda. Není to zaobalená nebo recyklovaná teorie, která má působit dojmem, že přináší nové pochopení chronických symptomů a onemocnění. Informace nepocházejí od zájmových

skupin, ze zdravotnictví financovaného neviditelnými zákulisními toky peněz, ze zpackaných výzkumů, od lobbistů, uplacených zdrojů, ze zkosnatělých hodnotových systémů, influencerů ani z módních trendů.

## Hledání pravdy

Výše zmíněné překážky brání lékařskému výzkumu dělat pokroky, aby pochopil příčiny chronických nemocí a co je léčí. Představte si, že jste vědec, a když vymyslíte teorii, potřebujete investory. To znamená, že jim musíte nadhodit. Jestli se investorům váš nadhoz líbí, je to obvykle proto, že chtějí vidět určitý výsledek, a tak vaši snahu financují. Doprovází to nesmírný tlak, aby se dosáhlo příznivých, hmatatelných výsledků a existoval důkaz, který by odůvodnil sumu, kterou do toho investoři vložili. Vědci v takové situaci se bojí, že kdyby nebyli úspěšní, už nikdy by nesehnali dalšího investora potřebného k financování další teorie a jejich jméno by ztratilo na významu.

Vědci ani laboranti tedy nemají moc prostoru, aby se mohli vydat přirozenou cestou zkoumání: mít nápady, které někdy nepřinesou výsledky, vydat se neprobádanými směry nebo odhalit, že některé základní názory, s nimiž se do bádání pustili, jsou mylné. Toto omezení vyvolává pochybnosti, zda údajně průlomové výsledky studií, o nichž čteme, jsou vždy tak příznivé, jak působí. Když mají vnější zdroje osobní zájem zastírat evidentní pravdy kvůli vlastnímu prospěchu, potom jsou vzácný čas a peníze na výzkum vynakládány v neproduktivních oblastech. Některé objevy, jež by opravdu posunuly léčbu chronických nemocí, se ignorují a trpí nedostatkem financí, což zavírá dveře virologii, aby mohla učinit důležité, život zachraňující objevy, jak předcházet vzniku autoimunitních onemocnění. Na druhou stranu mohou být vědecké údaje, které považujeme za nevyvratitelné, zkreslené a zmanipulované, a přitom s nimi další odborníci nakládají jako s věrohodnými, i když jsou v podstatě chybné. Držet krok s informacemi z oblasti zdraví je proto tak matoucí a rozporuplné. Většina z nich není pravdivá.

Ukázalo se, že očisty *Mystického léčitele* jsou účinné, zkoušejí je lidé, aniž by je někdo financoval, aby se dosáhlo určitého výsledku. Přibývá důkazů, že Léčebné pročištění 3:6:9 a ostatní očištné techniky a informace *Mystického léčitele* lidem pomáhají. Zdravotní stav milionů lidí zlepšuje celerová šťáva, mnozí z nich ve svém životě nic nezmění, jenom do něho zařadí celerovou šťávu, z říše teorií ji přenesou do oblasti lékařské pravdy. Věda ve svém původním významu znamená vědění. Právě to jsem viděl v očích někoho, kdo poté, co vyzkoušel všechno, byl svědkem toho, jak informace *Mystického léčitele*, například o celerové šťávě, Detoxikačním smoothie a Léčebném pročištění 3:6:9, vrátily lidi upoutané na lůžko zpět do života.

## Kde jsou citace?

Na stránkách této knihy nenajdete citace ani odkazy na vědecké studie z nic nepřinášejících zdrojů. Nemusíte se obávat, že se informace ukáží být mylné nebo zastaralé, jako se to stává u jiných knih o zdraví, protože vše, co je zde napsáno, pochází z čistého, dokonalého zdroje – z vyššího zdroje – od Ducha soucitu. Nic neléčí účinněji než soucit.

Věříte-li pouze vědeckým poznatkům, měli byste vědět, že i já mám vědu rád. A také to, že věda toho stále musí hodně zjistit o funkcích a potřebách jater, pokud nebereme v úvahu jejich transplantaci (zde výzkum významně pokročil). Žijeme sice ve skvělé době, kde se zdá, že lékařské pokroky, od operací srdce po snímkování rakoviny, padají z nebe, ale jsme

nemocnější a unavenější než kdy předtím. Kdyby lékaři profesionálové tušili, co opravdu způsobuje lidské utrpení, došlo by k převratné změně v tom, jak smýšlíme o téměř každém aspektu zdraví.

Na rozdíl od mnoha ostatních vědních oborů, které se zakládají na vážení a měření, vědecké názory na chronická onemocnění jsou stále teoretické – a dnešní teorie obsahují velice málo pravdivých tvrzení, což je důvod, proč se tolik lidí potýká s chronickými symptomy a nemocemi. Bude-li situace takto pokračovat, dostaneme se do stadia, kdy nebudou existovat žádné studie, u nichž by politické agendy a zájmy neovlivňovaly výsledky v náš neprospěch. Kvůli tomuto trendu zklamal vědecký establishment komunitu chronicky nemocných a také lékaře a stovky milionů lidí trpí. Nemusíte být jedním z nich.

### MY, TAZATELÉ

Kdysi jsme žili pod vládou autority. Tvrdili nám, že Země je plochá a Slunce obíhá kolem ní, a my jsme tomu věřili. Tyto teorie nebyly podloženy fakty, a přesto je lidé považovali za pravdivé. Tenkrát neměli pocit, že by to mohlo být jinak; prostě to tak bylo. Kdo s tím nesouhlasil, byl za hlupáka. Potom došlo ve vědeckém přístupu k zásadní změně. Badatelé a myslitelé, kteří nechtěli vzít „fakt“ za bernou minci, konečně dokázali, že analýzy umějí otevřít dveře k hlubšímu, pravdivějšímu pochopení světa.

Nyní se novou autoritou stala věda. V některých případech zachraňuje životy. Chirurgové například používají sterilní nástroje, jelikož na rozdíl od chirurgů v minulosti vědí, že hrozí nebezpečí infekce. Přesto se, navzdory jistým pokrokům, nemůžeme přestat ptát. Nastal čas na další zásadní změnu v přístupu. Pokud jde o chronické nemoci, není „protože věda“ dostatečnou odpověď. Je věda spolehlivá? Kdo výzkum financoval? Byl vzorek dostatečně rozmanitý? Dostatečně velký? Prováděly se kontroly eticky? Vzal se v úvahu dostatek faktorů? Nebyly použity výzkumné nástroje zastaralé? Vypovídají analýzy o něčem jiném než čísla? Uspěchala se studie? Došlo k ovlivňování? Manipuloval někdo výsledky ve svůj prospěch? Někdy věda obstojí. Někdy se odhalí trhliny: úplatky, nedostatečná velikost vzorků, špatná kontrola. Slovo *věda* je nám předkládáno tak, jako bychom se před ním měli klanět bez pokládání otázek – protože z autoritativního hodnotového systému jsme se nevymanili až tak, jak si myslíme. K pokroku nedochází, aniž by nebyla zpochybněna samotná struktura – a v dnešní společnosti nesmíme zpochybňovat vědeckou strukturu.

Trendy vždy nevypadají jako trendy. Často se vydávají za spolehlivou lékařskou radu. Velké množství informací týkajících se zdraví se opakuje nebo, což je horší, jsou překroucené tichou poštou. Musíme být ostražití, když někdo vyše vzkaz s agendou, takže se k nám dostane zkormolený. Spolehlivý primární zdroj býval zlatý standard. Nyní, při enormním tlaku na uspokojení všech, se některé výzkumy úspěchají a jsou zveřejněny na základě jednoho zdroje, který se zdá dostatečně spolehlivý. Musíme vzít v úvahu speciální zájmy toho, kdo informace interpretuje a zveřejňuje. A dokonce také výsledky výzkumu – lze jim věřit?

Potom existují články, které píšou lidé zájímaví se o zdraví a uveřejňují je na internetu, aniž by byly podloženy vědeckými studiemi – což ostatním fandům do zdraví nebrání, aby články citovali, jako by vycházely z vědeckých poznatků. Když vidíte titulky takových textů, většinou

si ani neuvědomíte, že neproběhla žádná vědecká studie. Dávejte si pozor na další taktiku: články, které jsou opatřené dřívějším datem nebo podle potřeby pozměněné. Například článek mohl být napsán dnes, přičemž informace v něm obsažené byly zcizeny nedávno, a je uveřejněn na internetu se starším datem, aby to vypadalo, že údaje byly známe už před lety. Se starými články se také v tichosti manipuluje. Žijeme ve světě, kde morální zásadovost a poctivost přestaly být normou.

## Potravinové války

Věda se velice často využívá jako zbraň k vlastnímu prospěchu. Vezměte si například války ohledně způsobu stravování. Vegani bojují proti paleotikům a ketonikům a jako meč a štít používají vědu. Paleotici a ketonici bojují s vegany a jako meč a štít používají vědu. Obě skupiny využívají vědecké bádání k ospravedlnění svých postojů – můžete totiž najít studie, které ospravedlní prakticky všechno. Je jedno, jestli byla studie autentická nebo jestli ostatní výzkumníci stojí za její metodologií. Je jedno, jestli byla studie prováděna pouze na vzorku deseti až dvaceti lidí stejného věku a původu, jimž se za účast zaplatilo, a jestli to vede k velkému zevšeobecnění a mylným informacím.

Měli bychom sedět a poslouchat všechno, co následuje po slovu *věda*, protože konvenční uvažování nás přimělo uvěřit, že věda nabízí jasné odpovědi. Lidé stojící na různých stranách během jakékoli diskuse se to naučili využívat ke svému prospěchu. Jste ochotní svěřit svůj život debatním taktikám? To, že věda slouží jako nástroj k útoku a obraně dvěma válčícím táborům, by vám mělo něco napovědět; totiž to, že něco z vědy nemusí a nemůže být reálné. Něco z toho je chybná věda, něco z toho je falešná věda a něco z toho je zaostalá věda. Každá strana vědu využívá ke svému prospěchu. Věda soustředěná na živočišné produkty nevěří vědě zaměřené na rostlinné výrobky. Tyto vědecké entity stojí proti sobě. Konvenční mainstreamová lékařská věda dokonce ještě nepovažuje potraviny za lék, takže nepodporuje ani jednu z těchto entit. Či věda tedy je reálná a legitimní a či není?

Když nestačí věda, účastníci bitvy sahají po emočním aspektu hodnotového žebříčku protivníka. Vegani vyčítají paleotikům a ketonikům, že zabíjejí zvířata. Paleotici a ketonici vyčítají veganům, že sebe a své děti nechávají hladovět.

*Bez ohledu na studie nebo názory, které citují, aby dokázali nesprávnost tvrzení druhé strany, se všichni potýkají se zdravotními problémy, jimž oni ani věda nerozumějí.* Možná se nemoc objeví a pak zmizí... a pak se za tři měsíce nebo za rok vrátí. Poprvé může být snadnější to přejít. Když člověk opět začne trpět symptomy nebo nemocí – například autoimunitními jako ekzém, lupénka, ME/CHÚS, celiakií, lymeskou nemocí, nebo Hashimotovou tyroiditidou, nebo syndromem polycystických ovarií, endometriózou, myomy, úzkostí, depresemi, psychickou otupělostí, nadýmáním, Crohnovou chorobou, kolitidou nebo závratí –, může to vzbudit pochybnosti. Jakýkoli hodnotový systém, který dříve zastávali, se dostane pod drobnohled. Jestli koketovali s veganstvím a objevily se u nich potíže při dodržování vysokoproteinové nebo vysokotučné stravy na rostlinné bázi, zdá se snadné svalit vinu za symptomy nebo onemocnění na potraviny rostlinného původu. Onemocní-li někdo z tábora živočišných proteinů, také se může obvinít strava. Ale častější je, jelikož v současné společnosti jsou živočišné proteiny tak uctívány, že se na ně vina neschvává. Místo toho člověk hledá další problémy, zaobírá se svým přístupem a tím, jestli myslí dostatečně pozitivně, někdy se začne věnovat duchovním cvičením, protože se do-

mnívá, že si zdravotní potíže způsobil svými myšlenkami. Nebo možná obviňuje ovoce, které snědl, nebo stres nebo zjišťuje, jestli nemá doma plísně.

Lidé z obou táborů zjistí, že plynou časem, když navštěvují lékaře alternativní medicíny a znepokojují se kvůli mikrobiomu, bakteriálnímu přerůstání ve střevech, metabolickým poruchám nebo nedostatku živin. Přesvědčit tábor příznivců stravy na rostlinném základě, že jejich symptomy způsobuje nedostatek vitaminů, minerálů nebo proteiny, *Candida* či syndrom propustného střeva, je velice snadné. Lidé v táboře živočišných proteinů trpí stejným nedostatkem živin, ale v jejich případě je méně pravděpodobné, že lékař za příčinu označí stravu. Místo toho uslyší, že se jedná o genovou mutaci nebo autoimunitní onemocnění. Když začnou oba tábory užívat různé doplňky stravy a trochu změnit rutinu a jídelníček, může dojít k mírnému zlepšení zdravotního stavu. U většiny bude pouze přechodné, protože všichni stále neznají příčinu. Pořád je to tipovací hra.

Aby nastalo zlepšení, není důležité si vybrat, na kterou stranu se přidáte, ani jaký hodnotový systém jste v tu chvíli zvolili – i když je založený na zprávách, které jste o vědeckých studiích četli. Je třeba pochopit, že jsme byli po celou dobu klamáni a že musíme znát skutečné příčiny symptomů a onemocnění.

### Otevřené srdce

Nikam se neposuneme, když budeme vědu považovat za Boha a ty, kdo zpochybňují teorie a poznatky, za hlupáky. Lékařská věda se stará o lékařskou vědu. Zatímco jednotliví poskytovatelé lékařské péče mohou mít nejlepší úmysly, lékařský průmysl se nezajímá o člověka, nýbrž o sebe, protože si musí udržet autoritu. Je chronicky zahleděný do sebe.

Budme upřímní. Ani dnešní věda někdy není v oblastech, které považujeme za hmatatelné, dokonalá. Jestli jste zaslechli, že byly z oběhu staženy vadné náhradní klouby nebo kýlní sítky, víte, o čem hovořím. Tyto hmatatelné předměty, navržené v rámci vědeckých standardů, prošly přísnými zkouškami, než se začaly používat, a ani to nezajistilo jejich kvalitu. U některých výrobků se vyskytly nepředvídatelné problémy a příslušná oblast vědy, která se zdála bezchybná, selhala. Představte si, jaká nejistota musí přetrvávat v tom, jak věda chápe chronická onemocnění a jak je očista dokáže zmírnit. Léčebné pročištění 3:6:9 není přístroj, jež můžete vzít do ruky, změřit a analyzovat. Je to léčebný postup, který se naladí na neobjevené rytmy lidského těla, a všichni víme, že lidské tělo je jedním z největších zázraků a záhad života. Jestliže léčebný postup spolupracuje s játry, o jejichž detoxikačních schopnostech ještě nemá věda tušení, a řeší problémy v těle, o nichž ještě věda nemá tušení, jak můžeme věřit zdrojům, které tvrdí, že očista je podvod? Věda je lidská činnost a neustálá práce, obzvlášť když zahrnuje pochopení fungování lidského těla. Aby docházelo k pokroku, jsou zapotřebí ostražitost, otevřená mysl a přizpůsobivost.

Jestli jste se nikdy nepotýkali se zdravotními problémy, dlouhé roky jste netrpěli bez potřebných odpovědí nebo si připadáte uvězněni v určitém lékařském, vědeckém nebo výživovém hodnotovém systému, doufám, že k následujícím kapitolám budete přistupovat se zvědavostí a otevřeným srdcem. Význam skrývající se za současnými velice rozšířenými chronickými symptomy a utrpením je mnohem větší, než kdo kdy odhalil. Dozvěděli jste se to, co jste o chronických zdravotních problémech a léčení dosud neslyšeli. Za posledních několik desetiletí tyto informace pomohly milionům lidí.

## BOJ PROTI MYLNÝM INFORMACÍM

Když se cítíte silní, možná se vám zdá nepředstavitelné, že těm, kdo trpí zdravotními potížemi, může koupání nebo čištění zubů připadat stejně vyčerpávající jako běžet maraton. To je jeden z důvodů, proč chronicky nemocní čelí takové diskriminaci: na první pohled můžou vypadat „dobře“ nebo „normálně“. Dokud totéž nepotká vás, nikdy by vás nenapadlo, že slova „Ale vypadáš skvěle!“ můžou být tak demoralizující, je-li vám mizerně. Je přirozenou lidskou touhou chtít potvrzení o svém utrpení – a léčení. A přesto, pokud jde o chronická onemocnění a jejich **vyléčení**, potvrzení se nemusí dostavit.

### Faktor zastrašování

Zdravý skepticismus je dobrá věc, pokud ho doprovází zvědavost a otevřenost. Místo toho však příliš často vídáme šikanu – protože chronicky nemocní byli vždy šikanováni. Šikana není něco, co jsme všichni před desítkami let zanechali na školním hřišti. Žije a je přítomná na sociálních sítích, na pracovištích – dokáže-li chronicky nemocný člověk ještě pracovat – a dokonce v domácnostech.

Lidé, kteří skrývají své utrpení, ke svěřování hojně využívají sociální sítě. Reakce ostatních může být překvapivá. Když člověk sdílí svůj příběh, na internetu často najde pochopení. V komentářích se možná objeví poznámky pochybovačů, ale bude to na snesitelné úrovni – dokud se nezačne léčit.

Jakmile začne sdílet, že se jeho zdravotní stav zlepšuje, může se objevit šikana. Je to smutná pravda o dnešní společnosti, že když se armáda chronicky nemocných rozšiřuje a začíná nacházet úlevu, stanou se její členové terčem kritiky, a dokonce se setkávají s projevy nepřátelství. Najde-li někdo odpověď, například celerovou šťávu, můžou si na něj ostatní zasednout, jako by neměl právo uzdravit se nebo se o své zkušenosti podělit.

Téměř to vypadá, jako by někteří lidé chtěli, aby chronicky nemocní zůstali skrytí, mlčeli a byli pokorní. Nechtějí, aby tyto statečné, zapomenuté duše vyslovily pravdu o svém utrpení, nebo, což je horší, pravdu o tom, co je konečně léčí. Utiskování chronicky nemocných zajišťuje moc lidem, kteří nemají soucit. Cítí se být lepší než chronicky nemocní. Je to způsob, jak mít chronicky nemocné pod kontrolou.

Jelikož chronicky nemocní obvykle mají kvůli dlouhodobému utrpení problémy se sebevědomím, otevřeně nepřátelství je může okamžitě ještě víc srazit, o což usilují bezcitné duše, které nechtějí, aby chronicky nemocní povstali z popela, nechtějí, aby radostně zpívali. Chtějí, aby se cítili neschopní, zbyteční, zoufalí, a oni tak s nimi mohli energicky a systematicky manipulovat, jak se jim líbí.

Vím, že to zní drasticky. Přeji si, aby to nebyla pravda. Třebaže se faktor zastrašování zdá být nový, a na internetu a sociálních sítích specifický, existuje po staletí. Tuto taktiku na vlastní kůži poznali lidé s leprou. A v osmdesátých a devadesátých letech 20. století lidé s HIV. Nyní tím procházejí chronicky nemocní.

Když řeknete pravdu, s čím se vy nebo vaši nejbližší potýkáte, a zdůrazníte, že by to neměla být běžná věc, můžete se dostat pod drobnohled. Zajdete-li dál a budete sdílet pokročilé informace, jak dosáhnout zlepšení zdravotního stavu, které předběhly lékařský výzkum a vědu, můžete zažít zpětný ráz. Odkud se zpětný ráz bere? Od ne-tolik-nemocných nebo hrstky lidí, kteří

se nepotýkají se symptomy (obvykle muži). Vždy mějte na paměti, že kritika, odmítání nebo negativita, kterým kvůli účinným krokům čelíte, znamenají, že děláte správnou věc. Znamená to, že provádíte změnu – protože probouzí žárlivost ve světě odmítání. Také si zapamatujte, že úsilí, které věnujete léčení, je nesmírné a mocné. Promlouvá k ostatním, kteří potřebují pravdu o léčení, léčivé informace a inspiraci, aby měli naději a nechtěli se vzdát. Svým léčením sdělujete ostatním, že existuje způsob, jak se zbavit utrpení, a že se také můžou uzdravit, pokud tělu nabídnou, co opravdu potřebuje. Když inspirujete lidi, aby vstali z postele a bojovali za svobodu zdraví a vyléčení – hovořte k nim. Na duchovní úrovni neexistuje významnější práce než měnit životy lidí, aby viděli světlo a uvědomili si, že jejich těla nejsou vadná, nejsou špatní lidé a zaslouží si cítit se lépe a léčit se jako vy. Šířením svého příběhu o léčení porážíte ty, kdo nejsou soucitní nebo se nezajímají o utrpení a strádání ostatních. Vy teď měníte svět. Nesmíte zapomínat, že existují pozorovatelé a posluchači, kteří vás našli, když bojovali, a berou si vaše slova k srdci. Chtějí brát vaše rady a informace vážně a řídit se jimi, aby povstali z popela a uzdravili se. Jsme v tom všichni společně. Na to musíme pamatovat.

### Všichni společně

Od chvíle, kdy jsem začal dostávat informace od Ducha, s radostí sleduji, jak lidem mění život. Díky knihám *Mystického léčitele* se dostávají k tisícům lidí a pomáhají jim.

Všiml jsem si, že jistí jedinci, v touze po kariéřním postupu a uznání, manipulovali s některými z těchto vzkazů. Tento přístup klame lidi a využívá jejich utrpení.

Dar, který jsem dostal, neměl být nikdy využíván tímto způsobem. Hlas Ducha je určený lidem, kteří potřebují odpovědi, je to zdroj, který nemá nic společného se systémem plným pastí a ničícím tolik životů. Jsem rád, když se lidé stávají odborníky na zdraví, cítují tento původní zdroj a šíří vzkaz soucitu dál, aby pomohli ostatním. Jsem za to velice vděčný. Nebezpečné je, když se s informacemi manipuluje – smíchají se s módními dezinformacemi a upraví tak, že znějí originálně, nebo jsou drze připisovány zdánlivě věrohodným, ale nepravdivým zdrojům. Vede to k tomu, že lidé trpící chronickými onemocněními věří zdrojům, které kradou a upravují tyto informace, což znamená, že ti, kdo se potřebují léčit, nedokáží najít cestu zpět k původnímu zdroji. Zmiňuji to, protože chci, abyste věděli, jak ochránit sebe a své milované před mylnými teoriemi.

V této knize se neopakuje nic, co jste již četli. Nepojednává o systému, který z onemocnění viní geny nebo vaše tělo, ani o tom, abyste považovali módní vysokotučnou nebo vysokoproteinovou stravu za něco, co potlačí symptomy. Jelikož pochází z vyššího zdroje, není to teorie vymyšlená člověkem. Tyto informace jsou nové – poskytují nový náhled na symptomy, které sužují tolik lidí, a nový náhled na léčbu.

Jak jsem zmínil dříve, respektuji kritiky. Jste-li jedním z nich, respektuji vás. Kritici se chtějí učit. Kritici se usilovně snaží. Chápu, jestli jste ostražití, když čtete tyto řádky. Reagujeme, posuzujeme. Za jistých okolností nás ochraňuje instinkt; někdy nám pomáhá zvládat život. Doufám, že vše znovu uvážíte. Možná se nechcete dozvědět pravdu. Ovšem v tom případě byste se mohli připravit o příležitost pomoci sobě nebo někomu jinému.

Chci, abyste se stali novými odborníky na to, jak chránit sebe a svoji rodinu před patogeny a toxiny. Jsme v tom všichni společně.



## NEJSTE SAMI

Tyto informace zde budou pro další generace. Jsou nadčasové. Naše planeta bude stále čelit výzvám, často v podobě patogenů a toxických potíží. Lidské tělo bude mít stále schopnost léčit se – jestli budoucí generace budou vědět, jak se naladit na jeho rytmy pročišťování.

Pro mnoho lidí se informace *Mystického léčitele* stanou rodinným přítelem. Doufají, že budou součástí jejich odkazu, že jejich nejbližší budou vědomosti využívat k tomu, aby se chránili, když oni sami už nebudou tuto práci moci vykonávat. Zatímco dokud jsme ještě tady, budeme někdy muset za informace bojovat a bránit se šikaně. Můžeme to dělat s větší vervou. Můžeme to dokonce dělat s humorem.

Budete-li vyzváni, abyste se bránili, nepamínejte, že nejste sami. Jste součástí významného hnutí. Když se postavíte za sebe, současně se postavíte za dav lidí, kteří mají naděje a sny a nezaslouží si být omezováni chronickým utrpením.

Děkuji, že se se mnou vydáváte na cestu ke zdraví a čtete tuto knihu. Když se dozvíte pravdu, změní se život vám i vašim blízkým.

---

„Vždy mějte na paměti, že kritika, odmítání nebo negativita,  
kterým kvůli účinným krokům čelíte, znamenají,  
že děláte správnou věc. Znamená to,  
že vaše světlo mění svět.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Emoční stránka očisty

Očista sama o sobě je emoční dobrodružství. Pouhé pomyšlení, že změníme svoji stravu, může budit emoce. Mnozí z nás nemají změny rádi a bojíme se začít s něčím novým. I když rádi zkoušíte nové věci včetně nových jídel, možná zjistíte, že představa očisty probouzí emoce.

Změnit jídelníček představuje náročnou výzvu. Mnozí z nás rádi jedí, co chtějí, i když se jedná o relativně zdravou stravu. Očista je omezující. To platí i o Léčebném pročištění 3:6:9, jehož omezení nás mají chránit: má zajistit, aby patogeny přišly o potravu a hladověly, aby se také odstranil zdroj jejich paliva v podobě toxinů, a zároveň jsme netrpěli hladu *my*.

Mnozí z nás mají emoční zranění spojená s jídlem, ať už nám v dětství říkali, co máme jíst, nutili nás něco jíst ve školní jídelně, rodina nás kárala za to, že se stravujeme jinak, nebo si nemohla dovolit dostatek jídla, když jsme vyrůstali. Spousta rodin si myslí, že jejich dospívající potomci trpí poruchou příjmu potravy, když začnou jíst jako kamarád/kamarádka, kteří konzumují zdravější potraviny. Často zaznívají obavy „A kde máš proteiny?“ nebo „Vědci říkají, že strava musí obsahovat víc tuků, abyste byli zdraví.“ Rodina a přátelé na ně vyvíjejí nátlak, protože opouštějí stádo.

Když začnete provádět očistu, možná uslyšíte něco podobného. Ostatní ve vás možná probudí dojem, že nejste normální – pokud „normální“ je, že si každý dá pizzu, jde na večeři a objedná si grilované maso nebo si dopřává makarony se sýrem. Snažíme-li se jíst zdravě, může se u ostatních objevit nejistota, protože je to nutí zpochybňovat svůj způsob stravování, a přenášení nejistoty na nás může oživit staré emoce související s jídlem. Pokud jste trpěli poruchou příjmu potravy a nyní zkoušíte jednu z očíst uvedených v knize, můžete pociťovat smutek, jestli se lidé kolem vás začnou bát, že se vám potíže vrátily. To může vyvolat vzpomínky na to, čím jste procházeli v nejtěžším období.

Mějte na paměti, že každý má problémy spojené s jídlem. Není nikdo, kdo by je nezažil, protože v této oblasti nikdy neexistovalo ideální období. Během velké hospodářské krize naši předci čekali ve frontě na bochník chleba a nikdy na to nezapomněli; jejich příběhy se předávaly po generace. Nebo jste možná slyšeli o špatné úrodě nebo nedostatku jídla za války. Obavy byly vždy součástí našeho vztahu k jídlu, protože potraviny jsou součástí našeho přežití. To mají vštípeno všechny generace.

Hodně sourozenců u stolu, nedostatek jídla a večer co večer všichni odcházejí od stolu hladoví – tohle může v dospělosti vést k různým zvláštnostem týkajícím se jídla, i když preference jsou v nás jako techniky přežití zakořeněné tak hluboko, že si jich nejsme vědomi a těžko by je někdo označil za poruchu příjmu potravy. Techniky přežití spojené s jídlem se mohou opakovat v generacích, s mnoha různými zvláštnostmi, ať už proto, že jsme se je naučili od rodičů

nebo prarodičů, nebo proto, že se nelehké poměry opakovaly. Příbuzní nevěří, že se v jejich rodině vyskytují poruchy příjmu potravy; stává se to běžnou věcí. V rodinách se také předávají mylné informace a mylné teorie. Proteinové šilenství, které začalo před několika desetiletími, pokračuje. Dostupnost čerstvých potravin a finanční možnosti si je dovolit, nutnost spoléhat na konzervované potraviny nebo fast food – u každého je to jinak, a vede to k nevyváženosti u nás všech.

Ano, je to tak, strava všech je nevyvážená. Když odborník na zdraví říká „musíte jíst vyváženou stravu“, jak může vědět, jestli je jím propagovaná „vyvážená“ strava správná, nebo dokonce skutečně vyvážená? Nemůže. Je to rozhodnutí, které někdo učinil ohledně toho, co bychom měli nebo neměli jíst, názor, o němž přesvědčil skupinu zdravotnických odborníků. Názorů a interpretací toho, co je vyvážené, rychle přibývá.

Zároveň mnoho lidí trpí zdravotními potížemi. Spousta lidí má v těle patogeny způsobující symptomy a onemocnění a nikdo to nechápe – ani lékaři, ani odborníci na výživu. Jestli to máme změnit a uzdravit se, musíme změnit stravu. Informace, které dostávám od Ducha soucitu, se zaměřují na to, co jíst a co nejíst v konkrétních situacích, protože používání slova „vyvážená“ není odpověď. Vyvážená pro koho? Vyvážená pro který zdravotní problém? Kdo opravdu ví, co konzumovat nebo nekonzumovat, jestliže nezná skutečné příčiny, proč jsou lidé nemocní? Je to jenom tipovací hra.

Nebojte se, když uslyšíte výraz *vyvážená strava*. Ti, kdo ji prosazují, jsou zmatení a nemají správné informace. Každý má problémy související s jídlem, dokonce i ti, kdo tvrdí, že se jejich život netočí kolem jídla. „O jídle nepřemýšlím“ nebo „Nejsem lapen v pasti pravidel týkajících se stravy“ – tato hra je znamení, že je někdo vězněm svého jídla. Všichni jsme zcela pohlceni jídlem, od různých chutí přes to, co nám nechutná, po emoční problémy. I obyčejná zkušenost, kdy dívka hlídající dítě, plácne svěřence po ruce, kterou strčil do nádoby se sušenkami, může zanechat trvalý následek. Ale všechno není negativní. Jídlo je život. O jídle *musíme* přemýšlet. Je to realita a nikdo nežije mimo realitu. Je to součást životních podmínek na Zemi.

Tohle mějte na paměti, až začnete provádět očistu. Probudí-li se ve vás emoce, je to naprosto přirozené – a za okamžik se dozvíte proč. Objeví-li se nezvladatelné chutě, i pro ně existuje vysvětlení. V těle toho máme uskládněného hodně – emoce, toxiny, viry, škodlivé bakterie – a vše je vzájemně propojené víc, než si uvědomujeme. Léčebné pročištění 3:6:9 a ostatní očisty *Mystického léčitele* představují způsob, jak potíže bezpečně odstranit. Jestli celý průběh očisty není příjemný, nenechte se tím znepokojit. Teď kormidluje svoji loď a přicházející a odcházející vlny v podobě emocí jsou součástí významnějšího rytmu. Upírejte zrak na horizont a připomínejte si, že vše je vám prospěšné a míříte k lepšímu a zdravější místu v životě.

## NEZVLADATELNÉ CHUTĚ

Při provádění očist z knihy nemusíte nezvladatelné chutě zažívat. Jsou u každého jiné, liší se den ode dne, a dokonce minutu od minuty. Jestli se vás zmocní, je to naprosto přirozené – a abyste se jich zbavili, je nutné pochopit, proč vás atakují.

## Patogenní mrtvá hmota

Dostanete-li během očisty nezvladatelnou chuť na cheeseburger se slaninou nebo na párek, vejce a sýrový sendvič, neznamená to, že vám tělo říká, že potřebujete tuky nebo proteiny. Je to signál vycházející z těla... jenomže nepochází od vašeho těla a nechce vám pomoci. Když přestaneme konzumovat standardní potraviny, které máme spojené s útěchou, začnou se vynořovat emoce. Jedním z důvodů, proč se objeví nezvladatelné chutě, je, že jakmile vyřadíme z jídelníčku problematické potraviny, viry a škodlivé bakterie začnou hladovět. Jelikož nedostávají oblíbenou potravu (například vejce, lepek a mléčné výrobky), vylučují signální chemikálie. Chemikálie můžou proniknout do mozku, stimulovat receptory oznamující hlad a probouzet touhu po takových potravinách.

Když to víte, může být mnohem snadnější chuti odolat – protože nechcete vyhovět požadavkům virů nebo bakterií, že? Chcete mít situaci pod kontrolou, ukončit přísun paliva a odstranit patogeny z těla. Nezvladatelné chutě můžete rovněž považovat za dobré znamení, že viry a bakterie v těle oslabují – a cestou ven trochu fňukají.

Jak jste se dočetli ve dvacáté kapitole „Samoléčivá schopnost těla“, někteří z nás se, když začnou s očistou, cítí trochu hůř. To také může mít vliv na emoce; může to vyvolat strach a pochybnosti, jestli je pročištění správná věc, a nutí nás zvažovat, jestli bychom se neměli vrátit k běžné stravě. Přínejmenším to v nás může probouzet touhu po potravinách spojených s útěchou. Potlačit ji nám pomůže pochopení toho, co se opravdu děje: často máme v těle virovou zátěž, aniž to tušíme, a viry, virové neurotoxiny a dermatoxiny zaplnily tukové buňky. Ty nás svým způsobem ochraňují v každodenním životě, takže se cítíme méně nemocní, jelikož fungují jako nárazník. Když je začneme pročišťovat, což znamená, že uvolňují vstřebažené viry a virový odpad, můžeme se nějakou dobu cítit trochu mizerně. Abychom to zažili, nemusíme mít nutně kilogramy navíc; nehovořím o tukových buňkách, které lze vidět v podobě nadváhy. Všichni máme v orgánech tukové buňky, které můžou zadržovat viry a virový odpad, a proto tyto vedlejší účinky, spojené s jejich odstraňováním, mohou postihnout kohokoli. Nesmíme se znepokojovat, že se přechodně vrátíme zpátky, je to naopak znamení, které nás posune dopředu.

Jestli se během očisty někdo cítí hůř a potýká se se silnější únavou, svědčí to o virové zátěži, která trvá velmi dlouhou dobu. Znamená to, že neurotoxiny – ať už od jednoho z více než třiceti druhů viru pásového oparu, jednoho z více než šedesáti kmenů EBV, herpes simplexu, HHV-6, CMV, nebo mnoha ostatních druhů neobjevených herpetických virů – se už vsakují do těla a zhoršují zdravotní stav. Během očisty se jich proto uvolňuje větší množství. To je nutné k tomu, abychom se léčili. Viry potřebujeme zahubit, a když se to stane, uvolňují neurotoxiny a dermatoxiny. Nepomohlo by nám, kdyby se neurotoxiny hromadily, ani kdyby viry zůstaly naživu. Vyhladovění virů a posílení imunitního systému pomocí očisty je jediné, co vám pomůže dlouhodobě, abyste se mohli uzdravit. Během takových výkyvů léčebného procesu se můžete utěšovat vědomím, že dosahujete neuvěřitelného pokroku.

Víc o emoční stránce odstraňování virových toxinů se dozvíte v části „Další tajemství detoxikace virů“ později v této kapitole.

## Uvolňování adrenalinu

Když nekonzumujeme určité potraviny, příčinou nevladatelných chutí nejsou vždy patogeny. Nevladatelné chutě mají také emoční složku. Lidé obvykle patří do jedné ze dvou skupin, pokud jde o jídlo a emoce. V jedné jsou ti, kteří jedí, aby své myslí ulevili od bolesti. Jsme-li v této skupině a vyřadíme ze stravy určitá jídla, jež máme spojená s útechou, někdy zažíváme pocity, které jsme se snažili jídlem potlačit. Starý, dobře známý smutek, osamělost, strach, stud, pocit viny nebo zlost začínají ovládat naše myšlenky, nebo se dokonce projevují sevřeným žaludkem či napětím v hrudi, a v té chvíli nám pizza nebo makarony se sýrem nebo zmrzlina připadají jako ideální protilék.

Říkám „snažili“ potlačit, protože – opravdu jídlo potlačuje emoce? Pouze dočasně. A je potlačení skutečným cílem? Není, tím je léčení. Ke skutečnému potlačení emocí může občas dojít, když vám někdo ublížil a adrenalin, který uchovává bolest z traumatu, se ukládá hluboko v neuronech emočních center mozku. Obvykle to není špatná věc; existují emoční stěny, které nás chrání. Ale kromě opravdu potlačeného traumatu obvykle na povrch vyplouvá bolest. Začneme-li na ni opět myslet, cítíme nutkání jíst určité potraviny, a to se může stále opakovat, pokud nevíme, které potraviny dokáží pomoci léčit mozek a tělo.

Jedním z důvodů, proč konzumujeme potraviny, které máme spojené s útechou, je, aby se vsákl adrenalin, který doprovází emoční rozrušení nebo konflikty. Tradiční potraviny poskytující útechu (například tacos, nachos, pizza, makarony se sýrem, zmrzlina, špagety s masovými kuličkami, palačinky, hranolky, humr s máslem, kuřecí křídla, sendviče s trhaným vepřovým, grilovaný sýr, volské oko) mají obvykle vysoký obsah tuku, a právě tuk má vsakování na starost. Jakmile tuk nasákne adrenalin, stresový hormon zůstane uvězněn v tukových buňkách, které se potom zabydlují v orgánech a stávají se naší součástí. Toto je klíčové: adrenalin obsahuje informace. Jedná-li se o adrenalin, který byl uvolněn v emočně náročném období, obsahuje informace související se strachem, ublížením, zradou, zraněním nebo nadměrným stresem, které jsme v danou chvíli zažívali.

V okamžiku, kdy přestaneme konzumovat potraviny spojované s útechou, například při provádění jedné z očist z této knihy, staré tukové buňky se začnou rozpouštět a dojde k uvolňování v nich uvězněného adrenalinu. Můžou se vynořit emoce z minulosti související s adrenalinem, což nás může nutit sáhnout po jídle, které jsme jedli naposledy, abychom je potlačili. Rozumově víme, že pizza (ať už běžná, nebo veganská), zmrzlina (ať už bez mléka, nebo s ním) nebo těstoviny (běžné nebo bezlepkové) můžou vést k cyklům smutku a deprese. A uspokojení z tradičních potravin poskytujících útechu trvá jenom tak dlouho, dokud je jíme. Nevladatelné chutě však nemají s rozumem nic společného. Jak tedy zvládnete neodolatelné pokušení? Tím, že se napojíte na nové vědomosti týkající se jeho fyziologických příčin. Znalosti vkládají do vašich rukou moc. Při očistách z knihy se konzumují potraviny, které vám pomáhají zbavit se adrenalinu a zároveň dokáží poskytnout útechu na duchovní a duševní úrovni.

Nesmíme zapomenout na druhou skupinu. V ní jsou lidé, kteří, když trpí bolestí, se jídlu raději vyhýbají. Často je to způsobeno tím, že jim emoce vzaly chuť k jídlu nebo jim způsobily nevolnost, a tento přístup se může změnit v nechut, kdy se bojí jíst, protože jim to připadá jako ztráta kontroly. Už cítí, že ztratili kontrolu nad prostředím nebo situacemi kolem sebe, nebo lidmi ve svém životě, a tak se, ať vědomě, nebo nevědomě, snaží mít kontrolu nad tím,

co si vkládají do úst. (Lidé z první skupiny, ti, kdo se přejídají, se také často potýkají se ztrátou kontroly; s tímto pocitem se vyrovnávají jiným způsobem.) Ti, kdo se vyhýbají jídlu a objevují se u nich nevladatelné chutě, mají ještě silnější touhu, a to *nejíst*, nebo jíst velice málo. Ne pokaždě člověk v tomto vzorci setrvává navždy. Někdy může být hlad tak velký – protože s adrenalinem zastupujícím potřebný krevní cukr tělo může fungovat pouze určitou dobu –, že člověk přejde do druhé skupiny. Orgány, zvláště mozek, potřebují přírodní glukózu, kterou se živí buňky, abychom mohli zůstat silní a fungovat. Člověk vyhýbající se jídlu se najednou přistihne, že sahá po potravinách, jež se tak dlouho snažil nekonzumovat – pokud neví, které potraviny můžou pomoci léčit mozek a tělo.

### Uvolňování toxinů

V orgánech a tukových buňkách se nehromadí pouze adrenalin. Jsou v nich také toxiny ze životního prostředí a z patogenů a také toxiny z problematických potravin. Během provádění očisty můžou toxiny pronikat na povrch, jak putují krví, aby byly vyloučeny z těla, a mohou přicházet nevladatelné chutě na stejné potraviny, které toxiny uvěznily. Vezměte si například pizzu. Když zahájíte očistu, při níž ji nejíte, tělo se může konečně začít zbavovat jejích zbytků. A společně s tukovými buňkami a zbytky se budou vynořovat toxiny, které se vaše tělo snažilo zpracovat a vyloučit v době, kdy jste konkrétní jídlo snědli – lepek z těsta, léky, například antibiotika, z mléčných výrobků, toxické hormony, těžké kovy nebo jiné toxiny, které jídlo obsahovalo a musely být uskladněny, protože zpracování problematické potraviny bylo prioritou.

Když se nevladatelné chutě projeví jako následek uvolňování toxinů, je to dobré znamení, že se systém čistí. Ale zpět k tomu, že silná nevladatelná chuť na konkrétní potravinu znamená, že tělo trpí nedostatkem některých živin: dostanete-li během očisty chuť na cheeseburger se slaninou, nejspíš to znamená, že se tělo zbavuje patogenního paliva, které obsahoval cheeseburger se slaninou nebo podobné jídlo, které jste snědli v minulosti. Proto přece provádíte očistu: abyste se něčeho zbavili. Pokud proces přerušíte tím, že si dáte cheeseburger, bráníte tomu. Nemusíte plýtvat mentální energií na přemýšlení, co vám nevladatelná chuť říká, protože to už víte: dochází k odstraňování patogenní mrtvé hmoty, rozpouštění tukových buněk a uvolňování adrenalinu a toxinů. Proces léčení nejvíc podpořte, když si vezmete jednu z chuťově výrazných pročišťujících potravin a připomenete si, proč to děláte.

### Uvolňování zadržovaných tekutin

Detoxikace nespočívá pouze v uvolňování tukových buněk. Odstraňujeme rovněž toxickou tekutinu z lymfatické soustavy. Je-li tělo přetížené potíživostí, lymfatické cévy se plní hustou, stagnující žlutou tekutinou, která je plná jedů a toxinů od virového a bakteriálního vedlejšího produktu, přes adrenalin uvolňovaný během náročných situací, po jedy a toxiny, jež unikly z přetížených jater a uvázly v lymfatické soustavě. Navzdory znečištění působí tekutina jako ochránce; v lymfatické soustavě nepatrně ředí toxiny, aby jejich koncentrace byla méně agresivní.

Jak potíživost víc a víc znečišťují lymfu, začínáme zadržovat vodu. V důsledku toho může váha ukazovat vyšší čísla a objevují se problémy s hmotností, které můžeme mylně považovat za hromadění tuku. Přibývání na váze většinou souvisí se zadržováním tekutin. U někoho může zadržovaná tekutina tvořit až 2, 4, 5, 7 nebo 9 kg hmotnosti, pokud se lymfatická soustava snaží zadržovat toxiny. Kdybyste měli například 18 kg nadváhy, pravděpodobně 7 až 9 kg tvoří teku-

tiny, které tělo zadržuje. Jsou lidé, kteří mají 45 kg nadváhy, přičemž 14 až 18 kg můžou tvořit zadržované tekutiny. Ne u každého je to tolik, avšak u mnoha lidí je to hodně.

Když lidé začnou měnit svoji stravu a provádět jednu ze zde uvedených očist, zpočátku můžou zaznamenat rychlý váhový úbytek, protože znečištěná tekutina opouští lymfatickou soustavu a míří do ledvin a potních žláz, aby byla vyloučena z těla. Je to zdravý proces. Můžou ho také doprovázet emoce, jelikož tekutina může obsahovat adrenalin z emočních situací z minulosti, hodně patogenního vedlejšího produktu (bakteriálního a virového) a různé toxiny. Během jejich uvolňování může docházet k návalům smutku, strachu, pocitu viny, studu nebo pocitu ztracenosti a zmatenosti. Jak jste se už dozvěděli, emoční působení toxinů je velmi silné. Některé vlny budou větší a jiné menší a můžou přinést nezvladatelné chutě. Jde o to, přečkat tyto krátké, přechodné bouře, kdy se všechno uvolňuje, abyste byli nezatížení a silnější, až se vlny zklidní a obloha se vyjasní.

## JAK TO ZVLÁDAT

I když jste v souvislosti s jídlem zažili jenom nejslabší emoce – a zažil je každý –, při provádění Léčebného pročištění 3:6:9 nebo jakékoli jiné očisty můžete cítit, že se některé z nich vracejí. Bez potravin poskytujících útěchu, které by odvedly pozornost od každodenní bolesti a smutku, s nimiž jste se v životě potýkali, by vám mohl začít chybět obvyklý šálek kávy, matcha latte, bagel se smetanovým sýrem, nebo dokonce potraviny poskytující útěchu, na něž jste nějakou dobu nespoléhali z důvodů, které jsme si právě vysvětlili.

Nezvladatelných chutí se nemusíte obávat, protože očisty *Mystického léčitele* jsou navrženy tak, aby vás zasytily, čímž se odlišují od všech ostatních, o nichž jste slyšeli nebo jste je někdy vyzkoušeli. Jsou navrženy tak, aby vám dodávaly živiny, aby vám poskytl emoční, a dokonce duchovní podporu, zatímco vám pomáhají léčit se na hlubší fyzické úrovni – což nakonec vede k tomu, že nezvladatelné chutě oslabují.

Když provádíte očistu, může být těžké obejít se bez potravin, které vám obvykle přinášejí útěchu? Jistě. Ale na nezvladatelné chutě nezbývá moc prostoru, protože během dne konzumujete nápoje, jídla a svačiny, které dodávají palivo mozku, aby se mohl regenerovat, prospívají játrům a snadno se tráví. Tato kombinace může přinášet nesmírnou úlevu; netušíme totiž, jak moc můžou přehřátá, přetížená játra a namáhaná trávicí soustava ovlivňovat stav mysli.

Nejsme zvyklí dopřávat mozku (a zbytku těla) dostatek glukózy; příliš mnoho tuku v krvi brání buňkám v přístupu k tomuto důležitému palivu. Když snížíme příjem tuku a mozkové buňky začnou dostávat vysoce kvalitní glukózu, nemluvě o minerálních solích například z celerové šťávy, mozek se může regenerovat, fungovat na nové úrovni a měnit náš vztah k nezvladatelným chutím a náročným emocím.

Některé očisty jsou nebezpečné. Je důležité vědět, jak na vás můžou působit emočně. Dokonce i půst o vodě, jenž má své využití, pokud se provádí správně, může vyvolat příval emocí a být příliš silný pro někoho, kdo v minulosti prodělal trauma.

Očisty v knize vám dodávají živiny a ochraňují vás. Dokáží úplně změnit váš vztah k jídlu. Léčebné pročištění 3:6:9 není navrženo tak, aby uvolnilo nepříjemné zážitky z minulosti a trpěli jste. Smyslem Léčebného pročištění 3:6:9 je nabídnout léčení. Pokud dodržujete pravidla očis-

ty, nejlépe příliš málo a nehladovíte, jelikož se domníváte, že o tom by měla očista být, když se začnou uvolňovat emoce, nedochází k žádné újmě, protože Léčebné pročištění 3:6:9 – a ostatní očisty *Mystického léčitele* – dodává mozku dostatek důležité glukózy.

Zopakuji to: Glukóza ochraňuje vaši emoční stabilitu. Pomáhá vás chránit před symptomy posttraumatického stresu a emočními traumaty. Když ostatní očisty způsobují deficit glukózy, nemluví o každodenní stravě, v níž chybí přírodní cukr z čerstvého ovoce a podobných zdrojů, ocitneme se na škodlivém území. Nepodporujeme-li mozek glukózou a neochraňujeme-li jeho emoční centra, můžeme trpět nedostatkem glukózy a stáváme se náchylnými k relapsu traumatu. Léčebné pročištění 3:6:9 je navrženo tak, aby k tomu nedocházelo. Dokonce i při Mono dietě dodáváte tělu dostatek glukózy. To je jedním z účelů všech očíst *Mystického léčitele*. Tak důležitá glukóza je.

### Bud'te k sobě vlídni

Představa, že vyřadíte některé potraviny, dokonce i na krátkou dobu během miniočisty, může být nepříjemná. Obzvláště v případě žen zostuzovaly společenské vzkazy výběr jídla příliš dlouho. Vždy jsem říkal, že nejsem potravinová policie, a vždy to bude pravda. Zapamatujte si: Když vidíte doporučení *Mystického léčitele*, týkající se omezení konzumace určité potraviny nebo jejího přechodného vyřazení, nikdy to nesouvisí s odsuzováním. Očista *Mystického léčitele* nikdy neznamená soubor ctnosti a studu. Znamená léčení. A z lékařského hlediska stud není léčivý. Stud uvolňuje adrenalinovou směs, která působí korozivně a drsně na nervovou soustavu a může oslabovat imunitní systém.

Když se rozhodnete dělat pro své zdraví to nejlepší, a pak máte příšerný, stresující den s jednou schůzkou za druhou, dostanete velký hlad a sáhnete po potravíně, která není součástí pročištění, měli byste se cítit provinile? Ne, nikdy. Kterékoli jídlo si vyberete v kteroukoli dobu, není „špatné“, ani byste se kvůli němu neměli stydět. Je to vaše volba a přistě si můžete vybrat jiné. V případě Léčebného pročištění 3:6:9 to znamená, že se musíte vrátit k prvnímu dni, protože potraviny, které nejsou uvedené v pravidlech, naruší očistu. Ve chvílích nevladatelných chutí může pomoci, když se sami sebe zeptáte: „Dokážu začít znovu? Nebo bych měl/a nevladatelnou chuť přestat?“

(U očíst v Části III přidejte tři dny po dokončení očisty, pokud jste ji přerušili. Jestliže například provádíte Ranní léčebné pročištění po dobu 30 dnů a druhý týden si dáte kávu se smetanou, pokračujte a přidejte 31., 32. a 33. den.)

Když sníte jídlo, o němž víte, že nezmírní symptomy, neměli byste se trestat. Místo toho se snažte klidně si připomenout, že z fyzického hlediska představuje nejlepší možnost být k sobě vlídni. Jak taková vlídnost vypadá? Jíst cokoli chcete a kdykoli chcete, by se mohlo zdát jako vítězství nad studem spojovaným s jídlem. Kéž by to byla pravda! *Můžete* to udělat. Je to možnost, jestli vám to zdroje umožní. Svede vás to však z cesty a budete se cítit hůř. Sebesoucít vypadá spíš jako pauza, kdykoli se vás zmocní nutkání sáhnout po jídle, které není součástí očisty. Vypadá spíš jako otázka: „Dokážu začít znovu?“ A vypadá jako úcta k sobě samému, jestli odpověď zní, že tentokrát jste učinili rozhodnutí, kterého litujete. Sníte-li během očisty problematickou potravinu, možná pocítíte tak velký rozdíl, pokud jde o trávení, náladu nebo jinou oblast, že příště raději zvolíte léčivou potravinu.



## Nebud'te hrdiny

Další způsob, jak si projevit soucit, je myslet dopředu a vzít v úvahu základní pravdu, že musíte mít chuť k jídlu. Hlad je znamení života. Tím, že se nenasnídáte nebo vynecháte oběd, nic nedokážete. Nesnažte se hrát si na hrdinu tak, že během očisty nebudete dostatečně jíst! Nikoho nezachráníte, nejméně sebe. Pouze začnete fungovat na adrenalin a budete unavení, podráždění a velmi hladoví (časté téma u lidí, kteří dodržují přerušovaný půst) – až tak, že se vás zmocní příliš velké pokušení sáhnout po potravině, kterou přerušíte očistu, a budete muset začít znovu.

Kdykoli můžete, plánujte. Přichystejte si svačiny a jídla předem na dny, kdy nebudete doma nebo víte, že budete příliš zaneprázdnění, abyste mohli v poledne trávit čas v kuchyni. Chcete-li mít po ruce dostatek surovin, můžete si je objednat po bedýnkách. Do práce nebo na pochůzky si vezměte chladicí tašku s jídlem. Připravenost vás zachrání, když si uprostřed hektického dne najednou uvědomíte, že se potřebujete najíst, a nejradši byste si vzali tuňákový sendvič z tácu na obchodním obědě, kterého se účastníte.

Připravit se na své potřeby místo předstírání, že žádné nemáme, je dlouhodobě mnohem účinnější. Pomáhá nám to vypořádat se s nezvladatelnými chutěmi, které jsou často svým způsobem jenom vnější. Naší hlubší touhou je cítit se dobře. Bez ohledu na to, co slyšíte, nikdo nechce zůstat nemocný. Všichni si přejeme být zdraví. Jenom nám do této chvíle nikdo neposkytl pomůcky, jež nám k tomu dopomůžou. Když máme léčebné možnosti na dosah, můžeme lépe naslouchat hlubší touze a učinit rozhodnutí, díky němuž budeme pokračovat v očištění, aby se tělo mohlo zbavit všeho, co mu škodí, a zregenerovat.

Jak se budete uzdravovat, pravděpodobně zjistíte, že se nezvladatelné chutě začínají vytrácet. Některé zmizí, protože játra a mozek už nejsou tak zatížené a doplňují se zásoby glukózy, což vede k úlevě od emocí, jež vás nutily sahat po určitých jídlech spojených s útěchou. Některé zmizí, protože díky dostatečně dlouhé době bez problematických potravin pocítíte rozdíl – uvědomíte si, jak určité potraviny ovlivňovaly trávení, nervové funkce a ostatní procesy v těle. A některé zmizí, protože léčivé potraviny v očištěných *Mystického léčitele* vám poskytují emoční a duchovní podporu. (Více se o tom můžete dozvědět v knize *Léčivá síla ovoce a zeleniny*.)

Jídlo nás vyživuje a musíme si ho vychutnávat.

## TUKY A POCITY

Po prodlouženém období očisty, během níž jste ze stravy vyřadili radikální tuky, si možná budete muset zase zvyknout na jejich konzumaci. Hlavním důvodem, proč se snižuje příjem radikálních tuků, nebo se úplně vyloučí, je zmírnění zátěže jater. V podstatě jíme kvůli játrům, aby podporovala mozek a ostatní části těla, a jak už jsme si řekli, strava a jedení nějakým způsobem zasáhly emoční jádro každého z nás. Máme mnoho problémů spojených s jídlem z doby, kdy jsme vyrůstali, a ze života v tomto tvrdém světě a vyhýbání se určitým potravinám poskytujícím útěchu znamená zkušenosti, které jsme si právě vysvětlili. Nyní se seznámíme s pocity, jež se objevují v souvislosti s radikálními tuky.

## Zpět do života

Co se stane po ukončení očisty, když začneme jíst pestřejší stravu? I tehdy můžou na povrch vyplouvat emoce. Na konci očisty máme často pocit, že jsme dosáhli úspěchu, a připadáme si emočně silní. Někdy jsme tak nadšení, že si nejsme jistí, zda jsme připravení vrátit se k původnímu životu. Jestli po očištění čelíme slabšímu stresu nebo emočnímu spouštěči a v obchodě nedoláme, koupíme si nějakou potravinu a sníme ji, i když se jedná o zdravou věc jako tahini nebo avokádo, můžeme se cítit trochu provinile. Možná se objeví pocit porážky nebo selhání. Možná budeme mít pocit, že jsme přerušili, zvrátili nebo zpomalili léčebný proces. Takhle na to ale nemůžeme pohlížet. Musíme vidět, že jsme byli úspěšní. Ať už jsme radikální tuky vyřadili ze stravy úplně, nebo jsme jenom snížili jejich příjem, už fakt, že jsme to udělali, je významný krok, který prospěl játrům a posunul léčebný proces vpřed.

Existuje ovšem jistý rozdíl. Vzít si cupcaky plněné máslovým krémem, usmažit si slaninu nebo strčit do trouby mraženou pizzu není totéž, jako opět zařadit do stravy tahini a avokádo. Dokonce i v případě, kdy si dopřejeme čokoládový dort nebo pizzu nebo jiné nevhodné jídlo, nesmíme zapomínat na úspěchy, kterých jsme dosáhli. Nesmíme se trestat za to, že jsme podlehli pokušení.

Chceme-li se cítit co nejlépe, je ideální i po očištění, například Léčebném pročištění 3:6:9, udržet příjem tuků na minimu. Provádět Ranní léčebné pročištění každý den je velmi prospěšné. A tělo vás bude milovat, pokud budete konzumovat pouze radikální tuky vyšší kvality jenom dva nebo tři dny v týdnu (v době oběda nebo později). To znamená čtyři nebo pět dnů bez radikálních tuků. Radikálním tukům se dokonce můžete vyhýbat tak dlouho, jak chcete. Nezasloužíte si odsouzení, pokud to nedokážete. Jsou to informace pro člověka, který chce tuto možnost.

Jakýkoli krok, který podnikneme k pročištění, je velký úspěch. Musíme se dívat na to, co jsme dokázali; dosáhli jsme určité úrovně léčení, bez ohledu na to, jak dlouho jsme Léčebné pročištění 3:6:9 prováděli, dokonce i když jsme ho ukončili po třech dnech. Musíme to uznat a oslavit. Musíte-li se po očištění vrátit do běžného života, cílem je zjistit, zda se i nadále dokážete vyhýbat vejcím, mléku, sýru, máslu, lepku a některým dalším z hlavních problematických potravin uvedených v sedmé kapitole. Není-li to možné a musíte vejce, mléko, sýry, máslo a další potraviny zase zařadit do stravy, tělo vás bude milovat za to, co jste pro něj během devítidenního pročištění vykonali. Dosáhli jste významného úspěchu. Dokončili jste nejlepší možné pročištění těla, které se napojilo na skrytý jaterní cyklus uvolňování a regenerace, přičemž játra jsou pro naše zdraví velice důležitá. Nemůžeme se trestat za to, že nejsme schopní udělat z Léčebného pročištění 3:6:9 součást každodenního života. Existuje velká šance, že nakonec přirozeně vyřadíte vejce, mléko, sýry, máslo, lepek a další potraviny ze stravy, protože pocítíte dostatečně velký rozdíl, který vás motivuje, abyste své zdraví posunuli na další úroveň.

## Fyzické pocity

Když po očištění začnete znovu konzumovat radikální tuky, může to ovlivnit, jak se cítíte po fyzické a také emoční stránce. Vaše strava neobsahovala tuky pravděpodobně poprvé v životě, což je samo o sobě neuvěřitelné. Jestli ihned zvýšíte příjem tuků na původní množství, ať už si dáte tahini, nebo kuře, možná budete zažívat nepříjemné pocity. Jedním z důvodů je, že nutíte tělo, aby poté, co si odpočinulo od radikálních tuků, produkovalo hodně žluči. Druhým důvodem je, že si díky tomu můžete uvědomit, jak hodně vysoká hladina tuků zatěžovala tělo.

Nekonzumujete-li tuky dostatečně dlouho, například při provádění Léčebného pročištění 3:6:9, posíláte glukózu rovnou do mozku, což může být ve vašem životě poprvé. Zkušenost, kdy neurony dostávají víc glukózy, neurotransmitery mají víc elektrolytů a mozek si dělá větší zásoby glykogenu, může měnit život. Když však kvůli příjmu tuků krev opět zhoustne, může to mít duševní a emoční efekt, protože tuky v krvi brání glukóze doputovat do mozku. Jíte-li radikální tuky celý den, nemůže mozek získat to, co opravdu chce. Elektrolytů v něm ubývá, neurotransmitery jsou oslabené a zmenšují se zásoby glukózy, která umožňuje jasné myšlení a jste díky ní mentálně silní. To si vybírá daň na tom, jak se cítíte – obzvlášť pokud jste právě přestali konzumovat to, co potřebujete.

Když vrátíte radikální tuky na jídelníček, můžete se někdy cítit unavení – protože si všimáte, jak na vás působily. Zpracování radikálních tuků je pro trávicí soustavu náročnější. Zbavíte-li tělo zátěže v podobě každodenního zpracovávání tuků, pocítíte, jak tím celému systému ulevíte. Až začnete tuky opět konzumovat, možná budete trochu deprimovaní, protože jste poznali, jaké to je, když mozek a tělo nemusejí vykonávat tolik práce navíc. Někteří lidé jsou natolik citliví, že v okamžiku, kdy se radikální tuky opět stanou součástí jejich jídelníčku, si uvědomí, jak se předtím cítili. Možná si pomyslíte: *Byl/a jsem vždy trochu smutný/á, zmatený/á, nesoustředěný/á, nevyrovnaný/á?*

Regenerační proces, který jste během Léčebného pročištění 3:6:9 dokončili, posílil neurony, neurotransmitery, fungování mozku a imunitní systém, což znamená, že máte možnost být zdravější, životaschopnější a mentálně silnější. Když do stravy opět zařadíte tahini, avokádo, ořechy, semínka, olivový olej či ostatní radikální tuky, které jsou méně zdravé, máte možnost lépe se rozhodnout, kolik jich sníte a ve kterou denní dobu, protože nyní dokážete poznat, jak vás strava ovlivňuje. Je méně pravděpodobné, že pozřete jídlo, které jste předtím měli za lahůdku, a nyní ho považujete za škodlivé. Když víte, co tělo potřebuje, můžete víc chránit sebe a svoji rodinu.

Existují rozdíly mezi tím, co tělo opravdu potřebuje, a tím, co si *myslíte*, že chce. Ukázkový příklad, jak ztrácíme spojení s tím, co tělo potřebuje, je, když říkáme: „Moje tělo potřebuje vejce. Vejce mu dělají dobře.“ Přičemž pravda je, že vejci se v těle živí všechny patogeny, které člověk zná (i nezná). Dopřejeme-li si nějaký čas bez vajec a ostatních problematických potravin, naše intuice výrazně zesílí. Když se po očistě vrátíme do života, jehož součástí jsou radikální tuky (jestli chceme), do salátu si přidáme spíš trochu tahini nebo avokádo než dvě vařená vejce či ještě něco horšího.

## DALŠÍ TAJEMSTVÍ DETOXIKACE VIRŮ

Trpí-li člověk roky virovou zátěží – například EBV nebo herpes simplex –, v jeho těle se zároveň nahromadilo velké množství neurotoxinů, které pravděpodobně způsobují nepříjemné symptomy. Jak se tukové buňky vyprazdňují, zpátky do krve se dostávají také neurotoxiny a dermatoxiny – s informacemi v sobě – a putují tělem, než jsou vyloučeny. Informací obsažených v neurotoxinech a dermatoxinech může být spousta. Když vyvolávají emoce, může být velice těžké dávat je do souvislostí. Přesto člověk může tyto pocity zažívat, i když jenom v mírné formě.

Informace v neurotoxinech a dermatoxinech záleží na příběhu virového kmenu, který je vytvořil. Kdy jste byli poprvé vystaveni působení EBV? Nakazili jste se mononukleózou, když jste se v dospívání líbaly/i se spolužákem/spolužačkou? Přenesli na vás virus otec a matka při početí? Pocházel virus z veřejných toalet, na které jste zašli, když jste si večer vyrazili za zábavou? Z restaurace, v níž jste jedli? Ze vztahu? Než vám virus pronikl do těla, byl v někom jiném a předtím v někom jiném a předtím v někom dalším. Virový kmen v člověku sbírá údaje. Když jste se nakazili, virus už obsahoval nějaké informace, emoční a fyzické, o zkušenostech lidí, v nichž předtím pobýval. Během putování vaším tělem virus shromažďoval informace o tom, kdy a jak jste se jím prvně nakazili, a další. Neurotoxiny a dermatoxiny, které virus produkoval, obsahovaly tyto informace.

Když provádíte očistu, při níž ze stravy vyřadíte problematické potraviny, například vejce, jež virus miluje, mořte ho hladu. Léčebné pročištění 3:6:9 a všechny ostatní očisty *Mystického léčitele* jsou antivirové. Potraviny se v nich nevyřazují na základě hodnotového systému „dobrý“ a „špatný“. Jedním z hlavních důvodů, proč se při těchto očistách nekonzumují problematické potraviny uvedené v sedmé kapitole, je, že chronická onemocnění způsobují viry a ostatní patogeny, které, aby v těle přežili, potřebují určitou potravu. Očista pouze neodstraňuje toxiny z těla, ale také moří viry hladem, pomáhá je zlikvidovat a vyloučit virovou odpadní hmotu v podobě neurotoxinů, dermatoxinů a ostatního vedlejšího produktu. Můžou ji tedy doprovázet různé emoce související s uvolňováním virové odpadní hmoty.

Pokud jste se virem nakazili za příjemných okolností, například v restauraci, kde jste si užili nezapomenutelný večer, až se budete zbavovat virových neurotoxinů, můžou se dostavit pozitivní emoce. Pokud jste se virem nakazili v problematickém vztahu, při vylučování neurotoxinů a dermatoxinů během očisty můžete zažívat smutek. Musíme také vzít v úvahu celou minulost viru a jeho předchozích hostitelů. Řekněme, že jste se nakazili mutací jednoho z více než šedesáti kmenů EBV od kuchaře, který se v kuchyni restaurace, kde jste večeřeli, řízl do prstu. Konkrétní virový kmen mohl obsahovat informace z jeho života, jak žije a uvažuje. Když budete provádět Léčebné pročištění 3:6:9 nebo Detoxikaci patogenů a virus začne hynout a dojde k uvolňování virových toxinů (z buněk viru i z těch uskladněných v těle), můžou se projevit adaptační mechanismy předchozího hostitele. Náhle můžete zažívat pocity, které míval kuchař, s nímž jste se nikdy nesetkali, během zvládání obtížné životní situace, aniž tušíte, o co se jedná a proč se tak cítíte. Naštěstí vše je na cestě z těla ven.

Snažte se nebýt na sebe tvrdí, když se vynoří znepokojující emoce. Uvědomte si, že v tom může být mnohem víc, než kdokoli tuší, a že za to nemůžete. V takových obdobích je důležité neobviňovat z emočních stavů sebe. Místo toho si připomeňte pravdu: emoce pominou a nesmíte se za ně trestat. Bylo by nespravedlivé odsuzovat se za pocity, které je obtížné rozluštit a pochopit. Mějte na paměti, že se váš zdravotní stav zlepšuje a postupujete k fázi, kde během léčení zažijete méně emoční bolesti. Jak neurotoxiny a dermatoxiny opouštějí tělo, symptomy, například deprese a úzkost, se časem začnou zmírňovat.

## DALŠÍ TAJEMSTVÍ ADRENALINU

Když hovoříme o očistě, naši pozornost si rozhodně zaslouží adrenalin. Nadledviny produkují různé adrenalinové směsi podle toho, na jaké situace a emoce reagují. Jedná-li se o náročnější situaci, adrenalinová směs je silnější, aby vás ochraňovala – tak, že vás posílí –, ale zároveň může škodit. Hormonální směs rovněž obsahuje informace související s danou zkušeností. Adrenalin se ukládá do tkání a orgánů, a když je během očisty uvolňován, můžete znovu zažívat pocity spojené s tím, čím jste předtím procházeli.

Někdy se můžou projevat jako nostalgie. Silné zážitky nejsou vždy náročné – někdy se jedná o velice šťastná období nebo velkou radost, například adrenalin spojený s oslavou šestnáctých narozenin, která se vydařila a kdy na příjezdové cestě stálo auto ozdobené velkou mašlí. Když o mnoho let později odstraňujeme adrenalin uskladněný v buňkách, můžeme zažívat nostalgické pocity.

Když se zbavujeme adrenalinu spojeného se zážitky z minulosti, může se objevit dějà vu, přičemž netušíme, proč se tak cítíme. Můžeme rovněž zažívat pocity klidu, pokud jsme v minulosti procházeli klidnými obdobími, během nichž nadledviny produkovaly adrenalin, který se nyní uvolňuje. Například jsme třeba dosáhli nějakého cíle, kdy nás podpořila určitá adrenalinová směs, potom úspěch navodil nesmírný klid a došlo k uvolnění s tím spojené jiné adrenalinové směsi. Nyní, když dopřáváme buňkám šanci zbavit se adrenalinu, zažíváme podobné stavy.

Odstraňování adrenalinu může být takto komplikované. Jak se během očisty uvolňují staré hormony z minulých zážitků, vzpomínky na náročná období můžou doprovázet i vzpomínky na radostné, šťastné časy.

Takže nám velmi pomáhá porozumět tomu, proč se během očisty můžou objevit náročnější emoce. Jestli zjistíte, že vás partner/partnerka podvádí, vylučovaný adrenalin bude uzpůsobený nespravedlnosti, která se vám právě děje. Tělo to nedělá záměrně, aby vám ublížilo. Dodává vám sílu, abyste situaci zvládli.

Zradu zažijeme všichni v životě minimálně jednou. Může být spojená s čímkoli, ať už s rozpadem jakéhokoli vztahu, se školním projektem, kde spolužák změnil téma bez vašeho svolení, s trenérem, který vás nenasadí do nejdůležitějších sportovních utkání vašeho života z důvodů, jimž nerozumíte, nebo vás zradí lékařský výzkum a věda, když hledáte odpovědi týkající se vašeho chronického onemocnění. Když adrenalin koluje tělem, nese v sobě informace jako strach, ublížení a zlost a také sbírá údaje. Dokáže vstřebávat emoce související s bezprávím, jež na vás bylo spácháno, které zpracováváte.

Ať už vás adrenalin posiluje, a tím zároveň ochraňuje, při jakémkoli negativním zážitku (nebo dokonce radostném), může velké množství adrenalinu působit na tělo agresivně. Správně by měl adrenalin tělo opustit, jakmile situace skončí; měl by v něm setrvat krátce. Ne vždy však takové situace trvají pouze den. Když zjistíte, že vás přítel podváděl nebo o vás ztratil zájem, nepřekonaťte to za čtyřadvacet hodin. Když vám nemoc nebo neštěstí vezme milovanou osobu, můžete to v sobě nést celý život; během let můžou nastat okamžiky, když se bolest opět vynoří.

Přetrvávající adrenalinová zátěž může negativně působit na zdraví, pokud adrenalin snadno neopustí tělo – a to neudělá, jestliže jíme nezdravou nebo toxickou stravu. Jsou to hlavně vysokotučné potraviny, jejichž každodenní konzumace může vést k tomu, že se v játrech a ostat-

ních částech těla hromadí tukové buňky. I když člověk nemá tuk na těle, může být uskladněný v játrech a v ostatních částech těla, a může se ho tam nahromadit tolik, že o sobě dá v budoucnu vědět. Do tukových buněk se vsakuje adrenalin. Do buněk *orgánů* se vsakuje adrenalin; například hluboko v játrech můžete mít uskladněný adrenalin bez tuku.

Potraviny, které jíme v době krize, mnohokrát neumožňují adrenalinu opustit tělo. Často si dopřáváme jídlo, abychom potlačili bolest. Ne že bychom se kvůli tomu měli cítit provinile nebo se stydět – v obtížných obdobích je přirozené sáhnout po potravinách, jež si mozek a tělo žádají, aby se se situací vypořádaly. Nikdo nás neučí, které potraviny pomůžou, a proto volíme takové, co pro nás nejsou nejlepší, do nichž se může vsakovat adrenalin kolující tělem, což znamená, že se může snadněji a hlouběji hromadit, místo aby organismus přirozeně opustil. Když v době krize naopak nejíme, adrenalin opouští tělo rychleji, což rozhodně neznamená, že bychom měli hladovět! Adrenalin stále proniká do jater a ostatních částí těla, kde zůstává, pokud neprovádíme očistu.

Když krize pomine a život se vrací k normálu, adrenalin z tohoto a ostatních těžkých období je stále uskladněný v různých částech těla. Jak roky ubíhají, vstřebáváme víc a víc potížešťů. Vdechujeme škodliviny a toxiny ze životního prostředí, do těla se dostávají kůží nebo je přijímáme potravou, a viry a škodlivé bakterie v játrech a ostatních orgánech můžou přežívat a rozmnožovat se – a objeví se symptomy a onemocnění.

Když začneme provádět jednu z verzí Léčebného pročištění 3:6:9 nebo jednu z očíst v Části III, z orgánů a tkání se budou uvolňovat toxiny a staré usazeniny a přejdou do krve. Tukové buňky v podstatě explodují a vypustí starý adrenalin a mnoho různých toxinů a jedů. Starý adrenalin obsahuje informace o starých bolestech (nebo, jak jste se dočetli, o vzrušujících nebo radostných událostech z minulosti). Každý člověk je jiný. Někteří lidé v životě nezažili hodně trápení. Mnozí však ano. Ne všichni s ním museli žít každý den; možná cítí, že ho zpracovali nebo se posunuli dál. Je-li ovšem bolest stále ve vás, pak když se při očistě uvolní starý adrenalin z rozchodu nebo jiné křivdy nebo emočního či fyzického zranění a ocitne se v krvi, můžete pocíťovat různé emoce, aniž víte, co je vyvolává – to může být matoucí, jelikož očista vám přináší velkou úlevu.

Příčinou těchto pocitů není očista. Očista je prostředek, který používáte, aby se mohl spustit léčebný proces. Léčení možná není úplně příjemné, jak se starý adrenalin vrací do krve a bolest nebo strach z minulosti, ukryté v buňkách, mají konečně šanci opustit tělo. To může během očisty vyvolávat smutek, nervozitu nebo neurčitý neklid. A také způsobovat slabé deprese nebo slabou úzkost nebo emoční sny, které můžou, nebo nemusejí dávat smysl. Možná si vybavíte některé zapomenuté zážitky nebo pocity, který je nejasný, a přesto povědomý.

Emoční zážitky spojené s očistou jsou u každého člověka jiné, protože každý je zatížený jinými toxiny a jedy. Mnozí lidé mají v tělesném systému rekreační drogy z minulosti nebo léky, na nichž se stali závislými a nadužívali je. Což obvykle znamená, že léky polykali během emočně a/nebo fyzicky náročných situací – v období, kdy tělo produkovalo adrenalin, který pomohl vypořádat se s krizí. Léky zároveň spustily uvolňování adrenalinu. Adrenalin obsahoval emoční informace týkající se tíživé situace a společně s léky byl uskladněn v játrech. Když například procházíme emoční krizí a užíváme benzodiazepin, lék proti úzkosti, nebo jiný lék na předpis nebo rekreační drogy, abychom ji zvládli, neuvědomujeme si, že léky a rozvod, rozchod, zrada nebo jiné trápení spouštějí produkci adrenalinu, který obsahuje informace o dané situaci

a společně s léky se usazuje v jaterních buňkách. Když provádíme očistu, staré léky opouštějí buňky a společně se starým adrenalinem, který může vyvolávat bolest, strach nebo smutek, se dostávají do krve.

## SESTERSTVÍ A BRATRSTVÍ LÉČENÍ

Každý člověk má různé zážitky. Zrada, již si prošla jedna osoba, se může lišit od zrady, kterou prožil někdo jiný, a přesto může být negativní dopad na jejich život svým způsobem stejný. Někdy lidé prožívají mnohem těžší situace, víc ztrát, víc rozchodů, když hledají lásku, víc obchodních vztahů, které spíš škodí, než aby přinášely úspěch. Jak lidé nacházejí svoji cestu, své skutečné poslání, a dostávají se z hlubin tíživé situace, o níž si mysleli, že si ji přivodili sami, ale ve skutečnosti to byly hlubiny temnoty (někteří vnímají temnotu správně, mnozí však ne), zvládají náročné vzpomínky a zážitky různými způsoby, uvolňují je bezpečně co možná nejvíc, zatímco některé vzpomínky se uloží do podvědomí. Všichni máme sice různé zkušenosti, ale v tom, čím v životě procházíme, existuje sesterství a bratrství.

Chronicky nemocní často nacházejí sílu, když navážou kontakt s ostatními, kteří také sdílejí své příběhy o utrpení. Třebaže se jejich fyzické symptomy liší – jeden člověk trpí migrénou, úzkostí nebo depresí a jiný se potýká s bolestí zad, krku nebo nespavostí – stále existuje rezonance, která je spojuje. Je rovněž těžké najít emoční zážitek, který je tak jedinečný, že mu nečelila žádná druhá duše. Všichni vědí, jaké je prožívat ztrátu důvěry. Všichni jsme měli vztahy, ať už s přáteli, členy rodiny, manželem, manželkou, nebo někým jiným, které začaly být náročné, nebo dokonce nějakým způsobem škodlivé. Mnozí z nás zažili fyzické zranění, které doprovázelo zranění emoční. Všichni jsme zažili zklamání.

I když se detaily liší, mezi trápeními můžeme najít dostatek podobností, abychom se s ostatními ztotožnili. Pokud ovšem nejsme od těch, kdo si prošli podobnými situacemi, izolováni. Někdy se cítíme osamělí, zvláště pokud odborníci, s nimiž se radíme, nebo lidé v našich životech naznačují nebo nám na rovinu řeknou, že si nemoc představujeme nebo jsme si ji vymysleli. Jelikož stále existuje stigma ohledně chronického utrpení – následek toho, jak málo je pochopeno –, může být těžké najít skutečnou pomoc u někoho, komu se jí dostává. I když si myslíte, že jste jediní, kdo zná bolest spojenou s bojem o život, zatímco ti kolem na vás hledí s pochybnostmi, jestli je vaše svalová ztuhlost nebo psychická otupělost nebo únava opravdu tak zlá, existují lidé, kteří si prošli téměř stejným utrpením. Nejste sami. Přátelství s těmito lidmi, jakmile je najdete, je silné.

Některé emoce, jež strádání doprovázely, uvolňujeme během očisty. Těžké situace také vedly k produkci adrenalinu, který protékal našimi žilami a ukládal se v buňkách. Během detoxikace se některé z těchto pocitů můžou v různých podobách vrátit. U někoho se může projevit nostalgie, která je svým způsobem až nepříjemná. Jinému se můžou zdát intenzivní sny. Další může pociťovat slabý smutek a pravidelně plakat, aniž ví proč. Takové stavy ale při očistě nezažívá každý. Objevují se u lidí, kteří procházeli velice náročnými situacemi. Ať jste si prošli čímkoli a projeví se cokoli na jakékoli úrovni, je to důležité.

Očisty *Mystického léčitele* jsou navrženy tak, aby vás po celou dobu podporovaly. To znamená, že dokonce i když buňky uvolňují starý adrenalin, který obsahuje krize z minulosti, nejedná

se o škodlivý proces. Mozek dostává důležitou glukózu a minerální soli, aby vás zklidnil. Emoce, jež se během očisty vynoří, nemusíte zpracovávat. Na to obvykle není čas ani prostor. Někdy při provádění některé očisty může přirozeně nastat zázračný stav emočního léčení. Může dojít k velkému zvýšení hladiny energie, k pocitu, že z vás někdo sejmul břímě; a možná to dokážeme identifikovat, a možná ne, ale to nevádí. Neexistuje pravidlo, jak by mělo zpracování emocí probíhat. Ke změně obvykle dochází po ukončení očisty, kdy jsme měli dost času pochopit, co během ní vyplouvá na povrch. Po očištění budeme emočně moudřejší.

Jedy a toxiny usazené hluboko v buňkách včetně těch tukových, které se během očisty uvolňují a pronikají do krve, aby byly vyloučeny z těla, můžou ovlivnit chuť a čich. Někdy během očisty člověk ucítí chuť jídla, které konzumoval jako dítě – například cheeseburger z řetězce rychlého občerstvení. Někdy ucítí vůni cigaretového kouře. Někdy chuť zmrzliny nebo sýru nebo koblihů nebo sušenky, které byl zvyklý si dopřávat. Někdy je to známá chuť, kterou ale nedokáže přesně určit. Někdy je to chemická esence. Někdy je chuť palčivá, připomínající čpavek nebo síru, a dech páchne po zrajícím sýru nebo zkaženém mase. To všechno se může pojit s pocity. V průběhu očisty se čich a chuť můžou měnit a poté, co tělo uvolní určité množství toxinů, smysly se můžou ještě víc vyčistit. Všimnete si, že při očištění nepocítíte chuť hroznů nebo jablka nebo řapíkatého celeru nebo jahod. Tyto potraviny bojují proti toxinům; nejsou toxické. Všimnete si, že během očisty se objevují pouze chutě toxických potravin.

Vyladěnější může také být vaše dušení pohoda. To neznamená, že po očištění budete emocionálnější – budete emočně víc chráněni a zdravější. Stará bolest může vytvořit takovou mlhu, že budeme stále opakovat tutéž chybu, stejně jako když si spálíme ruku o kamna a trpíme bolestí, můžeme se leknutím odtáhnout a ve spěchu nechtěně stoupnout do krbu. Když není tělo plné jedů a adrenalinu na bázi strachu, zrady, bolesti – když jejich zbytky uskladněné hluboko v buňkách opouštějí systém –, budeme vědět, že jsme si spálili ruku o kamna, a přesto nebudeme v šoku. Budeme schopni vnímat bolest jasněji, než abychom se ocitli v mlze staré prosakující bolesti, což nám umožní patřičně se o sebe starat, místo abychom si ještě víc ubližovali tím, že ze strachu nebo zoufalství budeme dělat chyby.

Po provedení očisty správným způsobem se často stanete moudřejšími. Možná zjistíte, že jste v dobrém slova smyslu trochu obezřetnější. Dáváte si větší pozor, kdy byste mohli být zranitelnější, lépe se rozhodujete, s kým se budete stýkat a komu se svěříte, a lépe intuitivně poznáte, kdy můžete polevit v ostražitosti a otevřít dveře zdravějším přátelstvím a vztahům. Budete horlivější, méně impulzivní, všímavější – protože když zbavíte buňky dostatečného množství toxinů, jedů, virů, škodlivých bakterií a starého adrenalinu obsahujícího emoce z minulosti, budete schopni vyvarovat se opakování chyb. Vaše hluboké pochopení toho, co opravdu cítíte a kdo opravdu jste, může vyplout na povrch. Jakmile se zbavíte starých okovů v podobě toxinů, patogenů a bolestí, které vás v životě omezovaly, získáte svobodu.



---

„Zplnomocnění je víc než slovo. Je to víc než pochopení sebedůvěry. Je to malta mezi cihlami pocitu vlastní hodnoty člověka během života na Zemi. Když se používá pro dobro a je pozitivní, je důležité pro formování cílů a ambicí a posílá nás směrem, který zlepšuje lidstvo.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Zplnomocněné duše

*Zplnomocnění.* Když smíme pochopit sami sebe poté, co nám v tom bylo záměrně bráněno, je to jeden z nejpodstatnějších, duchovně vědomých, důležitých aspektů zvyšování sebedůvěry a nasycení duše čímsi větším. Čelíme-li náročnému období, sebedůvěra oslabuje. Zplnomocnění by mělo být považováno za duchovní slovo – protože když se používá v pozitivním světle, když se používá, aby chránilo a pomáhalo, může být zcela duchovní. Skutečně duchovní, ne imaginárně duchovní.

Slovo zplnomocnit – udělit moc – může naznačovat, že moc byla kdysi odebrána. Ne každý pozná, že jí byl zbaven. Pokud jde o zdraví žen, jim byla moc odebrána. Zdraví je genderová záležitost. Muži také trpí, ale chronické nemoci postihují ženy ve větší míře, a ne proto, že ženy jsou slabé. Žena potýkající se s chronickým onemocněním by nikdy neměla být obviněna, že je „obětí svého způsobu myšlení“. Ženy snášejí chronickou nemoc s nesmírnou silou a odvahou.

Údajně žijeme v období, které ženy nejvíc zplnomocňuje. Je to skutečně tak, když rekordním tempem přibývá teenagerek, dvacetiletých a třicetiletých, které v životě omezují symptomy? Když nevysvětlitelná bolest a únava ztěžuje ženám po čtyřicítce, padesátce a šedesátce péči o rodinu a práci? Když si ženy nedokáží užít důchod, protože se snaží řešit své záhadné zdravotní potíže?

Ženy jsou drženy v nevědomosti, pokud jde o to, proč jsou nemocné a jak můžou svůj zdravotní stav zlepšit. Není to tak, že by lékařský výzkum a věda znaly všechny odpovědi a tajily je před nimi. Konvenční velmoci, které jsou součástí rozsáhlejšího systému, se snaží odvést pozornost od pravdy, že prostě *nemají* odpovědi. Chronická onemocnění zůstávají pro lékařský establishment velkou záhadou, a proto ukazuje na ženy a označuje je za problém. Upozorňuje například na vadné geny, jako by po tisíciletích, během posledních dvou desetiletí, náhle ženským genům vypršela platnost? Zpochybňuje léčebné prostředky, jako například celerovou šťávu a očistu, které ženám zachraňují život. To je zbavení moci.

Nemusí tomu tak být.

## VÍC NEŽ SLOVO

Potýká-li se žena se symptomy, které ji omezují v životě nebo se vracejí nebo se její zdravotní stav nelepší, protože nezná skutečnou příčinu svého utrpení, je skutečně zplnomocněná?

A proč v době moderních technologií a zdánlivě pokročilých léků a lékařského výzkumu nemají ženy odpovědi na otázky ohledně více než devadesáti procent onemocnění a symptomů, jimiž trpí? Proč nikdy dříve nebyl výskyt onemocnění reprodukčního systému u žen tak vysoký?

V každodenním životě neslyšíme o tom, kolik žen tráví vzácný čas chozením od jednoho lékaře ke druhému, aby našly odpovědi. Neslyšíme o tom, jak ztrácejí naději, když zjistí, že z „odpovědí“, jichž se jim dostává, se nedozvědí skutečné příčiny bolesti a utrpení a neposkytnou jim úlevu. O tom se nehovoří. Ženy jsou na to samy.

Zplnomocnění je víc než slovo. Je to víc než pochopení sebedůvěry. Je to malta mezi cihlami pocitu vlastní hodnoty člověka během života na Zemi. Zplnomocnění může být také použito v negativním světle. Může být využito ke zplnomocnění někoho, aby působil emoční nebo jinou újmu někomu jinému. Když se však používá pro dobro a je pozitivní, je důležité pro formování cílů a ambicí a posílá nás směrem, který zlepšuje lidstvo.

Nikdo nechce být zbaven moci. Nikdo nechce, aby mu někdo říkal, že má mlčet, aby mu bylo bráněno ve vyjádření názoru, aby jeho myšlenky a pocity nebyly vyslyšeny. Nikdo nechce, aby byly jeho záměry nebo vlastnosti, kreativita a hodnota jakkoli potlačovány.

V minulosti ženy zažívaly těžká období. Byly omezovány a bránilo se jim, aby si plnily sny, protože se to do tehdejšího světa nehodilo. V současnosti ušla na mnoha místech ženská práva dlouhou cestu. Zplnomocnění se bere vážně, jako síla, která umožňuje jednotlivci růst, dosáhnout cílů a stát se sebou samým na spravedlivější úrovni s příležitostí a právem přežít, a dokonce usilovat o lepší kvalitu života. Teď žijeme v době, kdy se nemusíte dívat daleko, abyste viděli zplnomocnění vetkané do společnosti. Je ve slovech napsaných v článcích a v knihách; je v příbězích, které si vyprávějí lidé a objevují se v médiích, od sociálních sítí po zpravodajské webové stránky a talk show. Zplnomocnění je zázrak pro ženy, které se každý den můžou rozvíjet, když to ještě nedávno nebylo dovoleno.

Kvůli těmto pozitivním změnám a novinovým titulům je snadné uvěřit, že v dnešním moderním světě jsou ženy chráněny. Je pravda, že jsou brány vážněji než kdy jindy, je snadné myslet si, že jsou zplnomocněné. Ženy jsou opravdu považovány za stejně důležité jako muži. Skutečně mají k dispozici stejné hřiště. To platí v některých oblastech života, s nespornými pokroky, avšak stále existuje oblast, kde jsou ženy zbaveny moci, a to dokonce záměrně, a pro ženu je to nejdůležitější oblast, kde by měla mít moc: její zdraví.

Často říkáme, že zdraví je nejdůležitější. Říkáme, že zdraví žen je na prvním místě. Říkáme, že součástí toho by mělo být právo ženy rozhodnout se, kterým směrem se chce vydat, pokud jde o její zdraví, že je důležité mít na vybranou. Všechna tato tvrzení by tedy měla znamenat, že jsou ženy zplnomocněné, že? Pravda je, že pokud jde o chronická onemocnění, byly ženy zbaveny moci před mnoha desetiletími a stále se jim nevrátila.

Vše se změnilo, když žena onemocní. Každý den se u žen projeví chronické zdravotní potíže například únava, porucha štítné žlázy, syndrom polycystických ovarií, myomy, endometrióza, migréna, vypadávání vlasů, úzkost, deprese, ekzém a lupénka – a ztrácejí svá práva v oblasti zdraví. První částí cesty je dozvědět se o lékařském systému. Ženy velice rychle zjišťují, že není nastavený tak, aby poskytl správný směr, který mnohé k vyléčení z chronického onemocnění potřebují. Nepotýkáte-li se se zdravotním problémem, je snadné se s touto skutečností smířit. Když však chodíte od jednoho lékaře ke druhému, vyslechnete si diagnózu a „lčba není známa“ – nebo vám dokonce lékař diagnózu ani nesdělí – a dostáváte vzkaz, že se musíte spokojit

s nedostatkem odpovědi o svém zdraví, najednou se začínají ukazovat limity týkající se řešení chronických onemocnění. Této realitě čelí každý den miliony žen.

Jak se každý den víc a víc žen stává lékařkami, znamená to, že přibývá pacientek trpících symptomy a onemocněními, které jsou vyslyšeny. Proč tedy v lékařském systému stále existuje zbavení moci, které ženy omezuje v oblasti, kde by měly být nejvíce chráněné? Protože lékaři a lékařky nemají vzdělání a prostředky, aby tuto situaci mohli výrazně změnit.

Zbavení moci může probíhat skrytě. Mohli jste být zbavováni moci – omezováni, potlačováni, poškozováni –, aniž jste si to uvědomovali. Podstatou lékařského systému je udržovat ženy ohledně jejich těl v nevědomosti, aby zůstaly bez moci. Ujasněme si jednu věc: Nejsou to lékaři, kdo zbavuje ženy moci. Je to systém, v němž lékaři pracují. Ve čtyřicátých a padesátých letech 20. století se mnoho lékařů stalo součástí systému, který zbavoval ženy moci a tvrdil, že chronické nemoci neexistují, že si je ženy vymýšlejí, že se nudí, jsou jenom unavené, líné, nebo dokonce šílené. Tyto dny jsou převážně za námi. V současnosti jsou lékaři v zajetí nových názorů týkajících se ženských chronických nemocí: například že imunitní systém napadá tělo nebo se z utrpení obviňují geny či hormony. Rozdíl oproti době před několika desetiletími spočívá v tom, že většina lékařů je soucitná a natolik starostlivá, že si uvědomuje, že se pacientka potýká se skutečným onemocněním.

Přesto pokrok u lékařů a v jejich chování k pacientům moc ženě nevrací, protože „odpovědi“, které dostává, nejsou odpověďmi. To vede ke schizofrenní situaci, kdy starostlivý lékař (Dr. Jekyll) ve vás vyvolává pocit bezpečí, zatímco lékařský establishment (pan Hyde) vám tvrdí, že je s vámi něco špatně. Slyšet slova, že je vaše tělo vadné a porouchané, pronesená vlídným soucitným způsobem, vytváří téměř násilnický vztah s lékařským systémem, kde vás pohladí po hlavě, načež vás odvrhne. Ačkoli teoretické hodnotové systémy, že tělo napadá samo sebe nebo že chronická onemocnění způsobují vadné geny, nejsou vědecky podloženy, lékařské systémy tato vysvětlení předávají lékařům, a ti je nabízejí pacientům. Situace „Jekyll a Hyde“ podkopává snahu soucitných lékařů pomoci lidem s chronickými nemocemi.

## DESIGNOVÁ VADA, KTERÁ NÁS ROZDĚLUJE

V dnešní době čelíme několika závažným problémům. Jedním je ten, že když žena onemocní a nejdná se pouze o občasnou bolest hlavy nebo přechodnou bolest zad nebo slabou úzkost, nikdo jí nevyslechne tak, jak bychom čekali. Ti, kdo se cítí dobře, obvykle nechtějí trávit příliš dlouhý čas s těmi, kdo jsou opravdu nemocní, ani poslouchat jejich řeči. Nejde jen o to, že muži nechtějí poslouchat ženy, které jim vyprávějí o svých problémech. Když si člověk ze skupiny nemocných příliš stěžuje, že nemůže sehnat potřebnou pomoc a jeho zdravotní stav se nelepšší, ačkoli při hledání odpovědí navštěvuje různé lékaře, v mnoha případech rychle zjistí, kdo jsou jeho skuteční přátelé. Jelikož skupinu chronicky nemocných často tvoří ženy, může to mezi ně vrazit klín.

Je v tom trochu ironie. Třebaže zdraví lidé vynakládají spoustu energie, aby si udrželi odstup od chronicky trpících, mnozí z nich později onemocní. Nikdo není imunní vůči různým stadiím chronického onemocnění. Časem se téměř u každého, bez ohledu na pohlaví, rozvíjí symptomy, ať už jsou označeny jako „chronická nemoc“, nebo se jedná o symptomy, které všichni považujeme za běžnou součást života – například problémy s dutinami, akné, infekce

močových cest, migréna, bolestivá menstruace, úzkost nebo deprese –, symptomy, jež se časem zhorší, začnou člověka omezovat, a dokonce ovlivňovat.

V minulosti, kdy neexistovaly sociální sítě, byly ženy potýkající se se zdravotními potížemi slyšet jen zřídka. Neexistovala pro ně žádná platforma. Bylo-li chronické onemocnění dostatečně vážné, občas svítla naděje, že velice zámožná osoba nebo skupina bohatých lidí jednou nebo dvakrát ročně uspořádá galavečer nebo jinou charitativní akci, kde se vyberou peníze k léčení nemoci postihující ženy. Nyní můžou ženy psát o svých onemocněních a symptomech na internetových platformách. I když se situace zlepšuje, ženy jsou stále utlačovány. Když se člověk necítí dobře a silný, nelze to vždy poznat pohledem, a proto je obtížnější brát ho vážně.

Aby ten, kdo je zdravý, aspoň uznal, že se přátelé, rodina a ostatní lidé na světě potýkají se skutečnými nemocemi a symptomy, že existují lidé, jimž není umožněno tak snadno vyjádřit své obavy a názory, vyžaduje to od něho hodně soucitu, hlubokého pochopení a schopnost nesoustředit se jenom sám na sebe. Člověk musí mít vlídné, láskyplné srdce, aby uznal, že někdo, koho zná, trpí, a věnoval mu čas a energii, které potřebuje.

Život je těžký sám o sobě. Každý toho má hodně na práci; ne vždy je snadné projevít soucit nebo si udělat čas na kamaráda/kamarádku. Zodpovědnost by neměla být na zdravých jednotlivcích, aby se starali o ty, kdo se potýkají s onemocněním. Mělo by to být povinností systému lékařského výzkumu a vědy a nejvyšších lékařských autorit, které by měly měnit mylné staré zákony a teorie omezující životy žen. Systém by měl být zkoncipovaný tak, aby ženám umožnil podnikat kroky potřebné k prevenci a léčení onemocnění podle toho, co se opravdu děje v jejich těle, a zjistit zplnomocňující pravdu, kdo jako lidské bytosti jsou.

## JINÝ DRUH ZHANOBENÍ TĚLA

Jeden z nejdůležitějších bojů, ne-li nejdůležitější, představuje pro ženy boj o zdraví. To na nějaké úrovni víme všichni. Abychom to lépe pochopili, musíme se podívat na některé názory, které se zdají být vytesané do kamene, aby bránily ženám dozvědět se pravdu o chronických onemocněních a posunout se vpřed: existují formy zhanobení těla, jež přesahují jeho tvar, velikost a vzhled (což je už dost špatné). Hovořím o teoriích o chronických onemocněních, které tvrdí, že za ně můžou geny, tělo napadá samo sebe, nemocní mají vše v hlavě, jejich metabolismus je pomalý nebo jsou na vině hormony. Toto jsou formy kontroly ze strany systému, který nemá odpovědi – a poslední teorie, že na vině jsou hormony, je útok proti pohlaví.

V padesátých letech 20. století se rozšířila teorie o „autoimunitě“, kdy imunitní systém cosí zmate a on začne napadat orgány a žlázy. Další oblíbenou teorií byla ta o hormonální nerovnováze, která téměř všechny ženské zdravotní problémy, například výkyvy nálady, sváděla na hormony. A také teorie, že osoba se symptomy jako bušení srdce, návaly horka a bolest hlavy, které žádný lékař nedokázal vysvětlit, je zruděná, líná nebo šílená – a že simuluje nebo má všechno v hlavě. Takové uvažování svalovalo vinu za onemocnění na tělo a mysl člověka a kritizovalo, jaký je uvnitř na buněčné úrovni.

Zatímco teorie o hormonech je stále naživu a daří se jí dobře – představte si, kolikrát jste slyšeli někoho říkat „za to můžou hormony“ –, starý model „vše máte v hlavě“ se v posledních

desetiletích začal měnit a slábnout. Nyní, když se někdo zeptá: „Jak to, že jsem nemocná/ý?“, na oblibě nabývá odpověď, že si onemocnění přivodil negativním myšlením. To je další forma odebrání moci ženám a vzkaz, že jestli se necítí dobře, je to jejich vina, protože nechápou, jak funguje vesmír, a nemyslí dostatečně pozitivně, aby si přitáhly hojnost. Kromě zhanobení těla a mysli dochází ke zhanobení ducha. Mladé ženy začínají být přesvědčené, že jsou nemocné, jelikož nejsou šťastné, ne proto, že trpí skutečnými zdravotními problémy, jejichž příčiny lékařský výzkum a věda ještě neodhalily.

A nemůžeme zapomenout ani na svalování viny na geny. Teorie označuje některá chronická onemocnění za genetická, takže se člověk cítí vadný a uvězněný, protože kritizuje celou jeho bytost. Když se o to budete zajímat víc, zjistíte, že vadná je *teorie*, ne lidská těla. Například o mutaci genu BRCA se tvrdí, že je zodpovědná za vznik rakoviny prsu, což není pravda. Existuje mnoho případů rakoviny, u nichž mutace BRCA chybí, ale vina se svádí na zděděné genové mutace, jelikož ještě nebyla objevena skutečná příčina rakoviny prsu, o níž píšou v knize *Štítná žláza a její léčba*. Obviňování genů se rovněž kombinuje s ostatními teoriemi – například že tělo napadá samo sebe, *protože je geneticky chybné*. To je další zahanbení a zbavení moci.

Když poodstoupíme a podíváme se na věc z jiné perspektivy, pochopíme, proč k zostouzení dochází: protože se systém lékařského výzkumu a vědy musí chránit. Musí si zachovat důvěryhodnost – před pacienty, a také před lékaři a ostatními zdravotnickými profesionály, kteří v něm pracují. Systém tedy nabízí lékařům vysvětlení, která zdánlivě působí jako odpovědi, aby je poskytovali pacientům a jejich rodinným příslušníkům. Možná se zdá, že tyto „odpovědi“ ochraňují nejlepší zájmy žen. Ve skutečnosti ochraňují lékařský establishment na úkor žen.

Ženy, které vyzkoušely alternativní terapie a léčení, byly roky pod silným drobnohledem. Od přibližně čtyřicátých let 20. století do roku 2010 čelily ostré kritice, a dokonce nenávisti rodiny a přátel za to, že opustily konvenční cesty a hledají jiné způsoby, jak se uzdravit. Kdybyste byli ženou v sedmdesátých letech 20. století hledající alternativní terapii nebo zdravější způsob stravování, dočkali byste se výsměchu a zesměšňování. Mladé ženy (ale také muže), které chtěly jíst zdravěji nebo konzumovat stravu na rostlinné bázi, jejich rodiny netolerovaly, nebo s nimi dokonce přerušily kontakt. V osmdesátých a devadesátých letech 20. století byl alternativní způsob uvažování v oblasti zdraví považován za bizarní, podivný nebo nebezpečný. Představte si, nebo si to možná pamatujete, jaké bylo zvolit místo léků bylinnou léčbu. Odsouzení, jehož se člověku dostalo, představovalo další formu útlaku, protože omezovalo svobodu volby, pokud jde o zmírnění symptomů a onemocnění.

Něco z toho přetrvává i dnes. Někteří konvenční a alternativní odborníci na výživu se snaží ženy odradit od pití celerové šťávy. Kdyby jenom tušili, že svojí snahou sřezit ženy před neznámým dělají pravý opak a brání jim v přístupu ke skutečným řešením, která dokáží jejich zdraví *chránit!*

Přemýšleli jste někdy, *proč* miliony lidí hledaly odpovědi týkající se jejich zdraví jinde? Mohlo to být proto, že lékařský průmysl nenabídl odpovědi na jejich chronické utrpení, symptomy a onemocnění? Když lidé nemohou najít pomoc u lékařského systému a následně jsou zpochybňováni a zesměšňováni, že hledají mimo systém, nemělo by z toho být jasné, že systém je nefunkční? Můžete být alternativně založení a nabízet alternativní teorie, když se snažíte pomoci lidem, a zároveň být stále napojení nebo pracovat pro nefunkční lékařský systém, který stojí za zbavením žen moci? Profesionálové v oblasti alternativního zdraví věří ve stejné zave-

dené zákony jako profesionálové z konvenční medicíny, například že tělo napadá samo sebe, a proto je člověk nemocný. Rozdíl spočívá v tom, že tito lékaři používají odlišné způsoby terapie.

## PŘESTAŇTE VINIT DUŠI

Přemýšlíme někdy o tom, co zažívá člověk, když utrpí fyzické zranění a někdo mu řekne, že si za to může sám? Uvědomujeme si, jak to poškodí duši? Jestli nás tolik znepokojuje, že jsou ženy vychvalovány – a zdá se, že to se v současném světě snažíme dělat pomocí podpůrných skupin, aby se zahojily šrámy způsobené pocity neschopnosti a méněcennosti, rozhovorů o kariérních postupech a osvědčené výchově dětí –, jak nám může unikat nejdůležitější aspekt toho všeho? Staráme-li se o ženy, neměli bychom se starat ještě víc, abychom se dozvěděli o zranění duše?

Když trpíte symptomem a spoléháte na lékařský systém, není neobvyklé zjistit, že to, co považujeme za jednu z nejdůležitějších součástí našeho světa – lékařský systém –, není tak spolehlivé a vševědoucí, jak jsme se domnívali. Nemůžeme vinit lékařský výzkum a vědu, že ještě nemají odpovědi týkající se chronického utrpení. Musíme dávat pozor na to, k čemu jsou děti, a obzvláště mladé ženy, vychovávány, aby věřily: že věda nás ochraňuje a zná všechny odpovědi. A když jsme nemocní, je s námi něco špatně. Ženy to slýchají dlouho poté, co dospějí. Když se to stane, kam zmizí zranění? Usadí se v duši. Časem to může lidského ducha zlomit.

To znamená, že odhalení pravdy skrývající se za chronickými a záhadnými onemocněními spočívá v tom, udržet silnou duši ženy, dítěte nebo kterékoli jiné osoby. Je o ochraně vaší duše. Mějte na paměti: *Ať se děje cokoli, není to vaše vina*. Nemůžete být zplnomocnění, jestli vás ovládá sebenenávisť podporovaná nedbalostí ze strany lékařského establishmentu, který stojí nad lékaři. Lékařský výzkum a věda dobře vědí, že je v lidské povaze obviňovat se, když onemocníme. Jakmile přestanete obviňovat svoji duši a uvědomíte si, že za symptom nebo onemocnění nemůžete vy – ani vaše tělo –, můžete se stát skutečně zplnomocněnými. Tento typ zplnomocnění je důležitější, než tušíme. Je nadřazený falešnému zplnomocnění, které je založené na nároku a egu. Vy nejste příčinou neznámých symptomů a onemocnění, jimiž trpíte.

## LÉČENÍ JE MOŽNÉ

V lékařské komunitě jsou hrdinové. Některými z nich jsou lékaři. Není však vždy v jejich možnostech hovořit o tom, jaké to je, když žena vejde do ordinace a vypráví jim, jak navštěvuje neurologu a ostatní specialisty, jak zkouší jednu léčbu za druhou, a jaké to je, vidět zoufalství v jejích očích, protože ji nikdo nedokáže zbavit bolesti. Ne vždy mají lékaři platformu, kde by mohli psát, čeho jsou svědkem, nebo o beznaději, kterou pociťují, protože nemají k dispozici literaturu ani prostředky, aby mohli trpícím lidem nabídnout nové informace a pomoci jim. V lékařské komunitě, mainstreamové, alternativní a na sociálních sítích, jsou také další hrdinové, včetně těch, kteří vyprávějí příběhy o tom, jak se zlepšil jejich zdravotní stav. Přesto jen velice malé procento lidí vysílá vzkaz, že ženy potýkající se se zdravotními potížemi nedostávají potřebné odpovědi a že *léčení je možné*.

Útěchu můžeme najít ve vědomí, že tak tomu nemusí být. Existuje skutečná svoboda a zplnomocnění v tom, když máte kontrolu nad svým zdravím a duševní pohodou, a ne pouze nad jedním aspektem nebo rozhodnutím. Kontrolu přináší odpovědi; odpovědi ohledně toho, co by v budoucnu mohlo vyvolat onemocnění a jak tomu teď můžete zabránit. Odpovědi týkající se toho, co způsobuje vaši současnou nemoc a co máte dělat, abyste se posunuli vpřed a vyléčili se.

Opět to zopakují: Zplnomocnění znamená mít odpovědi. Vědět, že vaše tělo nenapadá samo sebe. Vědět, že za vaše onemocnění nejsou zodpovědné geny ani hormony, že nejste vadný člověk. Vědět, že nejste ani špatný člověk a že nemoc jste si nepřivodili negativním nastavením mysli a emocemi. Zplnomocnění je vědět, že v těle může docházet ke skutečným problémům se skutečnými příčinami, které lékařský výzkum a věda ještě neodhalily, nebo si je profesionálové v oblasti léčení neuvědomují nebo je nechápou. Stále oblíbenější se stává praxe říkat ženám, že si nemoc vytvářejí vlastními myšlenkami nebo že se nenaučily správně meditovat nebo pozitivně myslet nebo techniky zákona přitažlivosti nebo že mají v sobě negativní energii nebo jsou jejich frekvence a vibrace vypnuté. Tyto teorie přetrvávají, když se trpícím lidem nedostává odpovědi. Jedná se o teorie, které svádějí vinu na naši existenci. To vše vás může zbavovat moci, když jste nemocní nebo se potýkáte se skutečnými fyzickými potížemi.

Chceme-li, aby byl život žen a jejich dětí co nejlepší, je správné, aby nikdo nevěděl, co způsobuje chronické utrpení a obviňovaly se z něho emoce, geny a osud? Nebo je správné prozradit, že nemoci, které omezují v životě víc a víc žen, jsou vyvolány potížisty, například toxickými těžkými kovy a patogeny, třeba více než šedesáti kmeny viru Epstein-Barrův? Příčinami nejste vy a lze je řešit. V knize jste našli odpovědi na otázky, jak odstranit toxiny, jedy a patogeny zodpovědné za chronické symptomy a onemocnění, a můžete tudíž převzít kontrolu nad svým zdravím a činit rozhodnutí, která jsou nejlepší pro to, abyste ochránili sebe a svoji rodinu. Symptomy jste si nevytvořili, jste dobrý člověk a nyní, když máte vše pod kontrolou, se můžete na cestě léčení posunout.

Žijeme v době, kdy si myslíme, že ženy nikdy nebyly zplnomocněné tolik jako nyní, avšak není to úplně pravda. Jaká je skutečnost? Žijeme v době, kdy jsou ženy víc než kdy dřív omezeny v důležitých oblastech: zdraví, bezpečnosti a vitalitě. Jsou vedeny k tomu, aby se domnívaly, že jejich tělo je slabé a vadné. Děje se to proto, že když je žena silná a zdravá, mění svět. Ne v malé míře. Na úrovni, která potlačuje temnotu. Ti, kdo mají moc a v zákulisí vládnou světu, vědí následující: čím silnější ženy jsou, tím víc dobrého se stane, tím pozitivnější změny přijdou. A to není v nejlepším zájmu temnoty. Mocní v zákulisí, ti, kdo ohrožují planetu, se bojí ženské síly a vzpoury, protože představují největší hrozbu pro průmyslový věk, který spoléhá na utrpení žen. Když jsou ženy silné, je to jenom ve prospěch lidstva.



---

„Úsilí, které věnujete léčení, je nesmírné a mocné.  
Promlouvá k ostatním, kteří potřebují pravdu o léčení,  
léčivé informace a inspiraci, aby měli naději a nechtěli se  
vzdát. Svým léčením sdělujete ostatním, že existuje způsob,  
jak se zbavit utrpení, a že se můžou také uzdravit,  
pokud tělu nabídnou, co opravdu potřebuje.  
Když inspirujete lidi, aby vstali z postele a bojovali  
za svobodu zdraví a vyléčení – hovoříte k nim.  
Na duchovní úrovni neexistuje významnější práce  
než měnit životy lidí, aby viděli světlo a uvědomili si,  
že jejich těla nejsou vadná, nejsou špatní lidé  
a zaslouží si cítit se lépe a léčit se jako vy.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---



ČÁST VI

# VYSVĚTLENÍ PŘÍČIN A LÉČBA



# Co potřebujete vědět o doplňcích stravy

Proč svět potravních doplňků expanduje? Proč pronikl z alternativního do mainstreamového lékařství a stal se z něho téměř stejně velký průmysl jako farmaceutický? Není to proto, že každý rád po probuzení zhltně hrst pilulek. Užívání léků není tak zábavná kratochvíle, aby všichni usoudili, že by bylo příjemné brát multivitaminy, probiotika, aminokyseliny, rybí olej a další doplňky – nikoho nebaví vyplňovat lékařské předpisy a jíst růžové, modré, žluté a oranžové kapsle. Nikdo nechce trávit čas polykáním desítek pilulek denně, ani pokud jsou deklarovány jako přírodní.

Polykání kapslí a pilulek jako každodenní rutina není součástí uspokojení, které přináší péče o sebe. Rozhodně existuje rozdíl například mezi tím, když si čistíte zuby, abyste odstranili plak a netvořil se vám zubní kámen, a když polknete utišující lék, protože vás bez zjevné příčiny bolí čelist. Existuje rozdíl mezi tím, když ráno vstanete a umyjete si obličej, a když užíváte antibiotika na akné, mezi tím, když si ráno protáhnete tělo a krátce zameditujete, nebo když si ráno vezmete léky na reflux jícnu, vysoký krevní tlak a vysoký cholesterol.

Můžou pomáhat, což také platí o nutraceutikách. Dát si po ránu osvěžující sprchu je něco jiného než se dívat na řadu lahviček s potravními doplňky a pak do sebe vsoukat patnáct nebo dvacet kapslí. A existuje rozdíl mezi tím, když se rozhodnete jít pěšky nebo jet na kole do práce či do školy, a když musíte jít před polednem do obchodu, abyste si koupili další tabletky, které vám doporučil lékař.

Tím nechci říct, že farmaka a nutraceutika nemají na světě své místo. Léky a doplňky stravy jsou v mnoha případech potřebné. Proto je zde Část VI „Vysvětlení příčin a léčba“. Spoléhat se na ně však nepřišlo do oblíbenosti, protože je to zábavné. Někteří lidé k nim mohli mít kladný postoj; otevírat krabičku s pilulkami pro ně mohla být radost. Zároveň je začali užívat jenom proto, že museli, protože jim to někdo řekl, nebo měli pocit, že je potřebují kvůli symptomu nebo onemocnění, jímž trpěli, nebo chtěli zlepšit některý zdravotní aspekt, například stav vlasů, kůže a nehtů. Farmaka a nutraceutika jsou drahá záležitost a téměř všichni by raději peníze za ně utracené investovali do něčeho, co mají rádi. Dokonce i člověka, jenž se do jejich užívání pustí s nadšením, může rutina polykání doplňků stravy začít po půl roce nebo po několika letech unavovat.

Užívání pilulek, ať je k tomu jakákoli motivace, je povinnost. Osvěžující sprcha, krátká meditace, umytí obličeje, čištění zubů, procházka – tyto jednoduché činnosti můžou přinášet radost, když se cítíme dobře. Pro chronicky nemocné, pro ty, kdo jen s obtížemi vstanou z postele a zvládnou den, můžou představovat horu, na niž musejí vylézt. Každodenní brání pilulek, kro-

mě základní péče o sebe, jim může připadat jako noční můra. Lidé to dělají, protože jsou vojáci v příkopech bojující se symptomy a nemocemi, které nemizí, a léky nebo doplňky stravy jsou jejich proviant. Ať už se jedná o farmaka, nebo nutraceutika, lidé po nich sahají, jelikož potřebují pomoc. Dělají to, protože něco není v pořádku.

V knize jsme se dozvěděli, že očista představuje způsob, jak navrátit tělo do stavu zdraví. Někdy potřebujete ještě další pomoc, a právě tehdy můžou být správné byliny a doplňky stravy důležité pro posílení imunitního systému, doplnění hladiny vitaminů a minerálů, likvidaci patogenů a ochranu před stresem. Po tipech, jak užívat doplňky stravy během očisty, následuje seznam doplňků stravy pro víc než sto konkrétních symptomů a onemocnění. I když jste přečetli knihu *Játra a jejich léčba*, tuto část nevynechejte. Mnohé seznamy doplňků stravy z knihy *Játra a jejich léčba* byly mezitím rozšířeny a zde je uvedeno víc zdravotních potíží.

U každého symptomu a onemocnění je uvedena příčina, již musíme znát, abychom věděli, které byliny a doplňky stravy jsou k podpůrné léčbě vhodné. Chronická onemocnění a chronické symptomy jako akné, infekce močových cest, únava, nadýmání a ekzém představují pro současný lékařský výzkum a vědu záhadu, nedokáže věda poskytnout odpovědi – a když je něco v nepořádku, odpovědi si zasloužíte.

## DOPLŇKY STRAVY BĚHEM OČISTY

Toto je důležitá otázka: Jak zařadit doplňky stravy do očisty? Zde se dozvíte několik zásadních rad. Nejdřív se budeme zabývat nejpodstatnějším aspektem užívání doplňků stravy během očisty: kterým doplňkům se *vyhýbat*.

### Nevhodné doplňky stravy během očisty

Užíváte-li doplňky stravy, které *Mystický léčitel* nedoporučuje – například syrovátkový proteinový prášek, rostlinné proteinové prášky, rybí olej, kolagen, chlorellu, multivitaminy, doplňky stravy na vlasy-nehty-kůži, probiotické práškové směsi –, během kterékoli očisty *Mystického léčitele* je přestaňte brát. Možná také zvažte, jestli je ve svém životě vůbec chcete, protože doplňky stravy, které nedoporučuji, se můžou podílet na vašich zdravotních problémech. Jelikož lékařský výzkum a věda netuší, proč lidé trpí chronickými nemocemi, užívání doplňků stravy je pro ně tipovací hra. Budete-li během očisty i nadále užívat nedoporučené doplňky stravy, možná nepocítíte její prospěšné účinky.

Například syrovátkový proteinový prášek slouží jako potrava virům a ostatním patogenům – místo abyste při očistě patogeny, jež způsobují onemocnění, vyhladověli, dodáváte jim zdroj paliva. Musíte dávat pozor i na rostlinné proteinové prášky, protože v příchutích se skrývá glutaman sodný, jímž se také můžou patogeny živit.

Totéž platí o rybím oleji, který obsahuje stopové množství rtuti – to v sobě mají všechny druhy rybího oleje, jakkoli jsou čisté. Dříve jsem se zmínil, že sníst kousek ryby je něco jiného než užívat rybí olej. Při procesu získávání rybího oleje se ložiska rtuti v rybě naruší. Bez ohledu na to, jak pokročilá technologie se používá, rybí olej obsahuje homeopatická množství rtuti. Rtuť slouží jako zdroj potravy patogenům, které způsobují zánět a chronická onemocnění, a jestliže rybí olej užíváte pravidelně a pokračujete v tom i během očisty, zaznamenat její

prospěšné účinky není tak snadné; rybím olejem udržujete patogeny naživu. Více o rybím oleji v sedmé kapitole „Problématické potraviny“.

Rybí olej je radikální tuk. Když se například devátý den Léčebného pročištění 3:6:9 rozhodnete vzít si k celerové šťávě několik kapslí rybího oleje, ten nejen oslabí účinky šťávy a dodá do těla rtuť v době, kdy se ji snažíte odstranit, ale také naruší očistu. Je to častá chyba a ukázkový příklad toho, proč je lepší při provádění očišť uvedených v této knize neužívat doplňky stravy, které *Mystický léčitel* nedoporučuje.

### Tipy a rady – doplňky stravy doporučené *Mystickým léčitelem*

- Pokud užíváte některé doplňky stravy uvedené ve dvacáté deváté kapitole a chcete je brát i během očisty (ať už při Léčebném pročištění 3:6:9, Detoxikaci patogenů, Ranním léčebném pročištění, Detoxikaci těžkých kovů, nebo Mono dietě), můžete.
- Jestliže doplňky stravy doporučené *Mystickým léčitelem* neužíváte a chcete zmírnit symptom nebo onemocnění, můžete je začít užívat ve stejnou dobu, kdy zahájíte jednu z očišť z této knihy. Během Léčebného očištění 3:6:9, Detoxikace patogenů, Ranního léčebného pročištění, Detoxikace těžkých kovů nebo Mono diety nemusíte doplňky užívat, nechcete-li.
- Celerová šťáva je součástí každé očisty, je uvedena na každém seznamu doplňků stravy a její doporučená množství uvedená u očisty a na seznamu doplňků stravy se někdy budou lišit. Když provádíte jednu z těchto očišť a zároveň užíváte doplňky stravy z některého seznamu, dodržujte množství celerové šťávy uvedené u očisty.

Mějte na paměti, že když během očisty začnete užívat nové doplňky, jejich účinky můžou zesílit. Při očištění budou účinkovat silněji, protože glukóze, která se na ně navazuje a dodává je do buněk, nestojí v cestě tuku. Vysokotučná strava brání vstřebávání živin z doplňků stravy. Očisty *Mystického léčitele* umožňují živinám z doplňků stravy dostat se do buněk.

Svoji role také hraje rovnováha. Když začnete užívat nové doplňky stravy, tělu trvá několik dnů nebo týden, než se s tím vyrovná. A začnete-li je brát v době, kdy zahájíte očistu, tělo si na ně teprve začíná zvykat a možná hned nepocítíte úlevu. Tělo mělo čas zvyknout si na doplňky stravy, které už berete, a vytvořit si s nimi vztah, zatímco zároveň budovalo vztah mezi novými doplňky stravy a potravinami, které jste byli zvyklí jíst. Ve chvíli, kdy změníte stravu, i když k lepšímu, rovnováha je narušena. Ne v negativním slova smyslu, ale změní se.

Chcete užívat doplňky stravy doporučené *Mystickým léčitelem*? Můžete. Jelikož budou jejich účinky silnější, zvažte, že byste během provádění jedné z očišť nejdřív snížili jejich množství o polovinu. Když při léčebném pročištění minimalizujeme množství problematických potravin nebo se jich zbavíme úplně, poloviční dávky doplňků stravy budou mít stejný účinek jako plné v době, kdy jíme běžnou stravu. Provádíte-li očistu delší dobu, po devíti dnech můžete začít poloviční dávky zvyšovat.

## PODPŮRNÁ LÉČBA

Než se pustíte do seznamů doplňků stravy ve dvacáté deváté kapitole, přečtěte si následující důležité informace.

### Očista, nebo doplňky stravy?

Jak jsem zmínil, užívání doplňků představuje možnost, ne nutnost. Chcete-li se soustředit pouze na léčivé potraviny, je to v pořádku. Zůstaňte otevření doplňkům stravy do budoucna, potýkáte-li se se symptomy a onemocněními. Všechny očisty, o nichž jste se zde dočetli, mají silné léčivé účinky; snižují množství tuků, vyhýbají se problematickým potravinám a obsahují léčivé potraviny, jež pomáhají tělu. Chcete-li po očistě pokračovat podpůrnou léčbou, doplňky stravy jsou zde pro vás.

Průvodce doplňky stravy je pro lidi, kteří hledají něco víc, další možnosti, protože jsou ze svého zdravotního stavu zmatení. Je-li to váš případ, podívejte se na studnici možností v podobě seznamů doplňků stravy pro konkrétní symptomy a onemocnění v této knize. Je důležité vědět, že nedostatek vitaminů a minerálů z velké části souvisí s tím, proč jsme nemocní. Například zinek se v potravinách téměř nevyskytuje, a jelikož jeho nedostatek oslabuje imunitní systém, potřebujeme ho neustále. V těle máme také hodně toxických těžkých kovů, k jejichž odstranění je důležitá spirulina.

### Kde začít?

Potýkáte-li se s více symptomy nebo onemocněními současně, vyberte si ten nejzávažnější. Trpíte-li například únavou, soustřeďte se na ni a nedělejte si starosti s nadýmáním. Časem možná zjistíte, že léčením jednoho zdravotního problému se léčí i ten druhý, nebo se po nějaké době můžete zaměřit na doplňky stravy uvedené u jiného problému.

Nemusíte užívat všechny doplňky uvedené u symptomu nebo onemocnění, které máte. Jste-li přecitlivělí, můžete vyzkoušet jeden denně. Nejste-li citliví, můžete denně užívat všechny. Nebo můžete začít jenom s několika. Vždy je vhodné začít celerovou šťávou. A jsou-li na seznamu vitamin B<sub>12</sub>, zinek, vitamin C a/nebo meduňka, užívejte je. Jestliže jste připraveni posunout se dál a seznam obsahuje spirulinu, kurkumin, kočičí dráp a/nebo L-lysin, zařaďte je následně. Později, pokud nezaznamenáte zlepšení, můžete přidat další. Vždy lze užívat menší množství, než které je uvedeno.

Můžete také užívat doplňky stravy uvedené u symptomu nebo onemocnění, jimiž netrpíte, jestliže cítíte, že je vaše tělo potřebuje, nebo vám je doporučí lékař. Všechny doplňky stravy pomáhají při chronických onemocněních.

Možná už berete jiné doplňky stravy. Dávejte pozor na ty, které zde nejsou doporučeny. Mnohé obsahují suroviny, jež léčbu nepodpoří – jak jste se dočetli v části „Nevhodné doplňky stravy během očisty“ –, například rybí olej a syrovátkový proteinový prášek slouží jako zdroj paliva patogenům způsobujícím symptomy a onemocnění, o nichž se dočtete na následujících stránkách.



## Jak dlouho?

Doba užívání záleží na tom, jak velkým nedostatkem vitaminů a minerálů trpíte (v oblastech, kde to nedokáží odhalit ani krevní testy), jak velkou virovou zátěž máte (se kterým druhem slabých, neodhalených, nedagnostikovaných virových infekcí se potýkáte) a také kolik toxických těžkých kovů máte v mozku a v játrech, jaké jsou zásoby glukózy a minerálních solí v orgánech, jak silný je zánět vyvolaný nedagnostikovanými slabými virovými a bakteriálními infekcemi a jak oslabené jsou vaše tělesné systémy – nic z toho lékař nezjistí. Možná říkáte: „Lékař mě vyšetřil. Nedostatkem vitaminů a minerálů netrpím. Nezmínil se o těžkých kovech. Proč bych měl/a užívat doplňky stravy?“ Lékař neví, jak všechny faktory skrývající se za chronickým onemocněním odhalit, a nemá k tomu ani potřebné přístroje. Byli jste na vyšetření a symptomy a onemocnění přetrvávají? Je to znamení, abyste doplňky stravy užívali i nadále, aby se léčily skryté příčiny.

Ostatní kroky, které ke zlepšení zdraví podnikáte – pravidelné provádění Ranního léčebného pročištění, Léčebného pročištění 3:6:9 a Detoxikace těžkých kovů a jindy zase zařazování zdravých potravin do jídelníčku, snižování příjmu tuků a vyhýbání se toxickým potížistům a problematickým potravinám –, mají rovněž velký vliv. A stejně tak to, jak dlouho jste trpěli, než jste se vydali na cestu léčeni. U každého probíhá léčebný proces jinak a různí se i časový rámeček. Jste-li nemocní dlouho, doplňky stravy pomáhají udržet pokrok poté, co se vyléčíte. I když se cítíte lépe a uzdravujete se, je důležité v užívání doplňků pokračovat.

## Jednotlivé doplňky stravy

V seznamech jsou uvedeny jednotlivé byliny a doplňky stravy. Nenajdete tam lahvičky doplňků složených z desítek ingrediencí – bylin, vitaminů, aminokyselin a dalších. Existuje pro to dobrý důvod. Když toboleku naplníte různým množstvím živin v rozpětí od deseti do čtyřiceti, bude obsahovat pouze špetku od každé a léčení nepodpoří. Tento způsob praktikují někteří výrobci, aby nemuseli kapsle plnit velkým množstvím levných, méně kvalitních výživných látek. A pokud je některá surovina vysoce kvalitní, šetří peníze, když jí přidají pouze trošku. Ať už je produkt kvalitní, nebo ne, proděláte na tom. Je-li váš trávicí systém oslabený, tyto špetky se možná ani nevstřebávají.

Většina lidí trpících jakýmkoli chronickým onemocněním je velmi citlivá. Budete-li mít reakci, když polknete pilulku, prášek nebo tinkturu plné různých surovin, nikdy nezjistíte, co ji vyvolalo. Doplněk stravy s desítkami ingrediencí je směs sestavená podle toho, čemu věří takzvaní odborníci v oblasti nutraceutik, ne podle potřeb vašich jater ani podle toho, co léčí skutečnou příčinu symptomu nebo onemocnění.

Každý doplněk v těchto seznamech má v sobě Bohem darovanou sílu, která pomáhá tělu léčit se. Játra vědí, jak ji mají využít. Léčivé účinky deseti až patnácti různých potravinových doplňků, uvedených u konkrétních onemocnění nebo symptomů ve dvacáté deváté kapitole „Příčiny symptomů a onemocnění a podpůrná léčba“, dalece předčí deset až patnáct lahviček doplňků stravy údajně vysoké kvality. Ve skutečnosti jsou plné desítek náhodně vybraných ingrediencí, které by údajně mohly být zdraví prospěšné, ale ve výsledku přetíží játra a imunitní systém.

Chronické symptomy a nemoci jako ty popsané ve dvacáté deváté kapitole zůstávají pro zdravotnické komunity záhadou. Jak může odborníkem doporučená směs pomoci, když nikdo

neví, co onemocnění způsobuje? Pouze když znáte příčinu zdravotního problému, víte, které doplňky užívat. Se zde uvedenými bylinami a doplňky stravy berete moc do svých rukou a můžete léčit konkrétní symptomy a onemocnění.

## Na kvalitě záleží

Lidé se mě stále ptají, jaká je nejúčinnější forma doplňků stravy a jestli na tom záleží. Záleží na tom velmi. Mezi různými doplňky stravy jsou nepatrné, ale někdy rozhodující rozdíly, jež mají vliv na to, jak rychle viry nebo bakterie uhynou, pokud vůbec; jestli a jak rychle se zregeneruje centrální nervová soustava, jak rychle se zmírní zánět, jak dlouho potrvá léčení symptomů a onemocnění a jestli tělo dokáže bezpečně odstranit toxické těžké kovy. Doplňky, které si vyberete, mohou léčbu podpořit, nebo ji přerušit. K urychlení léčby potřebujete ty správné. Informace o tom, které jsou nejlepší formy doplňků stravy uvedených ve dvacáté osmé a dvacáté deváté kapitole, najdete na mých webových stránkách ([www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com)).

## Dávkování

Na následujících stranách najdete seznamy doplňků stravy, které vám nabízejí konkrétní podporu. Zpočátku můžete dávkování snížit. I když bude dávkování jednoho z těchto vysoce kvalitních doplňků menší, léčivé účinky budou silnější než účinky velkého množství ingrediencí v doplňku nižší kvality. Pokud jste precitlivělí, řiďte se svými zkušenostmi nebo intuicí, nebo se ohledně dávkování poradte s lékařem.

## Čaje a tinktury

Pokud jde o bylinné tinktury, používejte ty, které neobsahují alkohol (někdy nazývaný *etanol*). Alkohol v tinkturách je většinou kukuřičný, takže je kontaminovaný GMO, i když je v biokvalitě, a za prvé ničí léčivé účinky bylin, za druhé se vsakuje do byliny a mění její podstatu a za třetí alkohol jako takový poškozují játra a oslabuje imunitní systém. Kukuřičný alkohol slouží jako zdroj potravy patogenům zodpovědným za chronické symptomy a onemocnění. Vinným destilátem v tinktuře se patogeny sice neživí, ale vsakuje se do byliny, ničí její léčivé účinky a škodí játrům a imunitnímu systému.

Je-li u vašeho symptomu nebo onemocnění uvedeno víc bylinných tinktur, můžete je všechny smíchat s menším množstvím vody. Totéž platí o čajích. Vyžaduje-li váš stav například šípkový, máátový a kopřivový čaj, nemusíte vypít tři hrnky čaje – to by mohlo být obzvlášť náročné, pokud čaj chcete pít dvakrát denně. Do jednoho hrnku můžete dát sáček šípkového, sáček máátového a sáček kopřivového čaje nebo si ze sypaných čajů namíchat směs.

Do čajů a tinktur můžete přidat čerstvou citronovou šťávu nebo surový med.

## Celerová šťáva jako lék

V každém seznamu doplňků stravy najdete doporučené množství čerstvé celerové šťávy. Jak se můžete dočíst v mojí knize *Šťáva z řapíkatého celeru*, celerová šťáva je velmi účinný lék, který posunuje na vyšší úroveň vše, co v životě děláte správně. Proto je součástí všech očistů v této knize.

Pro celerovou šťávu platí stejná pravidla jako obvykle:

- Čerstvá, čistá celerová šťáva bez přidaného ledu, citronové šťávy, jablečného octa, kolagenu nebo dalších přísad. Třebaže zelené míchané šťávy mohou být prospěšné, čerstvou celerovou šťávu nenahradí.
- Šťáva znamená šťáva. Když pijete šťávu z rozmixovaného řapíkatého celeru, aniž ho scedíte, léčivé účinky nejsou stejné – v šesté kapitole „Šťáva versus vláknina“ jste si přečetli proč.
- Čerstvá znamená čerstvá. Nápoj z celerového prášku ani pasterovaná nebo vysokým tlakem konzervovaná celerová šťáva nebudou mít správné léčivé účinky. K přípravě šťávy je vhodný jakýkoli odšťavňovač. Čerstvou celerovou šťávu si také můžete koupit v džusovém baru. Aby léčivé účinky byly co nejsilnější, pijte ji čerstvou. Nemůžete-li ji vypít ihned po odšťavnění – například když si dáte druhou porci za den –, nevádí. Skladujte ji ve vzduchotěsné nádobě v lednici, maximálně 24 hodin. Po této době ztrácí účinnost.
- Čerstvou celerovou šťávu pijte nalačno. Pokud nejdříve pijete vodu nebo citronovou vodu, počkejte aspoň 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než si dáte celerovou šťávu. Po vypití šťávy počkejte aspoň 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než budete jíst nebo pít.
- Pijete-li celerovou šťávu později během dne, dopřejte tělu dostatek času na strávení potravy. Jestliže vaše poslední svačina nebo pokrm měly vysoký obsah tuků/proteinů, počkejte aspoň dvě hodiny, ideálně tři, než vypijete celerovou šťávu. Pokud jste snědli něco lehčího, například ovoce, zeleninu, brambory nebo ovocné smoothie, celerovou šťávu můžete pít 60 minut po jídle.
- Užíváte-li předepsané léky, můžete je brát před, nebo po vypití celerové šťávy podle toho, jestli se mají užívat nalačno nebo s jídlem. (Pokud se užívají s jídlem, nezapomínejte prosím na to, že celerová šťáva není potravina.) Vezmete-li si nejprve lék, počkejte aspoň 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než budete pít celerovou šťávu. Vypijete-li nejprve celerovou šťávu, počkejte aspoň 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než si vezmete lék. Máte-li další otázky, poraďte se se svým lékařem.
- Ostatní doplňky stravy ze seznamů neužívejte současně s celerovou šťávou. Doplněkům nevádí, ale šťávě je lépe bez nich. Po vypití šťávy počkejte 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než si vezmete doplňky stravy.
- Máte-li další otázky týkající se zařazení celerové šťávy do života, najdete je knize *Šťáva z řapíkatého celeru*.

## Děti

Až na několik výjimek jsou uvedena množství pro dospělé. Zvažujete-li doplněk stravy pro dítě, poraďte se s pediatrem, které jsou bezpečné a vhodné.

Při výběru množství celerové šťávy pro děti se můžete řídit tabulkou. Uvedená množství jsou doporučená denní minima. Podle potřeby můžete množství snížit nebo zvýšit. Nemusíte se bát, že překročení těchto minimálních dávek je škodlivé.

### MNOŽSTVÍ CELEROVÉ ŠTÁVY PRO DĚTI

VĚK	MNOŽSTVÍ
6 měsíců	30 ml nebo víc
1 rok	60 ml nebo víc
18 měsíců	80 ml nebo víc
2 roky	120 ml nebo víc
3 roky	160 ml nebo víc
4 až 6 let	180 až 210 ml nebo víc
7 až 10 let	240 až 300 ml nebo víc
11 let a víc	350 až 480 ml

## Těhotenství a kojení

Těhotné ženy by se ohledně užívání doplňků stravy měly poradit s lékařem.

Potýká-li se žena se symptomy nebo onemocněním v období kojení, může užívat kterékoli ze zde uvedených doplňků stravy. Máte-li otázky týkající se užívání doplňků při konkrétních zdravotních potížích, promluvte si s lékařem.

## Tajemství doplňků stravy

Doplňky stravy jsou seřazené podle abecedy, ne podle důležitosti. Výjimkou je celerová šťáva, která je v každém seznamu uvedena na prvním místě. Při čtení seznamů mějte na paměti, že lékařský výzkum a věda ještě nezjistily, jak prospěšné jsou tyto doplňky stravy pro tělo a mozek. Několik jich zaujalo jejich pozornost, ale většina zůstává neobjevena, a léčivé účinky jsou silnější, než si kdokoli uvědomuje.

Jedním z neodhalených tajemství je, že doplňky byste měli konzumovat s kouskem ovoce, například s banánem, nebo dokonce s bramborou, sladkou bramborou, zimní dýní, surovým medem, javorovým sirupem nebo kokosovou vodou (pokud se jedná o správný druh kokosové vody – viz devatenáctá kapitola „Vše, co potřebujete vědět“). Přírodní cukr nese vitaminy, minerály a ostatní živiny krví, pomáhá jim najít cestu do místa určení a bez pomoci cukru žádný or-

gán vitaminy, minerály a ostatní živiny nepřijme. To je důvod, proč dlouhodobá nízkosacharidová, vysokotučná/vysokoproteinová strava může vést k vážnému nedostatku vitaminů, minerálů, stopkových prvků, antivirových sloučenin, antibakteriálních sloučenin, antioxidantů a léčivých fytochemických sloučenin – protože k tomu, aby se živiny dostaly do buněk, je zapotřebí cukr. Když doplňky stravy užíváte s přírodními cukry, zajistíte tím, že je játra (zpracovatelské centrum) a ostatní části těla dokáží využít.

---

„Máte právo léčit se. Zasloužíte si cítit se silní a schopní  
a své tělo vnímat jako vzácný dopravní prostředek,  
který vás snadno dokáže vézt životem.“

— Anthony William, Mystický léčitel

---

# Šokové terapie

Šoková terapie zinkem a šoková terapie vitamínem C jsou techniky se silným léčivým účinkem, které najdete v některých seznamech doplňků stravy. Pomáhají rychle posílit imunitní systém tak, že mu poskytnou vše, co potřebuje, aby mohl bojovat s infekcí, ať už se potýkáte s onemocněním poprvé, nebo se vám vrátilo.

Zinek je jedním z nejdůležitějších stopových prvků, který imunitní systém potřebuje, aby fungoval optimálně. Všichni trpí nedostatkem zinku, což vede k oslabení imunitního systému, čehož můžou využít viry a nežádoucí bakterie a škodit nám. Zinek tlumí činnost virů a škodlivých bakterií a brání jim v rychlém rozmnožování, takže si s nimi imunitní systém dokáže poradit.

Vitamin C je antioxidant, jenž vyživuje imunitní systém. Viry a škodlivé bakterie zodpovědné za symptomy a onemocnění jsou na vitamin C velice alergické a citlivé. Vitamin C ochraňuje buňky před oxidací a má schopnost zoxidovat patogen, čímž ho poškodí, rozloží a rozptýlí.

Vyzkoušejte šokové terapie *Mystického léčitele*, jestliže trpíte některým z těchto onemocnění: nachlazení a chřipka, infekce močových cest, ječné zrno, opar (herpes simplex 1), herpes simplex 2, pásový opar, vyrážka, kašel, bolest v krku, infekce dutin, plicní infekce, afty nebo mononukleóza.

## ŠOKOVÁ TERAPIE ZINKEM

Šoková terapie je užitečná technika, protože nedostatkem zinku strádáme všichni. Tento minerál zmizel z půdy před dlouhou dobou kvůli reakci, k níž dochází, když se do půdy, včetně tě na ekologických farmách, dostávají toxické těžké kovy a časem zničí imunitní systém půdy, která je potom mrtvá. Množství zinku v potravinách je nepatrné a stále ho ubývá, jak škodliviny (například pesticidy, herbicidy, výfukové plyny, starý azbest z automobilových brzd a DDT a toxické těžké kovy snázející se z oblohy) pronikají do půdy. Zinek má být nejlepším ochráncem našeho imunitního systému, a jelikož trpíme jeho nedostatkem, nutně ho potřebujeme.

Nemáme-li v těle dostatek zinku, imunitní systém může přehnaně reagovat na vetřelce, například na kmen chřipky, nebo naopak nedostatečně reagovat na chronickou virovou infekci způsobenou například virem Epstein-Barrové. Přehnaná reakce by se mohla projevit vyšší teplotou a dalšími vážnými symptomy. Nedostatečná reakce by mohla znamenat dlouhotrvající slabé symptomy, které se časem stanou chronickými. Je-li imunitní systém dobře záso-

bován velkým množstvím zinku, k těmto dvěma reakcím nedochází. Zinek také zpomaluje viry a škodlivé, agresivní bakterie. Jsou na něj totiž alergické; zinek je odpuzuje a oslabuje, čímž umožňuje imunitnímu systému, aby je rychleji zahubil a odstranil z těla.

### Postup

- Cítíte-li, že na vás něco leze, už máte chřipku nebo trpíte některou z dříve uvedených infekcí, každé tři hodiny si do krku stříkněte 2 plná kapátka vysoce kvalitního tekutého síranu zinečnatého. Minutu počkejte a polkněte ho. Netrpíte-li při chřipce nevolností a zinek vám nevadí, terapii můžete provádět pětkrát nebo šestkrát denně (tj. dvě stříknutí zinku každé tři hodiny, celkem 10 až 12 kapátek denně) po dobu dvou dnů.
- Jste-li citlivější, vyzkoušejte mírnější šokovou terapii zinkem: 1 plné kapátko každé tři hodiny až pětkrát denně, nebo 2 plná kapátka třikrát denně. U obou variant po dvou dnech snižte dávkování na množství uvedené v konkrétním seznamu doplňků.

### Dávkování tekutého síranu zinečnatého pro děti:

- **1 až 2 roky:** 2 malé kapky ve šťávě, vodě nebo přímo do úst každé tři hodiny během dne
- **3 až 4 roky:** 3 malé kapky ve šťávě, vodě nebo přímo do úst každé tři hodiny během dne
- **5 až 8 let:** 4 malé kapky ve šťávě, vodě nebo přímo do úst každé tři hodiny během dne
- **9 až 12 let:** 10 malých kapek ve šťávě, vodě nebo přímo do úst každé tři hodiny během dne
- **13 let a víc:** 1 plné kapátko do úst každé čtyři hodiny během dne

Jelikož děti jsou velice citlivé, je velmi důležité používat správný druh tekutého síranu zinečnatého, který najdete na [www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com). Téměř všechny firmy vyrábějí zinek, jehož chuť je příliš výrazná a často obsahuje aditiva.

### Šoková terapie vitamínem C

Proč šoková terapie vitamínem C posouvá léčení na novou úroveň? Protože k tomu, aby byl vitamin C doručen do buněk a orgánů, je nutný konkrétní typ glukózy, která se nachází především v surovém medu, javorovém sirupu a čerstvě vymačkaných citrusech a dokáže se navázat na správný druh vitamínu C. Surový med v kombinaci s pomerančovou šťávou se naváže na vitamin C a dopraví tuto léčivou živinu se silnými antivirovými a antibakteriálními účinky, kam je potřeba.

### Postup

- Potřebujete dvě 500miligramové kapsle Micro-C, hrnek vody (nejlépe teplé), 2 čajové lžičky surového medu a čerstvě vymačkanou šťávu z jednoho pomeranče.
- Otevřete kapsle, obsah vysypte do teplé vody a míchejte, dokud se prášek nerozpustí. Přidejte surový med a pomerančovou šťávu a důkladně zamíchejte. Při prvních příznacích nachlazení, chřipky nebo kterékoli z uvedených infekcí pijte nápoj každé

dvě hodiny během dne. Po dvou dnech snižte dávkování na množství uvedené v konkrétním seznamu doplňků, nebo můžete terapii provádět po celou dobu nachlazení nebo chřipky.

- Cítíte-li, že potřebujete víc vitamínu C, můžete do každého nápoje dát víc než dvě kapsle Micro-C. Místo surového medu můžete použít 100% javorový sirup (ne sirup s javorovou příchutí). Jestliže vám nechutná pomeranč, můžete ho nahradit šťávou z jednoho citronu.

### Dávkování vitamínu C pro děti:

- **1 až 2 roky:** obsah jedné 500miligramové kapsle Micro-C smíchané s ½ hrnkem vody, 1 čajovou lžičkou surového medu a čerstvou šťávou z půlky pomeranče každých šest hodin během dne
- **3 až 4 roky:** obsah jedné 500miligramové kapsle Micro-C smíchané s ½ hrnkem vody, 1 čajovou lžičkou surového medu a čerstvou šťávou z jednoho pomeranče každých pět hodin během dne
- **5 až 8 let:** obsah jedné 500miligramové kapsle Micro-C smíchané s hrnkem vody, 2 čajovými lžičkami surového medu a čerstvou šťávou z jednoho pomeranče každé čtyři hodiny během dne
- **9 až 12 let:** obsah jedné 500miligramové kapsle Micro-C smíchané s hrnkem vody, 2 čajovými lžičkami surového medu a čerstvou šťávou z jednoho pomeranče každé dvě hodiny během dne
- **13 let a víc:** obsah dvou 500miligramových kapslí Micro-C smíchaný s hrnkem vody, 2 čajovými lžičkami surového medu a čerstvou šťávou z jednoho pomeranče každé tři hodiny během dne



# Příčiny symptomů a onemocnění a podpůrná léčba

Během let, kdy pomáhám lidem s léčením, mi Duch soucitu vždy říkal, že pokud znáte příčinu onemocnění, máte polovinu bitvy vyhranou. Když víte, co dělat, co užívat a jak postupovat, je vyhraná druhá polovina bitvy. V této kapitole se dozvíte, proč se potýkáte se symptomy a onemocněními a jak příčinu řešit pomocí doplňků stravy. Užívání doplňků nenahrazuje očistu. Přečtěte si znovu dvacátou sedmou kapitolu „Co potřebujete vědět o doplňcích stravy“, abyste si připomněli, jak propojit užívání doplňků s očistou.

## DŮLEŽITÉ INFORMACE

Než začnete číst seznamy doplňků stravy, přečtěte si dvacátou sedmou kapitolu a potom tyto důležité informace.

- *Plné kapátko* znamená množství tekutého doplňku stravy, které zaplní kapátko, když stisknete gumovou horní část. Může se zaplnit pouze z poloviny, což je také považováno za plné kapátko.
- U některých doplňků stravy je dávkování uvedeno v kapkách. Dávejte pozor, abyste nezaměnili *kapky* za *plné kapátko*.
- Většina tekutých a práškových doplňků stravy se míchá s vodou. Přečtěte si pečlivě návod.
- Je-li v seznamu víc bylinných tinktur, můžete je všechny smíchat s 30 ml nebo větším množstvím vody.
- Totéž platí o čajích. Je-li u vašeho symptomu nebo onemocnění uvedeno víc druhů čaje, můžete z nich vytvořit směs nebo z několika porcovaných čajů udělat jeden nápoj.
- Na jeden hrnek čaje použijte 1 sáček nebo 1 až 2 čajové lžičky sypaného.
- Některé dávkování je uvedeno v miligramech. Nemůžete-li sehnat tobolky se stejným obsahem, užívejte ty, jejichž množství co nejvíc odpovídá dávce.
- Uvedené dávkování je pro dospělé. O dávkování pro děti se poraďte s lékařem.
- *Denně* značí, že si doplněk stravy máte vzít kdykoli během dne a je na vás, jestli dávku rozdělíte. Můžete vzít celou naráz. Jste-li přecitlivělí, můžete ji rozdělit na víc porcí. Jestli například máte užívat dvě čajové lžičky prášku ze zeleného ječmene, můžete obě zamíchat do smoothie, nebo jednu zamíchat do ranního smoothie a druhou přidat večer do vody.

- *Dvakrát denně* znamená, že si máte vzít dvě dávky doplňku kdykoli během dne s minimálně čtyřhodinovým rozestupem. Zapomenete-li na jednu dávku, vezměte si ji následující den.

## SKUTEČNÉ PŘÍČINY VAŠEHO UTRPENÍ

Na začátku každého seznamu najdete příčinu konkrétního symptomu a onemocnění. Jelikož k jejich vzniku může přispívat víc faktorů, které se u každého člověka mohou lišit, jsou zde vzhledem k omezenému místu uvedeny pouze *hlavní* příčiny. Více podrobností o chronických zdravotních problémech najdete v ostatních knihách řady *Mystický léčitel*.

Skutečné příčiny budou často představovat výzvu pro konvenční a alternativní medicínu, a proto se připravte na nečekané. Teprve když víme, co se opravdu skrývá za chronickým utrpením, uvědomíme si, co je potřeba léčit. Lékařský výzkum a věda stále špatně chápou téměř všechny tyto symptomy a onemocnění. To, co způsobuje většinu zdravotních potíží, zůstává pro lékařské komunity záhadou, ačkoli to může působit opačným dojmem, slyšíte-li nálepky a teorie považované za fakta.

Objasnění příčiny například autoimunitního onemocnění – že tělo napadá samo sebe – působí jako ověřený lékařský fakt. Ale není. Je to teorie, jež získala na oblibě v padesátých letech 20. století, kdy nikdo nedokázal vysvětlit, proč lidé začali trpět chronickými nemocemi. Tělo nikdy neútočí proti sobě. Tělo nikdy neútočí proti vám.

Mnohokrát zde jsou zmíněny běžné patogeny jako virus Epstein-Barr, virus pásového oparu a bakterie *Streptococcus*. Kmenů těchto patogenů existuje mnohem víc, než bylo objeveno, a jsou příčinou více dalších zdravotních potíží, než kdokoli tuší. Patogeny se často zabydlí hluboko v těle a současné lékařské testy je neodhalí. Jelikož existují desítky mutací od každého, mohou vyvolávat různé symptomy – už za okamžik se dozvíte, jak rozmanité jsou.

Chcete-li si připomenout, odkud získávám informace a co říci těm, kdo nechápu kroky, které podstupujete, abyste se vyléčili, vraťte se ke dvacáté čtvrté kapitole „Živá slova pro outsidersy a vzkaz pro kritiky“. O svém zdraví si zasloužíte znát pravdu.

## DÁVKOVÁNÍ

### Každodenní péče o játra a udržení dobrého zdraví

Netrpíte-li žádným z dále uvedených symptomů a onemocnění, tyto bylinky a doplňky stravy vám pomůžou udržovat si dobré zdraví.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

- **Kopřivový list:** 2 hrnky čaje nebo 3 plná kapátka denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle denně
- **L-lysin:** 500 miligramů denně
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko denně

## Abscesy

**Příčina:** Akutní nebo chronická virová nebo bakteriální infekce převážně v lymfatické soustavě, jen výjimečně v některém orgánu.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 960 ml denně, potom postupně až 1 920 ml, je-li to možné
- **Diviznový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně
- **Mahonie cesmínolistá, kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 3 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 2 plná kapátka dvakrát denně

## Afty

**Příčina:** Virus z čeledi herpetických virů, který způsobuje vředy v ústech a v krku. Vyvolává symptomy, jako jsou bolest v ústech, v krku, pocit mravenčení v dásních a zubech a bolest na jazyku.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Kočíčí dráp:** 2 plná kapátka denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle denně

- **L-lysín:** 4 kapsle dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 2 plná kapátka denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Propolis:** 3 plná kapátka dvakrát denně; také můžete pravidelně několikrát během dne afty osušit papírovou utěrkou a nanést na ně propolis
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 3 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka denně

## Akné

**Příčina:** Jeden nebo několik kmenů z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus* v játrech a v lymfatické soustavě. Akné nutně neznamená, že má člověk streptokokovou infekci, například streptokokovou faryngitidu. Akné vzniká, když se po prodělání (někdy dlouho poté) infekce streptokok dlouhodobě zabydlí v těle.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** dospívající postupně až 480 ml denně; dospělí postupně až 960 ml denně
- **Čaga:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle dvakrát denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **GABA:** 250 miligramů denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle dvakrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Alzheimerova choroba, demence a problémy s pamětí

**Příčina:** Toxické těžké kovy (především rtuť a hliník), které oxidují v mozku.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **EPA a DHA (ne na rybí bázi):** 2 kapsle denně (s večeří)
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-glutamin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů až šestkrát denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžice nebo 3 kapsle denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 4 čajové lžičky nebo 12 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Anorexie a bulimie

**Příčina:** Tyto poruchy příjmu potravy mají různé příčiny. Emoční strádání, duševní utrpení, vystavení působení toxických těžkých kovů, nadměrný stres, symptomy posttraumatického stresového syndromu (PSS), společenská očekávání, jak bychom měli vypadat, jsou některé z faktorů, které mohou, často v kombinaci, přispívat k jejich vzniku. Je-li součástí poruchy příjmu potravy zvracení, je nutné posílit nadledviny, což je uvedeno v seznamu.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně (pozn.: při zvracení 1 plné kapátko dvakrát denně.)
- **D-manóza:** 1 polévková lžice ve vodě denně
- **EPA a DHA (ne na rybí bázi):** 2 kapsle denně (s večeří)
- **GABA:** 250 miligramů denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Jod (nascent iodine):** 6 malých kapek denně

- **Kočí dráp:** 1 plné kapátko denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátko denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Lékořičový kořen** (pouze v případě zvracení): 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Spirulina:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Atrofie zrakového nervu

**Příčina:** Buňky zrakového nervu jsou oslabené jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrové, který se živí toxickými těžkými kovy, například rtuť a ostatními toxiny jako pesticidy a herbicidy, a vylučuje neurotoxiny, jež se vsakují do zrakového nervu. Někdy nervové buňky poškozují pouze EBV. Atrofii můžou způsobit neurotoxiny nebo přímé poškození nebo kombinace obou příčin.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička denně
- **Kočí dráp:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 3 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Monolaurin:** 2 kapsle denně
- **MSM:** 1 kapsle denně
- **Obrubovec, kořen:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Olivový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 2 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje denně

- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Autoimunitní onemocnění

Není-li vaše autoimunitní onemocnění uvedeno na následujících stránkách, vraťte se k tomuto seznamu doplňků stravy.

**Příčina:** Zdravotní problémy označené nálepkou „autoimunitní“ jsou ve skutečnosti virové infekce, což lékařský výzkum a věda ještě nezjistily. Autoimunitní onemocnění mohou způsobovat jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr, víc než třicet druhů viru pásového oparu, mnoho druhů HHV-6 a HHV-7, druhy neobjevených HHV-10 až HHV-16, různé druhy herpes simplex 1 a herpes simplex 2 a mnohé další. Příčinou autoimunitních onemocnění *není* imunitní systém napadající orgány a žlázy, což je teorie, která se stala oblíbenou v padesátých letech 20. století a bohužel přetrvala do současnosti. Lidé často nemají v těle pouze viry zodpovědné za tyto nemoci, nýbrž také toxické těžké kovy, například rtuť, hliník a měď. Virům slouží jako zdroj paliva potraviny jako vejce, mléčné produkty a lepek, které mohou zdravotní stav zhoršit.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml dvakrát denně, je-li to možné; pokud ne, postupně až 960 ml každé ráno
- **Celeryforce:** 3 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 500 miligramů denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí dvakrát denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkuma:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Mahónie cesminolistá, kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **MSM:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 1 plné kapátko denně

- **Selen:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 až 3 čajové lžičky denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí dvakrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 2 plná kapátka dvakrát denně

### Barvoslepost

**Příčina:** Barvoslepost vzniká, když je oko plodu ještě v děloze vystaveno působení hliníku nebo dítě zdědí toxický hliník v okamžiku početí od rodičů (kteří ho mohli získat od vašich prarodičů, protože se předává po generaci). U lidí trpících barvoslepostí se obvykle dříve v životě vyskytují degenerativní oční onemocnění, protože hliník může časem v očích oxidovat a vytvářet k nim náchylnost. U barvoslepých například rychleji vzniká šedý zákal. Odstraněním hliníku z těla se možná neodstraní barvoslepost, ale může to pomoci zabránit vzniku degenerativních očních onemocnění.

Uvedená množství jsou pro dospělé. Máte-li dítě trpící barvoslepostí, promluvte si s jeho lékařem o snížení dávek na čtvrtinu.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle dvakrát týdně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka denně
- **NAC:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Světlík lékařský:** 1 plné kapátko denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně



## Bolest hlavy a migréna

**Příčina:** Nejsou-li způsobené fyzickým zraněním, příčinou je obvykle jeden z více než třiceti druhů viru pásového oparu, který vyvolává zánět trojklaného, bráničního nebo bloudivého nervu, nebo jeden či několik z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův produkující neurotoxiny, jež se vsakují do neuronů v mozku a zanítí je, nebo způsobí zánět bráničního či bloudivého nervu. K bolesti hlavy a migréne mohou přispět různé spouštěče včetně chronické dehydratace způsobené zpomalenými, stagnujícími játry a vysokotučná/vysokoproteinová strava, která ochuzuje orgány, například mozek, o kyslík, nadbytek adrenalinu ze stresu, emoční bouře nebo strádání a toxické těžké kovy jako rtuť, hliník a měď v mozku, kde se vsakují do neuronů. Migrénu a bolest hlavy také mohou vyvolat parfémy, kolínské, vonné svíčky a osvěžovače vzduchu.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle třikrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Bezový květ:** 1 hrnek čaje denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kočí dráp:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 2 kapsle denně
- **Pepřovník opojný:** 2 plná kapátko nebo 2 kapsle denně
- **Řimbaba obecná:** 2 plná kapátko nebo 2 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Šišák bajkalský:** 2 plná kapátko nebo 2 kapsle denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Vrba bílá, kůra:** 2 plná kapátko nebo 2 kapsle denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Bolest kloubů

**Příčina:** Příliš velké množství kyselin a různých toxinů v těle, protože játra stagnují, jsou zpomalená a přetížená. Příčinou může být také slabá virová infekce způsobená jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův, kdy se virus živí rtuť, hliníkem a/nebo mědí a vylučuje neurotoxiny, které vyvolávají bolest kloubů. Tyto dvě příčiny mohou působit současně nebo člověk může mít pouze stagnující játra nebo trpět pouze virovou infekcí. Někdy je příčinou jeden

z více než třiceti druhů pásového oparu, jenž způsobuje zánět v oblasti kloubů. Oba viry mohou produkovat nadbytek tekutiny a způsobovat otoky, což vede k celé řadě diagnóz spojených s bolestí kloubů. Bolest kloubů může zhoršovat vysokotučná/vysokoproteinová strava.

Někdy je bolest kloubů následkem zranění. Přetrvává-li bolest i poté, co je zranění vyléčeno, často je příčinou slabá virová infekce.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkuma:** 4 kapsle denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžička denně
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle denně
- **MSM:** 2 kapsle denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Cirhóza a pericirhóza

**Příčina:** Slabé infekce způsobené různými patogeny (například jedním nebo několika z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr a jedním nebo několika z více než třiceti druhů viru pásového oparu) plus léky (nebo rekreační drogy), dlouhodobá konzumace vysokotučné stravy a toxiny jako rtuť, hliník a měď. Ke vzniku také může přispívat alkohol, ale ne vždy. Onemocnění může zhoršovat vysokotučná/vysokoproteinová strava.

Užívání doplňků v případě cirhózy záleží na závažnosti onemocnění. Zejména máte-li pozdní stadium cirhózy, poradte se s lékařem.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml dvakrát denně, je-li to možné; pokud ne, 960 ml denně

- **Čaga:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle dvakrát denně
- **Čekankový kořen:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Indický angrešt (amalaki):** 2 čajové lžičky dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **MSM:** 1 kapsle dvakrát denně
- **NAC:** 1 kapsle denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě adenosylkobalaminu s methylkobalaminem):  
1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 5 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí dvakrát denně

## Citlivost na chlad, teplo, slunce nebo vlhkost; studené ruce a nohy

**Příčina:** Nervová soustava zcitlivělá následkem zesílení slabé virové zátěže v játrech a v těle. Symptomy vyvolávají druhy virů, které vypouštějí neurotoxiny, jež se dostávají do krve a způsobují různě silný zánět nervů. Nervy se mohou stát citlivějšími, takže studený vzduch nebo voda jsou pro člověka nepříjemné a zvýšenou citlivost může lékař mylně diagnostikovat jako špatný krevní oběh. Nervová citlivost také může vzniknout následkem fyzického zranění, ačkoli v mnoha případech jsou v těle přítomné viry, které využijí toho, že jsou nervy poškozené, a zhorší zánět.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čaga:** 1 čajová lžička nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka třikrát denně
- **MSM:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem):  
2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně

- **Vitamin D<sub>3</sub>**: 1 000 MJ denně
- **Zázvor**: 1 hrnek čaje nebo malé množství čerstvě nastrohaného či odšťavněného kořene denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Cysty v reprodukčním systému (včetně cyst na děloze, vaječnicích, děložním čípku a v pochvě)

**Příčina:** Jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrové v kombinaci s různými toxiny a jedy. Virus v těle konzumuje toxiny a potom vylučuje ještě toxičtější chemické sloučeniny, které poškozují zdravé buňky. Poškozené buňky vytvářejí zjizvenou tkáň, v níž zůstává uvězněný virus. Tvorba cyst je způsob, jak se zdravé tělo chrání, aby tato aktivita probíhala v cystě, ne v ostatních částech organismu. Virus uvězněný v cystě se snaží přežít. Z cysty vedou krevní cévy, jimiž dovnitř proudí živiny pro poškozené buňky a pro viry. Jestli se cysta bude zvětšovat, nebo zmenšovat, záleží na druhu paliva, které se do ní dostává. Nevhodná je vysokotučná/vysokoproteinová strava, obzvláště vejce, mléko, sýry a máslo. Časem můžou vejce způsobit zvětšování cyst, protože vejce slouží jako zdroj potravy pro viry, a v cystách tak přibývá poškozených buněk.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru**: postupně až 960 ml denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle každý druhý den
- **Aloe vera**: kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čaga**: 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **D-manóza**: 1 polévková lžice prášku ve vodě denně
- **Glutathion**: 1 kapsle denně
- **Chryzantéma**: 1 hrnek čaje denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička denně
- **Jod** (nascent iodine): 8 malých kapek denně
- **Kočí dráp**: 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list**: 5 plných kapátek dvakrát denně
- **Kurkumin**: 3 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek**: 1 polévková lžice denně
- **Maliníkový list**: 2 hrnky čaje z 2 sáčků denně
- **Meduňka lékařská**: 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin**: 5 miligramů před spaním denně
- **Monolaurin**: 1 kapsle denně
- **Ostropestřec mariánský**: 1 plné kapátko denně
- **Spirulina**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně

## Červi a paraziti

**Příčina:** Konzumace syrových ryb, koryšů, drůbeže nebo vepřového, potraviny nebo nádobí kontaminované štvavou ze syrového masa, ostatní nedostatečně uvařené kontaminované potraviny nebo nápoje z kontaminované vody.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml dvakrát denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžíce denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný dvakrát denně
- **Mahónie cesmínoлистá, kořen:** 3 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 5 plných kapátek dvakrát denně
- **Olivový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 3 kapsle dvakrát denně
- **Ořešák černý:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Rozmarýn:** 2 snítky čerstvého rozmarýnu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Světlík lékařský:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Šťovík kadeřavý:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty dvakrát denně
- **Zázvor:** 1 polévková lžíce čerstvě nastrohaného do vody pokojové teploty nebo horké denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Deprese

**Příčina:** Traumatická ztráta, traumatický stres a emoční zranění jsou identifikovatelnými příčinami deprese. Tato traumata mohou způsobit trvalý nedostatek neurotransmiterů, což vede k depresi, jež někdy přetrvává i po těžkém životním období. V jiných případech lze za příčinu deprese označit určité každodenní výzvy. A potom existuje nevysvětlitelná deprese, kterou způsobují toxické těžké kovy, například rtuť, hliník a měď, často společně se slabou virovou infekcí vyvolanou jedním nebo několika z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr, jedním nebo několika z více než třiceti druhů pásového oparu nebo jedním či několika kmeny různých druhů herpes simplex 1, herpes simplex 2 nebo cytomegaloviru. Kombinace všech faktorů by mohla u někoho zapříčinit depresi, obzvlášť pokud byl v době traumatické události zároveň vystaven působení toxinů.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně

- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **GABA:** 250 miligramů denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Diabetes [1., 1,5. (LADA) a 2. typu], prediabetes a nevyrovnaná hladina cukru v krvi

**Příčina:** Diabetes typu 1 a 1,5 (známého také jako latentní autoimunitní diabetes dospělých nebo LADA) je způsoben poškozením slinivky, obvykle aktivitou patogenů, například virů nebo bakterií, a někdy dokonce fyzickým poraněním. Závažnost diabetu záleží na tom, jak aktivní je patogen a v jakém stavu je slinivka. Někdy probíhá poškození slinivky pomalu nebo k němu dochází později v životě, což vede ke vzniku typu 1,5/LADA. Zároveň mohou zpomalená, stagnující játra a strava s příliš vysokým obsahem tuků způsobovat inzulínovou rezistenci.

Příčinou diabetu 2. typu jsou zpomalená, stagnující játra plná různých toxinů včetně virových toxinů například z jednoho z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr. Zároveň se snižuje zásoba glykogenu v játrech, takže slinivka musí pracovat usilovněji a následkem nepřetřité inzulínové rezistence způsobené dlouhodobou konzumací vysokotučné/vysokoproteinové stravy dochází k jejímu přetěžování.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky dvakrát denně

- **Jod** (nascent iodine): 6 malých kapek denně
- **Klanopraška čínská, plody**: 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Kopřivový list**: 2 plná kapátka nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Kurkuma**: 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek**: 1 polévková lžice denně
- **L-lysin**: 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Meduňka lékařská**: 2 plná kapátka nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Spirulina**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Šípky**: 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Divertikulitida

**Příčina:** Jeden nebo několik kmenů z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus a*/nebo jeden nebo více z několika kmenů *E. coli*. Tyto bakterie kolonizují výstelku tlustého střeva, živí se problematickými potravinami, rozmnožují se a vytvářejí tam výchlípky. Hlavní příčinou je streptokok, na druhém místě je *E. coli*, přičemž mnozí lidé mají oboje. Když jsou v těle streptokok a *E. coli* současně, jako zdroj paliva jim slouží odlišné potraviny – jsou jako dvě rodiny, které rýžují zlato na stejném říčním břehu a vznášejí různé nároky.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru**: postupně až 480 ml denně
- **Aloe vera**: kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Diviznový list**: 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Hořčík glycinát**: 1 kapsle denně
- **Kočíčí dráp**: 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list**: 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin**: 1 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen**: 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Máta peprná**: 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Meduňka lékařská**: 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen**: 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list**: 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Oreganový olej**: 2 kapsle dvakrát denně
- **Rozmarýn**: 2 snítky čerstvého rozmarýnu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Tymián**: 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty dvakrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně

- **Vodílka kanadská:** 4 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo malé množství čerstvě nastrouhaného či odšťavněného kořene denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Dna

**Příčina:** Zpomalená, stagnující játra přetížená různými toxiny v kombinaci s vysokotučnou/vysokoproteinovou stravou.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky denně
- **Kočičí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka nebo 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně
- **L-lysin:** 1 500 miligramů dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka nebo 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **MSM:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Ekzém a lupénka (včetně růžovky, lupusu, stařeckých skvrn, lichen sclerosu, sklerodermie, vitiliga, seboroické dermatitidy, dermatitidy, aknitické keratózy a celulitidy)

**Příčina:** Jeden z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrové, který sídlí v játrech, konzumuje velké množství toxické mědi a vylučuje silný dermatoxin, jež játra kvůli konzumaci vysokotučné/vysokoproteinové stravy a ostatních nevhodných potravin nedokáží důkladně detoxikovat, a proto koluje tělem. Když se dermatoxiny dostanou k povrchu kůže, způsobují ekzém a lupénku. U vitiliga se jedná o dermatoxin na bázi hliníku. Druh kožního onemocnění záleží na tom, které škodlivé látky slouží kterému patogenu v játrech jako zdroj paliva – podrobnosti najdete v knize *Játra a jejich léčba*.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně



- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čaga:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Diviznový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 2 kapsle denně (s večeří)
- **Kočičí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Selen:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Endometrióza

**Příčina:** Viry a bakterie živí se potravinami, mezi nimiž nechybějí živočišné produkty obsahující hormony, které jsou tělu cizí, a toxiny ze syntetických zdrojů, jejichž působení jsme běžně vystaveni. Vedlejší produkt, jež patogeny vylučují v oblasti ženského reprodukčního systému, aktivuje abnormální růst tkáně, která má toxický vedlejší produkt zachytit, aby nepoškodil dělohu a ostatní důležité části reprodukčního systému. Šíření tkáně urychluje konzumace vysoko-tučné/vysokoproteinové stravy, jejíž součástí jsou například vejce, mléko, sýry a máslo, protože tyto problematické potraviny slouží jako zdroj paliva patogenům. Ke zhoršování endometriózy může docházet při vystavení působení toxických těžkých kovů.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **D-manóza:** 1 polévková lžice ve vodě denně
- **Indický angrešt (amalaki):** 1 čajová lžička denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Klanopraška čínská, plody:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 5 plných kapátek dvakrát denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Malinikový list:** 1 hrnek čaje z 2 sáčků dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka dvakrát denně

- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 5 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Fibromyalgie

**Příčina:** Jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epsteina-Barrové způsobuje zánět nervové soustavy, někdy v kombinaci s toxickými těžkými kovy, například rtuť. Onemocnění zhoršuje vysokotučná/vysokoproteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řápkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 500 miligramů dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle denně
- **MSM:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 3 kapsle dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Hepatitida

**Příčina:** Akutní nebo chronická slabá virová infekce v játrech, nejčastěji vyvolaná jedním z více než šedesáti kmenů viru Epsteina-Barrové. Podrobnosti najdete v knize *Játro a jejich léčba*.

- **Čerstvá šťáva z řápkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně

- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 3 polévkové lžíce denně
- **Meduňka lékařská:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků nebo 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžíce denně
- **Světlík lékařský:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 2 plná kapátka dvakrát denně

## Herpes simplex

**Příčina:** Existuje mnoho kmenů a mutací herpes simplex 1 (HSV 1) a herpes simplex 2 (HSV 2). Tyto viry mohou způsobovat různé symptomy včetně únavy, bolesti čelisti, bolesti uší, bolesti ve spodní části krku, bolesti v horní části krku, bolesti v zadní části hlavy, bolesti v genitální oblasti, bolesti a zánětu močového měchýře, bolesti v krku, mírně zvýšené teploty, boláků v ústech a na genitáliích a v jejich okolí. Když se člověk potýká s pásovým oparem, často se stává, že je stanovena mylná diagnóza herpes simplex 1 nebo 2.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně; rovněž nanášet čerstvý gel na boláky
- **Diviznový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 8 kapslí dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Mahónie cesmínolistá, kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 5 plných kapátek dvakrát denně
- **Propolis:** 5 plných kapátek dvakrát denně; rovněž nanášet na boláky
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžíce denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 8 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka dvakrát denně

## Hlad (trvalý, záhadný) a přejídání

**Příčina:** Nedostatečná zásoba glykogenu v játrech a v mozku v důsledku nedostatečného množství čistých sacharidů ve stravě a, ve většině případů, slabá virová infekce, a také inzulínová rezistence způsobená konzumací vysokotučné/vysokoproteinové stravy.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Čekankový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle denně
- **Kardamom:** špetka na jídlo denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo malé množství čerstvě nastrohaného nebo odšťavněného kořene denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Hluboký pánevní zánět (HPZ) a prostatitida

**Příčina:** Bakteriální infekce způsobená jedním nebo několika kmeny z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus*. Existují různé stupně HPZ. Některý je velice slabý, zatímco jiné jsou vážné s dlouhodobou chronickou bolestí. Nejmírnější formou je hyperaktivní močový měchýř s občasnou infekcí močových cest a nepříjemnými pocity v pánevní oblasti, jež lze někdy jen obtížně rozpoznat od nadýmání. Ženy s HPZ se často potýkají s opakovanými infekcemi močových cest, vaginálním výtokem, bakteriální vaginózou nebo chronickou kvasinkovou infekcí, protože všechna tato onemocnění také vyvolává streptokok.

Příčinou prostatitidy je rovněž slabá chronická, nebo akutní streptokoková infekce.

Trpí-li někdo prostatitidou nebo HPZ, obvykle má streptokoka také ve spodní části tlustého střeva, kde zároveň způsobuje syndrom dráždivého tračníku.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **D-manóza:** 1 polévková lžice dvakrát denně
- **Jod** (nascent iodine): 2 malé kapky denně
- **Kočíčí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně

- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Mahónie cesminolistá, kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Malinikový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Olivový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 2 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 2 čajové lžičky denně
- **Světlík lékařský:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 5 kapslí dvakrát denně
- **Vodílka kanadská:** 3 plná kapátko třikrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Hormonální problémy

**Příčina:** Slabá virová infekce nejčastěji vyvolaná jedním nebo několika z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův v kombinaci se stagnujícími, zpomalenými játry plnými toxinů, například toxických těžkých kovů, pesticidů, herbicidů, plastů a ostatních ropných produktů, starých léků, toxinů z parfémů, kolínských, vonných svíček, osvěžovačů vzduchu, a problematických potravin, jako třeba vajec.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Jod** (nascent iodine): 6 malých kapek denně
- **Klanopraška čínská, plody:** 1 hrnek čaje denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátko denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžíce denně
- **Malinikový list:** 1 hrnek čaje ze 3 sáčků dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátko denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Hyperaktivní močový měchýř (HMM)

**Příčina:** K chronickému zánětu močového měchýře dochází následkem slabé infekce prodělané v minulosti nebo v přítomnosti a způsobené jedním nebo několika kmeny z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus a*/nebo virem, například jedním nebo několika z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr. Obvykle jsou přítomny vir i bakterie a spolupracují spolu, neurotoxiny vylučované virem můžou dráždit výstelku močového měchýře, zatímco bakterie se ve výstelce zabydlí a současně s virem vyvolávají zánět.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Diviznový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **D-manóza:** 1 polévková lžice prášku ve vodě třikrát denně
- **GABA:** 250 miligramů denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky dvakrát denně
- **Klanopraška čínská, plody:** 1 hrnek čaje denně
- **Kočí dráp:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Mahónie cesmínolistá, kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátko třikrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **Monolaurin:** 2 kapsle denně
- **Oreganový olej:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Surový med:** 2 čajové lžičky denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 3 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Infekce močových cest (IMC), infekce močového měchýře, kvasinkové infekce a bakteriální vaginóza (BV)

**Příčina:** Jeden nebo několik kmenů z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus*, který poprvé způsobí akutní infekci nebo se dlouhou dobu ukrývá v játrech a jedno nebo více z těchto onemocnění se stává chronickým. Streptokok často vyvolává symptomy před menstruací, protože v této době imunitní systém oslabí přibližně o 80 procent, ale o to víc chrání

dělohu a vaječníky. Je to přirozený proces, jenž zajišťuje, aby život na Zemi bezpečně pokračoval. Když se děloha zbavuje výstelky, často se snaží vyloučit patogeny a ostatní toxiny, které imunitní systém potřebuje, aby vás mohl ochraňovat. V době ovulace imunitní systém reprodukční soustavy posiluje, aby chránil vaječníky, což znamená, že imunitní systém těla oslabí asi o 40 procent, a ostatní části těla se tak stávají náchylnější na onemocnění a infekce. Před menstruací a ovulací, kdy je imunitní systém oslabený, streptokok o sobě rád dává vědět v podobě infekce močového měchýře nebo močových cest. Při kvasinkové infekci mohou být v těle přítomné kvasinky, avšak nepříjemné pocity způsobuje streptokok, což lékař většinou nezjistí. Příčinou akné před menstruací nejsou hormony, nýbrž oslabení imunitního systému, čehož využívá streptokok způsobující tuto potíž. Snažte se vyřadit z jídelníčku problematické potraviny, například vejce. Všechna tato onemocnění může zhoršovat vysokotučná/vysoko-proteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **D-manóza:** 1 polévková lžice prášku ve vodě čtyřikrát denně
- **Ibišek:** 2 hrnky čaje denně
- **Indický angrešt (amalaki):** 2 čajové lžičky dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Mahónie cesmínoolistá, kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Šípky:** 2 hrnky čaje denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty dvakrát denně
- **Vitamin C (ve formě Micro-C):** po dobrovolné šokové terapii vitaminem C, 6 kapslí dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 4 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek (jako tekutý síran zinečnatý):** po dobrovolné šokové terapii zinkem, až 2 plná kapátka dvakrát denně

### Jaterní potíže u dětí

**Příčina:** Když je dítě v raném věku vystaveno působení rtuti, hliníku, mědi a ostatních toxinů (převážně pesticidů, herbicidů a fungicidů) nebo je zdědí v okamžiku početí nebo v děloze, může to vést k oslabení jater, jejichž činnost zpomaluje a stagnuje. To může způsobovat také slabá virová nebo bakteriální infekce (nejčastěji jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrové, jedním z mnoha kmenů HHV-6 nebo jedním z kmenů z více než padesáti skupin

bakterie *Streptococcus*). Jak podrobněji píše v knize *Játra a jejich léčba*, tento stav může ovlivňovat zdraví dětí víc, než tušíme.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** množství pro děti – viz tabulka na straně 470
- **Hořčík glycinát:** ¼ až ½ čajové lžičky denně (smíchat prášek z kapsle se šťávou, smoothie nebo vodou)
- **Indický angrešt (amalaki):** ½ čajové lžičky denně (smíchat prášek se šťávou, smoothie nebo vodou)
- **Meduňka lékařská:** 1 plné kapátko denně
- **Ostropěstřec mariánský:** 6 malých kapek denně
- **Spirulina:** ½ čajové lžičky denně (smíchat prášek se šťávou, smoothie nebo vodou)
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 10 malých kapek denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 1 kapsle denně (prášek z kapsle lze smíchat se šťávou, smoothie nebo vodou)
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje dvakrát denně nebo malé množství čerstvě nastrouhaného nebo odšťavněného
- **Zelený ječmen, prášek:** ½ čajové lžičky denně (smíchat se šťávou, smoothie nebo vodou)
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 6 malých kapek ve šťávě, vodě nebo přímo do úst denně

## Játra ztučnělá, hrozící ztučnění jater a zpomalená játra

**Příčina:** Dlouhodobá konzumace stravy s vysokým obsahem tuků/proteinů, játra přetížená toxiny, například pesticidy, herbicidy, toxickými těžkými kovy jako rtuť, hliníkem a mědí, plasty a ostatními ropnými produkty, starými léky, toxiny z kolínských, parfémů, osvěžovačů vzduchu a vonných svíček, a chronická slabá virová a bakteriální infekce. Onemocnění zhoršují problematické potraviny.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml dvakrát denně, je-li to možné; pokud ne, postupně až 960 ml každé ráno
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čekankový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Indický angrešt (amalaki):** 2 čajové lžičky denně
- **Kardamom:** denně špetkou posypat jídlo
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 odšťavněný kořen denně
- **Ostropěstřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Šťovík kadeřavý:** 1 hrnek čaje denně
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo v malém množství čerstvě nastrouhaný nebo odšťavněný
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně



## Křečové žíly a metličky

**Příčina:** Zpomalená, stagnující, toxická játra přetížená různými jedy včetně toxických těžkých kovů, rozpouštědel, toxinů z konvenčních čisticích prostředků, vonných svíček, osvěžovačů vzduchu, kolínské, parfémů, plastů a ostatních ropných produktů a léků. Křečové žíly a metličky často doprovází vysoká hustota prsní tkáně (u žen i mužů), váhový přírůstek a nakonec problémy s krevním cukrem a cholesterolem, protože tyto symptomy a onemocnění rovněž způsobují zpomalená, stagnující játra. Zvětšování křečových žil a metliček zrychluje vysokotučná/vysokoproteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Jetel luční:** 1 hrnek čaje denně
- **Klanopraška čínská:** 1 hrnek čaje denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka denně
- **MSM:** 2 kapsle denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Kůže (suchá, popraskaná)

**Příčina:** Přetížená, stagnující, zpomalená játra plná toxinů, například toxických těžkých kovů, pesticidů, herbicidů, fungicidů a toxinů z ropných produktů, zahušťují a dehydratují krev. Spouštěčem často bývá dlouhodobá konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy a slabá virová infekce.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 2 kapsle denně (s večeří)
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně

- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **MSM:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Selen:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Ledvinová onemocnění

**Příčina:** Poranění patogeny (způsobené bakteriální nebo virovou infekcí), toxické poranění (zapříčiněné léky, zneužíváním rekreačních drog nebo toxickými těžkými kovy) nebo poranění způsobené potravinami (konzumací vysokotučné/vysokoproteinové stravy). Onemocnění může způsobit pouze jedna příčina nebo jejich kombinace.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 480 ml denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 6 malých kapek
- **Bez černý:** 1 plné kapátko nebo 1 kapsle denně
- **Bezový květ:** 1 hrnek čaje denně
- **D-manóza:** 1 polévková lžice prášku ve vodě dvakrát denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle denně
- **L-lysin:** 500 miligramů dvakrát denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Ledvinové kameny

**Příčina:** Stagnující, zpomalená, toxická játra v kombinaci s vysokotučnou/vysokoproteinovou stravou. Více informací se dozvíte v knize *Játra a jejich léčba*.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně

- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **D-manóza:** 1 polévková lžice prášku ve vodě dvakrát denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Jetel luční:** 1 plné kapátko nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Lopuchový kořen:** 2 hrnky čaje nebo 2 kořeny čerstvě odšťavněné denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně

## Lidský papilomavirus (HPV)

**Příčina:** Virus, kterému slouží jako zdroj paliva různé problematické potraviny, například vejce, využívá imunitního systému už oslabeného slabými infekcemi způsobenými například jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrové nebo jedním či několika kmeny z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus*, díky nimž se může rozmnožovat. Problémem není samotný HPV. HPV je hodný virus, který téměř neškodí, *pokud* v těle neprobíhá více systémových chronických slabých infekcí, jež po dlouhou dobu zůstávají nediaagnostikovány a neléčeny.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 480 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 500 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 2 plná kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Světlík lékařský:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem):  
1 plné kapátko dvakrát denně

- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>**: 1 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Lymeská nemoc

**Příčina:** Lymeská nemoc je virového původu, ne bakteriálního. Jestli vás to překvapuje, měli byste vědět, že lékařský průmysl začal přerážovat lymeskou nemoc ze skupiny bakteriálních do skupiny autoimunitních onemocnění. To znamená, že lékařský výzkum a věda přestaly věřit, že je lymeská nemoc bakteriálního původu, o čemž se nás desítky let snažily přesvědčit. Při krevních testech se stále zjišťuje přítomnost bakterií a testy ukazují, že nemoc je bakteriální, ale to se časem změnil.

Když lékařský průmysl nazývá lymeskou nemoc autoimunitním onemocněním, říká tím: „Příčinu lymeské nemoci neznáme.“ K tomuto nedávnému pokroku, kdy lékařský výzkum a věda začaly pochybovat, že lymeská nemoc je bakteriálního původu, došlo díky knihám *Mystického léčitele*. Po vydání první knihy, *Mystický léčitel*, kde píšu pravdu o skutečných příčinách lymeské nemoci, začaly miliony lidí na celém světě včetně lékařů a ostatních lékařských profesionálů měnit názor. Nyní lékaři vědí, že symptomy lymeské nemoci způsobují viry jako virus Epstein-Barrův, virus pásového oparu, HHV-6, HHV-7, herpes simplex 1, herpes simplex 2 a cytomegalovirus, což jim pomáhá uzdravovat pacienty. Nezapomínejte, že existuje více než šedesát kmenů EBV, více než třicet druhů viru pásového oparu a mnoho druhů ostatních herpetických virů.

Bakterie nedokáží vyvolat neurologické příznaky, jimiž trpí pacienti s lymeskou nemocí. Bolesti, mravenčení a necitlivost, sklivcové zákalky, slabost končetin, bušení srdce, pálení kůže, bolest čelisti, bolest krku, cukání, tiky a křeče jsou některé z neurologických symptomů, jež způsobují viry, ne bakterie. Viry vylučují neurotoxiny, které jsou zodpovědné za tyto neurologické příznaky. Bakterie nedokáží vylučovat neurotoxiny, bakterie nedokáží vyvolat neurologické symptomy doprovázející lymeskou nemoc.

*Borrelia*, *Bartonella*, *Babesia* a ostatní bakterie, které jsou označovány za příčinu lymeské nemoci, nejsou rezistentní vůči antibiotikům jako například MRSA (methicilin-rezistentní zlatý stafylokok) a nepředstavují pro antibiotika rovného soupeře. Po desetiletí se lidé neuzdravovali z lymeské nemoci, ačkoli užívali spoustu antibiotik, protože po celou dobu bojovali proti virům.

Proto se u pacientů s lymeskou nemocí poprvé projevilo zlepšení zdravotního stavu, když se kromě antibiotik začaly používat přírodní léčivé prostředky. Některé z těchto nových způsobů léčby, jež považuji za tipovací hru, náhodou snížily virovou zátěž, aniž si někdo uvědomil, že právě to přispělo ke zmírnění symptomů. Jednou z oblíbených bylin, která pomáhá lidem s lymeskou nemocí, je kočičí dráp. Používat se začala na základě informací *Mystického léčitele* před více než pětadvaceti lety a od té doby pomohla desítkám tisíc lidí včetně těch, jimž byla nemoc diagnostikována jako prvním. Kočičí dráp přiměl lékařský systém, alternativní i konvenční lékařství k tomu, aby si uvědomily, že je tato bylina velice nápomocná při léčení lymeské nemoci.

V sedmdesátých letech 20. století lékaři zaznamenali nárůst symptomů u dětí a dospělých, pro něž neměli žádné vysvětlení, ale došli ke správnému závěru, že lymeská nemoc je virového původu. Jelikož tenkrát neexistovaly žádné léky ničící viry, volila se k léčbě antibiotika, částečně

proto, že představovala velký zisk pro farmaceutický průmysl. Za několik desetiletí se utratily miliardy dolarů za antibiotika na lymeskou nemoc. Ačkoli byli lékaři přesvědčení, že lymeská nemoc je virová, museli změnit názor a nazvat ji bakteriálním onemocněním, aby se mohla léčit antibiotiky.

Viry jako EBV a virus pásového oparu se živí toxickými těžkými kovy, například rtuť, hliníkem a mědí, a lidé se symptomy lymeské nemoci mají v těle víc rtuti než ostatních kovů. Neurotoxiny, které vylučuje virus konzumující rtuť, jsou agresivnější než ostatní a vyvolávají neurologické příznaky, které lidé trpící lymeskou nemocí znají příliš dobře. Opět připomínám: bakterie neprodukují neurotoxiny. Onemocnění zhoršují problematické potraviny jako vejce, mléko, sýry, máslo a lepek a také vysokotučná/vysokoproteinová strava.

Hodně lidí bylo poškozeno – ne samotnou lymeskou nemocí, nýbrž její léčbou, kterou procházeli po desetiletí. Je načase, abyste znali pravdu a mohli chránit sebe a své nejbližší. Více informací o tom, že příčinou lymeské nemoci není kousnutí klíštěte – které ji jenom může spustit – a odpovědi na své další otázky najdete v *Mystickém léčiteli*, první knize této řady.

Chcete-li vyzkoušet další doplňky, můžete přidat ty uvedené u „Autoimunitních onemocnění“.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml dvakrát denně, je-li možné; pokud ne, postupně až 960 ml každé ráno
- **Celeryforce:** 4 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Diviznový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 500 miligramů dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 až 3 čajové lžičky denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 8 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí dvakrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 2 plná kapátka dvakrát denně

## Makulární degenerace

**Příčina:** Toxické těžké kovy, jako rtuť a hliník, a jeden z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrové.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně

- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžíce denně
- **Meduňka lékářská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Menopauza (symptomy)

**Příčina:** Symptomy menopauzy nezpůsobuje stárnutí. Příčinou jsou stagnující, zpomalená játra plná virových a bakteriálních toxinů (například z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr, z více než třiceti druhů viru pásového oparu, ostatních herpetických virů a kmenů z více než padesáti skupin streptokoka) a přetížená toxickými těžkými kovy, herbicidy, pesticidy, toxiny z parfémů, kolínské, osvěžovačů vzduchu a vonných svíček nashromážděných za desítky let. U každé ženy se na příznacích menopauzy podílejí různé faktory různou měrou a vedou k symptomům, z nichž se posledních sedmdesát let obviňovaly hormony a menopauza jako taková. Příznaky zhoršuje vysokotučná/vysokoproteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Kočí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně

- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **MSM:** 1 kapsle denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zázvor:** 2 hrnky čaje nebo malé množství čerstvě nastrohaného denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Metylace (poruchy)

**Příčina:** Játra neschopná přeměňovat nebo vytvářet vitaminy, minerály a ostatní živiny v důsledku chronické slabé infekce nejčastěji způsobené jedním nebo několika z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr. To rovněž vede k problému s detoxikací, kdy jsou játra přetížená virovými toxiny, toxickými těžkými kovy a ostatními jedy a toxiny natolik, že je nedokáží důkladně přefiltrovat, čímž se oslabuje jejich funkce přeměny živin. (Játra mají přeměňovat živiny tak, aby byly využitelné v konkrétních částech těla.) Příliš mnoho jedů a toxinů v krvi také znemožňuje lymfatické soustavě, aby je důkladně přefiltrovala. Následkem oslabené detoxikační schopnosti jater a lymfatické soustavy dochází k zesílení zánětu, což může vést k pozitivnímu výsledku různých testů včetně testu na mutaci genu MTHFR. Test na mutaci genu MTHFR je jenom další z velebených testů na zjištění přítomnosti zánětu, podobný jako ANA test nebo test na C-reaktivní protein. Ačkoli to tak zní, test na mutaci MTHFR se nesoustředí na mutaci genu. Více informací najdete v knize *Játra a jejich léčba*.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Glutathion:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **NAC:** 1 kapsle denně
- **Selen:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně

- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Mononukleóza (rané stadium viru Epstein-Barrův)

**Příčina:** Mononukleózu může způsobit kterýkoli z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův. Mononukleóza je začátkem druhého stadia EBV. Virus se nejčastěji přenáší tělesnými tekutinami – často u partnerských dvojic nebo při používání stejných kuchyňských potřeb, sklenic, talířů a potravin. První stadium viru začíná, když poprvé dojde ke kontaktu s EBV, během prvního stadia je vir v klidovém režimu a čeká, až stresující události, těžkosti, ztráty, reakce útok, nebo útek, nedostatek vitaminů a minerálů nebo vystavení působení toxinů dostatečně oslabí imunitní systém, aby toho využil. Když EBV přejde do druhého stadia, projeví se to mononukleózou, aktivní virovou infekcí. Mononukleóza často není diagnostikovaná, pokud není průběh vážný a lékař si správně nevysvětlí nepatrné nesrovnalosti týkající se počtu bílých krvinek. Mononukleóza obvykle probíhá v mírné formě, některé lidi jenom trochu škrábe v krku nebo jsou unavení a myslí si, že se jedná o nachlazení nebo chřipku.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Diviznový list:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Koprničec** (*Ligusticum porteri*, osha): 3 plná kapátko dvakrát denně
- **L-lysin:** 3 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Mahónie cesmínolistá, kořen:** 2 plná kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Monolaurin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Světlík lékařský:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): po dobrovolné šokové terapii vitaminem C, 10 kapslí dvakrát denně
- **Vodílka kanadská:** 4 plná kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo malé množství čerstvě nastrohaného či odšťavněného čtyřikrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): po dobrovolné šokové terapii zinkem, 3 plná kapátko dvakrát denně



## Myalgická encefalomyelitida/chronický únavový syndrom (ME/CHÚS), chronický únavový syndrom s imunitní dysfunkcí (CHÚSID), onemocnění systémovou intolerancí námahy (OSIN)

**Příčina:** Onemocnění, které nazývám *neurologická únava*, dokáže způsobit kterýkoli z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův v kombinaci s toxickými těžkými kovy, například rtuť a hliníkem. Vznik onemocnění urychluje vysokotučná/vysokoproteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně, potom postupně až 1 920 ml denně, je-li to možné
- **Celeryforce:** 2 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Mahónie cesmínolistá, kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Monolaurin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Světlík lékařský:** 1 plné kapátko denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 3 kapsle dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 2 plná kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek:** 4 čajové lžičky nebo 12 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátko dvakrát denně

## Myomy

**Příčina:** Jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův nebo jeden či několik kmenů z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus* žijících se toxickými hormony, jež se dostávají do těla z vnějších zdrojů, a toxickými těžkými kovy. Dochází k poškození zdravých buněk, které se snaží udržet naživu tak, že vytvářejí skupiny, jež se nakonec změní v myomy. Krevní cévy v myomech vstřebávají živiny z vajec, mléka, sýrů a másla. Onemocnění výrazně zhoršuje vysokotučná/vysokoproteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně

- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle dvakrát týdně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **D-manóza:** 1 polévková lžice ve vodě denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Kočičí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 5 plných kapátek dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 500 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **Meduňka lékářská:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 2 čajové lžičky denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

### Nadledviny (problémy)

**Příčina:** Chronický syndrom útok, nebo útěk, slabá virová infekce (například jedním z více než šedesáti kmenů EBV), dlouhodobá konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy nebo jení po příliš mnoha hodinách. V mnoha případech mohou ke vzniku problémů přispívat všechny čtyři příčiny současně.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 480 ml dvakrát denně nebo 960 ml každé ráno
- **Celeryforce:** 3 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čekankový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička dvakrát denně
- **Klanopraška čínská, plody:** 1 hrnek čaje denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně

- **Lékořicový kořen:** 10 malých kapek dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Nádory a cysty (nezhoubné; zhoubné viz Rakovina)

**Příčina:** Nerakovinové kmeny virů z čeledi herpetických virů (včetně viru Epsteina-Barrové a HHV-6), které se živí toxickými těžkými kovy a ostatními toxiny jako pesticidy, herbicidy, fungicidy, plasty, toxiny z ostatních ropných produktů, osvěžovačů vzduchu, vonných svíček, parfémů a kolínských. Když tyto kmeny virů konzumují agresivní toxiny, vylučují lepkavý toxický odpad rosolovité konzistence. Odpadní vedlejší produkt ulpívá na okolních živých buňkách, takže nemůžou přijímat kyslík a živiny, slábnou a hynou – a zároveň znemožňuje mrtvým buňkám dostat se do krve, aby je tělo mohlo detoxikovat. Kolem poškozených a uhynulých buněk se zjizví tkáň, což je začátek vzniku nezhoubné cysty nebo nádoru. Virus dál žije v cystě nebo nádoru, vytvoří se krevní cévy, které mu dovnitř přivádějí kyslík, živiny a ostatní zdroje paliva. Koloběh tak může pokračovat, virus vypouští víc toxického odpadu a cysta nebo nádor se zvětšují, dokud se nezačne řešit virová příčina. Růst cyst a nádorů může zrychlovat vysokotučná/vysokoproteinová strava a podporují ho rovněž problematické potraviny, například vejce.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně, potom postupně až 1 920 ml denně, je-li to možné
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 2 plná kapátka denně
- **Čaga:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky denně
- **Jod** (nascent iodine): 6 malých kapek denně
- **Klanopraška čínská, plody:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 2 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Malinikový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka denně
- **Melatonin:** až 20 miligramů před spaním denně

- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 2 čajové lžičky denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 2 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 2 plná kapátko denně

## Nadýmání

**Příčina:** Nejčastěji je to strava s příliš vysokým obsahem tuků/proteinů (ať už nezdravých, nebo zdravých), která způsobuje vyčerpání jater. Když přetížená játra musejí neustále vytvářet nadměrné množství žluči potřebné ke štěpení a trávení tuků, žaludek musí produkovat víc kyseliny chlorovodíkové, aby kompenzoval snížení zásob žluči, k němuž časem dochází. To vede k tomu, že žaludeční žlázy produkují méně kyseliny chlorovodíkové a játra se stávají zpomalená a stagnují.

Když se to stane, jeden nebo několik kmenů z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus* může začít dráždit střevní výstelku a také způsobovat slabou gastritidu. Někdy může být za nadýmání zodpovědný stres, kdy dochází k přetížení nadledvin v důsledku neustálého mírného stresu nebo nadměrného stresu. Nadbytek adrenalinu dráždí střevní výstelku a vyčerpává játra, což vede ke zpomalení jejich fungování a stagnaci.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml každé ráno
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně
- **5- MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čaga:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Máta pepřná:** 1 hrnek čaje denně
- **Meduňka lékařská:** 1 plné kapátko denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Spirulina:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje dvakrát denně nebo malé množství čerstvě nastrohaného či odšťavněného denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně

## Nachlazení a chřipka

**Příčina:** To, co v současnosti nazýváme nachlazením, je ve skutečnosti slabá chřipka. Před mnoha a mnoha lety existovaly různé druhy virů běžného nachlazení, které dokázaly vyvolat rýmu, škrábání v krku a někdy teplotu do 38 °C. Aby se to stalo, člověk musel mít oslabený imunitní systém, k čemuž nejčastěji docházelo, pokud nebyl dostatečně oblečený ve vlhkém počasí nebo prodělal teplotní šok. Viry nachlazení nikdy nezpůsobovaly to, čemu čelíme v dnešní době. Když se u nás projeví tyto symptomy ve slabé formě, potýkáme se s mírným chřipkovým kmenem. Jsou-li symptomy horší, stále se potýkáme s chřipkou. Nachlazení už neexistují – všechny kmeny viru nachlazení ovládl chřipkový virus. Dokonce i střevní chřipku způsobují konkrétní kmeny chřipkového viru.

Onemocní-li chřipkou pětičlenná rodina, každý může mít jiné symptomy, protože kmen viru se stěhuje z jednoho na druhého, mutuje a imunitní systém každého člověka reaguje jinak, takže chřipka osoby, která onemocní jako poslední, se může velice lišit od chřipky toho, kdo onemocněl první. Například jednoho člena rodiny může bolet v krku, může mít rýmu a kašel trvající tři dny, zatímco další bude mít teplotu 39,5 °C, dlouhotrvající kašel a ucpané dutiny.

Při prvních projevech onemocnění můžou být velice nápomocné techniky šoková terapie zinkem a šoková terapie vitamínem C (viz strany 473–474). Jelikož chřipka často začíná v plicích, krku a dutinách, šoková terapie zinkem je zaměřená na tuto oblast, aby nemoc potlačila v zárodku.

### Dospělí

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Bezinkový sirup:** 1 polévková lžíce třikrát denně
- **Diviznový list:** 4 plná kapátka třikrát denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátka třikrát denně
- **Koprniček (*Ligusticum porteri*, osha):** 3 plná kapátka třikrát denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka třikrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 3 plná kapátka třikrát denně
- **Olivový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Světlík lékařský:** 3 plná kapátka třikrát denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty dvakrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): po dobrovolné šokové terapii vitamínem C, 4 kapsle třikrát denně
- **Vodílka kanadská:** 4 plná kapátka třikrát denně
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo malé množství čerstvě nastrohaného ve vodě dvakrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): po dobrovolné šokové terapii zinkem, 2 plná kapátka dvakrát denně

### Děti 1 až 2 roky

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** množství pro děti – viz tabulka na straně 470
- **Bezinkový sirup:** 1 čajová lžička třikrát denně
- **Diviznový list:** 6 malých kapek třikrát denně
- **Meduňka lékářská:** 6 malých kapek třikrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 3 malé kapky třikrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 4 malé kapky dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): po dobrovolné šokové terapii vitaminem C, zamíchat polovinu obsahu 500mg kapsle (250 miligramů) do šťavy nebo smoothie dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 4 malé kapky třikrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): po dobrovolné šokové terapii zinkem, 3 malé kapky do šťavy, vody nebo přímo do úst dvakrát denně

### Děti 3 až 4 roky

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** množství pro děti – viz tabulka na straně 470
- **Bezinkový sirup:** 2 čajové lžičky třikrát denně
- **Diviznový list:** 6 malých kapek třikrát denně
- **Meduňka lékářská:** 6 malých kapek třikrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 3 malé kapky třikrát denně
- **Světlík lékářský:** 4 malé kapky třikrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 4 malé kapky dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): po dobrovolné šokové terapii vitaminem C, zamíchat polovinu obsahu 500mg kapsle (250 miligramů) do šťavy nebo smoothie dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 6 malých kapek třikrát denně
- **Zázvor:** malé množství čerstvě nastrohaného do šťavy denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): po dobrovolné šokové terapii zinkem, 4 malé kapky do šťavy, vody nebo přímo do úst třikrát denně

### Děti 5 až 8 let

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** množství pro děti – viz tabulka na straně 470
- **Bezinkový sirup:** 1 polévková lžice třikrát denně
- **Diviznový list:** 1 plné kapátko třikrát denně
- **Meduňka lékářská:** 1 plné kapátko třikrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 6 malých kapek třikrát denně
- **Světlík lékářský:** 10 malých kapek třikrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 6 malých kapek třikrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): po dobrovolné šokové terapii vitaminem C, 500 miligramů třikrát denně (nebo zamíchat obsah kapsle do šťavy nebo smoothie)
- **Vodilka kanadská:** 15 malých kapek třikrát denně
- **Zázvor:** malé množství čerstvě nastrohaného do šťavy denně

- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): po dobrovolné šokové terapii zinkem, 6 malých kapek do šťávy, vody nebo přímo do úst třikrát denně

#### Děti 9 až 12 let

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** množství pro děti – viz tabulka na straně 470
- **Bezinkový sirup:** 1 polévková lžice čtyřikrát denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátka třikrát denně
- **Koprniček** (*Ligusticum porteri*, osha): 1 plné kapátko třikrát denně
- **Meduňka lékářská:** 2 plná kapátka třikrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 1 plné kapátko třikrát denně
- **Světlík lékářský:** 1 plné kapátko třikrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalamínu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): po dobrovolné šokové terapii vitaminem C, 1 000 miligramů třikrát denně (nebo zamíchat obsah kapsle do šťávy nebo smoothie)
- **Vodilka kanadská:** 2 plná kapátka třikrát denně
- **Zázvor:** malé množství čerstvě nastrouhaného do šťávy denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): po dobrovolné šokové terapii zinkem, 10 malých kapek do šťávy, vody nebo přímo do úst třikrát denně

#### Děti 13 let a starší

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** množství pro děti – viz tabulka na straně 470
- **Bezinkový sirup:** 1 až 2 polévkové lžice čtyřikrát denně
- **Diviznový list:** 4 plná kapátka třikrát denně
- **Koprniček** (*Ligusticum porteri*, osha): 2 plná kapátka třikrát denně
- **Meduňka lékářská:** 3 plná kapátka třikrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 3 plná kapátka třikrát denně
- **Světlík lékářský:** 3 plná kapátka třikrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalamínu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): po dobrovolné šokové terapii vitaminem C, 1 500 miligramů třikrát denně (nebo zamíchat obsah kapsle do šťávy nebo smoothie)
- **Vodilka kanadská:** 3 plná kapátka třikrát denně
- **Zázvor:** malé množství čerstvě nastrouhaného do šťávy denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): po dobrovolné šokové terapii zinkem, 1 plné kapátko do úst dvakrát denně

## Návaly horka, noční pocení, nadměrné pocení, zimnice a kolísání tělesné teploty

**Příčina:** Zpomalená, stagnující játra plná různých toxinů včetně toxických hormonů z roky trvající reakce útok, nebo útěk, toxických těžkých kovů (jako rtuť, hliník a měď), jedovatého vedlejšího produktu a odpadní hmoty z virů (z jakéhokoli z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrůvé, více než třiceti druhů viru pásového oparu nebo mnoha druhů HHV-6, her-

pes simplex 1 a 2 nebo cytomegaloviru), starých léků, pesticidů, herbicidů, fungicidů, toxinů z osvěžovačů vzduchu, vonných svíček, parfémů, kolínských, a dlouhodobá konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky denně
- **Jod** (nascent iodine): 4 malé kapky denně
- **Klanopraška čínská, plody:** 2 plná kapátko denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátko nebo 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **L-lysin:** 1 000 miligramů denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátko nebo 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko denně

### Nehtová plíseň

**Příčina:** Přetížená, toxická játra nedokáží přeměňovat vitaminy a minerály ve využitelnější živiny, což vede zejména k nedostatku zinku. Spouštěčem je často oslabený imunitní systém.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně



- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Oreganový olej:** 2 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 5 kapslí dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka dvakrát denně

## Nehty (lámavé, zvlněné)

**Příčina:** Stagnující, zpomalená játra plná toxinů vedou k nedostatku zinku.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně 480 ml denně, potom postupně 960 ml denně, je-li to možné
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Neplodnost

**Příčina:** Příčiny neplodnosti jsou různé. Může to být jeden z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr, který oslabuje reprodukční systém a způsobuje záhadnou ženskou neplodnost. Můžou to být toxické těžké kovy a pesticidy, jež způsobují záhadnou mužskou neplodnost. Nebo to může být od obojího trochu nebo radiace nebo „slabá reprodukční baterie“, nebo všechny tyto faktory a další současně. Nejčastější příčinou jsou toxické těžké kovy, virová aktivita, radiace a DDT a ostatní pesticidy, ačkoli u každého člověka se budou vyskytovat v různé míře. Záhadnou neplodnost zhoršuje vysokotučná/vysokoproteinová strava. Více informací najdete v části „Plodnost a naše budoucnost“ v méj knize *Léčivá síla ovoce a zeleniny*.

### Ženská neplodnost

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Bezový květ:** 1 hrnek čaje denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 500 miligramů dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků třikrát denně
- **Meduňka lékářská:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Selen:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

### Mužská neplodnost

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 480 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 4 čajové lžičky nebo 12 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-glutamin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně

- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **Olivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Šťovík kadeřavý:** 1 hrnek čaje denně
- **Selen:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka dvakrát denně

## Nespavost

**Příčina:** K příčinám patří emoční rozrušení (cokoli od žalu po ztrátu nebo nevyřešenou záležitost), nadměrný stres a snížená nebo zvýšená činnost nadledvin, zpomalená, stagnující játra, v nichž může v noci docházet ke slabé křeči, která vás může probudit, slabá chronická virová infekce (způsobená například jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrové nebo jedním z více než třiceti druhů viru pásového oparu), jež způsobuje syndrom neklidných nohou, nebo neurotransmitery oslabené nebo dehydratované toxickými těžkými kovy, například rtuť, nebo neurotoxiny produkované virem jako EBV. Více informací o nespavosti a poruchách spánku najdete v knize *Štítná žláza a její léčba* v části „Tajemství spánku“.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **D-manóza:** 1 polévková lžice ve vodě denně
- **GABA:** 250 miligramů třikrát denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků (v kombinaci s meduňkovým čajem) před spaním denně
- **Kočičí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka třikrát denně plus 1 hrnek čaje (v kombinaci s ibiškovým čajem) před spaním denně
- **Melatonin:** 5 až 20 miligramů před spaním denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně, nejlépe večer (například v čaji)
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně

- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zázvor**: 2 hrnky čaje nebo malé množství čerstvě nastrohaného nebo odšťavněného denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Neurologické symptomy (napětí v hrudi, třes rukou, cukání a křeče, svalová slabost, mravenčení a necitlivost, syndrom neklidných nohou, neklid, slabost končetin, svalové křeče, bolesti)

**Příčina:** Nesouvisejí-li s fyzickým zraněním, způsobuje neurologické symptomy jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr, jeden nebo několik z více než třiceti druhů viru pásového oparu nebo jakýkoli z mnoha kmenů herpes simplex 1 nebo 2. Viry se živí rtuť a ostatními toxiny usazenými v těle a vylučují neurotoxiny, na něž je nervová soustava velice citlivá a které způsobují zánět mozku, jenž je pro lékařský výzkum a vědu záhadou. Častokrát viry využijí dřívějších zranění, kdy byly nervy oslabené, a společně s neurotoxiny vyvolávají zánět a zdravotní potíže. Symptomy zhoršují problematické potraviny, například vejce, mléko, sýr, máslo, lepek, a také kolínské, parfémy, osvěžovače vzduchu a vonné svíčky, protože slouží jako palivo virům. Vysokotučná/vysokoproteinová strava brání vstřebávání glukózy, kterou nervové buňky potřebují k regeneraci.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru**: postupně až 960 ml denně, potom postupně až 1 920 ml denně, je-li to možné
- **Celeryforce**: 3 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF**: 1 kapsle dvakrát denně
- **Aloe vera**: kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **B-komplex**: 1 kapsle denně
- **Čaga**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list**: 3 plná kapátka dvakrát denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **GABA**: 250 miligramů denně
- **Hořčík glycinát**: 1 kapsle dvakrát denně
- **Kočí dráp**: 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list**: 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin**: 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin**: 2 500 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen**: 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek**: 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská**: 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen**: 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Oreganový olej**: 1 kapsle denně
- **Spirulina**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně

- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 5 kapslí dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>**: 1 000 MJ dvakrát týdně
- **Vodilka kanadská**: 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Obsedantně-kompulzivní porucha (OKP)

**Příčina:** Emoční zranění nebo toxické těžké kovy, například rtuť, hliník a měď, nebo častokrát kombinace obojího vyvolávají symptomy OKP. U některých vážných případů OKP ložiska těžkých kovů v různých částech mozku blokuji elektrické impulzy, jež se mají přes neurony šířit do tkáně. Pokaždé, když impulzy narazí na usazeniny, dojde k malé „explozi“, která je odrazí zpět.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru**: postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce**: 3 kapsle dvakrát denně
- **Bezový květ**: 1 hrnek čaje denně
- **B-komplex**: 1 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát**: 1 kapsle dvakrát denně
- **Kočíčí dráp**: 1 plné kapátko denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>**: 1 kapsle denně
- **Kurkumin**: 1 kapsle dvakrát denně
- **L-glutamin**: 1 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek**: 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská**: 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin**: 5 miligramů před spaním denně
- **Spirulina**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Oční vady vrozené

**Příčina:** Toxické těžké kovy předávané z generace na generaci, v tomto případě je to hlavně rtuť. Uvedené dávky jsou pro dospělé.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru**: postupně až minimálně 480 ml denně
- **5-MTHF**: 1 kapsle denně
- **Čaga**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát**: 1 kapsle denně
- **Ibišek**: 1 hrnek čaje denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>**: 1 kapsle denně
- **Kopřivový list**: 2 plná kapátka denně

- **Kurkumin:** 2 kapsle denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékářská:** 2 plná kapátka denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Světlík lékářský:** 1 plné kapátko denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

### Otoky

**Příčina:** Pokud nebylo diagnostikováno srdeční nebo ledvinové či jiné onemocnění, příčinou jsou stagnující, zpomalená játra plná různých toxinů a zároveň se potýkající se slabou virovou infekcí, vznik otoků urychluje vysokotučná/vysokoproteinová strava. Souběžně se srdečním nebo ledvinovým onemocněním můžou být játra zpomalená a postižená virovou infekcí.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Máta peprná:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Meduňka lékářská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 3 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## PANDAS (pediatrické autoimunitní neuropsychiatrické poruchy spojené se streptokokovými infekcemi)

**Příčina:** Infekce způsobená jedním nebo několika z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus* a zároveň virem (nejčastěji HHV-6, nebo někdy EBV, či dokonce některým druhem pásového oparu), který se živí toxickým těžkými kovy (nejčastěji rtuť) a vylučuje neurotoxiny. Zde uvedené dávkování je pro děti.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** množství pro děti – viz tabulka na straně 470
- **Diviznový list:** 10 kapek dvakrát denně
- **Kočí dráp:** 4 kapky dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 10 kapek dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 čajová lžička denně
- **Meduňka lékařská:** 10 kapek dvakrát denně
- **Olivový list:** 10 kapek dvakrát denně
- **Spirulina:** ½ čajové lžičky denně
- **Světlík lékařský:** 4 kapky dvakrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 10 kapek denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně (obsah kapsle můžete zamíchat do šťávy, smoothie nebo vody)
- **Vodílka kanadská:** 10 kapek dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 6 kapek do šťávy, do vody nebo přímo do úst dvakrát denně

## Parkinsonova choroba

**Příčina:** Neurony poškozené toxickými těžkými kovy (například rtuť, hliníkem, měď), které oxidují a vytvářejí kal, jenž se vsakuje do mozkové tkáň. Toxické těžké kovy tlumí elektrické impulzy a připravují neurotransmitery o elektřinu a palivo potřebné k tomu, aby zůstaly zdravé a aktivní, což obvykle vede k vážnému nedostatku neurotransmiterů. Onemocnění často urychluje vysokotučná/vysokoproteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně, potom postupně až 1 920 ml denně, je-li to možné
- **Celeryforce:** 3 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **GABA:** 250 miligramů dvakrát denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkuma:** 4 kapsle denně

- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-glutamin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékářská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů dvakrát denně
- **MSM:** 1 kapsle denně
- **Pepřovník opojný:** 1 kapsle nebo 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Selen:** 1 kapsle denně
- **Sluncovka kalifornská:** 4 kapsle nebo 4 plná kapátka denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Pásový opar

**Příčina:** Virus pásového oparu je příčinou trigeminální neuralgie, zmrzlého ramene, ulcerózní kolitidy a mnoha případů bolesti krku, bolesti čelisti, bolesti dásní a zubů, bolesti jazyka, pocitu pálení v ústech, pocitu pálení kůže, bolesti v zadní části hlavy, bolestí spojených s migrénou, záhadného ischiasu, záhadné bolesti v kříži, neuropatie a stagnujících, zpomalených jater. Jsou to infekce způsobené virem pásového oparu doprovázené vyrážkou, nebo bez vyrážky, a existuje víc než třicet druhů viru pásového oparu, které až na jeden zůstávají neobjevené. Více o pásovém oparu najdete v knize *Mystický léčitel*.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně, na opar můžete nanášet i čerstvý gel
- **Diviznový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kočí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle třikrát denně
- **L-lysin:** 6 kapslí dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékářská:** 4 plná kapátka třikrát denně
- **Propolis:** 3 plná kapátka třikrát denně
- **Sluncovka kalifornská:** 3 kapsle nebo 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 8 kapslí dvakrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka dvakrát denně



## Pocit viny a smutek

**Příčina:** Emoční potíže a náročné životní situace z minulosti nebo ze současnosti mohou oslabit imunitní systém a připravovat nás o důležité živiny.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 480 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle denně
- **Ibišek:** 3 hrnky čaje denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka třikrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Posttraumatický stresový syndrom (PTSS, známý i jako posttraumatická stresová porucha nebo PTSP)

**Příčina:** Vystavení působení toxických těžkých kovů (například rtuti, hliníku, mědi) nebo v kombinaci s působením radiace, pesticidů, herbicidů, fungicidů, toxinů z ropných produktů, a dokonce z kolínských, parfémů, osvěžovačů vzduchu a vonných svíček. Jedinou příčinou PTSS také může být emoční zranění z traumatických zážitků. PTSS často způsobuje souběh působení toxických těžkých kovů a emoční zátěže.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Bezový květ:** 1 hrnek čaje denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **D-manóza:** 1 polévková lžice prášku ve vodě denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **GABA:** 250 miligramů denně

- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Jod** (nascent iodine): 4 malé kapky denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Máta peprná:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 5 plných kapátek třikrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **NAC:** 1 kapsle denně
- **Sluncovka kalifornská:** 3 kapsle nebo 3 plná kapátko denně před spaním
- **Spirulina:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně

## Průjem (chronický, občasný, dlouhodobý)

**Příčina:** Střeva plná škodlivých bakterií, například kmenů z více než padesáti skupin streptokoka, a jednoho nebo několika z kmenů *E. coli* a/nebo virů a/nebo kvasinek, plísní nebo škodlivých hub, které vyvolávají zánět v různých částech tenkého nebo tlustého střeva. To může vést k různým onemocněním gastrointestinálního traktu.

- **Čerstvá šťáva z řápkatého celeru:** postupně až 480 ml denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **D-manóza:** 2 čajové lžičky ve vodě denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Kočíčí dráp:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 1 plné kapátko denně
- **Oreganový olej:** 2 kapsle denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 1 kapsle dvakrát denně

- **Vodilka kanadská:** 3 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo malé množství čerstvě nastrohaného či odšťavněného denně
- **Zelený ječmen, prášek:** ½ čajové lžičky nebo 1 kapsle denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Přecitlivělost na chemikálie a potraviny

**Příčina:** Kombinace zpomalených, stagnujících jater plných toxických potíživů (například rtuť, hliník, měď, olovo, nikl, kadmium, arzén, rozpouštědla, konvenční prací prostředky, konvenční čisticí prostředky, osvěžovače vzduchu, pesticidy, herbicidy, fungicidy, vonné svíčky, parfémy a kolínské) a virů (například jeden z více než šedesáti kmenů viru Epsteina-Barrové, jeden z více než třiceti druhů viru pásového oparu nebo jeden z mnoha kmenů HHV-6) nebo bakterií (například jeden nebo několik kmenů z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus*), které vylučují vedlejší produkt a ostatní odpadní hmotu. Když začnou být játra příliš přetížena, aby se vypořádala s chemickou, virovou a bakteriální odpadní hmotou, ta se dostává do krve, jelikož člověk ji nedokáže důkladně detoxikovat, převážně proto, že konzumuje vysokotučnou/vysokoproteinovou stravu, která proces detoxikace ztěžuje. Následkem virové zátěže dochází ke slabému zánětu centrální nervové soustavy a projeví se přecitlivělost na chemikálie a/nebo potraviny.

Každý člověk trpící přecitlivělostí na chemikálie a potraviny je jiný. Můžete vyzkoušet kterékoli z doplňků v této kapitole. Zde uvedený seznam je výchozím bodem pro některé citlivé jedince. Čerstvá celerová šťáva, Celeryforce a surový med se mohou stát součástí vašeho každodenního jídelníčku. Pokud jde o ostatní byliny a doplňky, jeden den si vezměte pouze jeden doplněk, druhý den si vezměte další atd. a postupně vyzkoušejte, které chcete, neberte je všechny v jeden den. Rozhodnete-li se brát všechny tyto doplňky, bude to osmidenní cyklus. Přecitlivělost je další důvod, proč si nekupovat lahvičky doplňků, jejichž obsah tvoří 50 ingrediencí.

### Denně

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 480 ml
- **Celeryforce:** 1 kapsle
- **Surový med:** 1 čajová lžička nebo víc

### Osmidenní cyklus, jeden den pouze jeden doplněk:

- **5-MTHF:** 1 kapsle
- **L-lysin:** 500 miligramů
- **Máta peprná:** 1 hrnek čaje
- **Meduňka lékařská:** 1 plné kapátko
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ
- **Zelený ječmen, prášek:** ½ čajové lžičky nebo 1 kapsle

## Psoriatická artritida

**Příčina:** Jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův v játrech, kde se žíví měď a rtuť a do krve vypouští neurotoxiny a dermatoxiny, které se potom usazují převážně v oblasti kloubů. Většinu případů psoriatické artritidy doprovází mírná nebo silnější únava, protože neurotoxinů může být větší množství než dermatoxinů. Vysokotučná/vysokoproteinová strava ztěžuje detoxikaci těžkých kovů.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Diviznový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kočí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **MSM:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Psychická otupělost

**Příčina:** Slabá chronická virová infekce (nejčastěji vyvolaná jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův); toxické těžké kovy (jako rtuť, hliník, měď); nebo kombinace obou příčin. Někdo například může mít slabou virovou infekci a velmi malé množství toxických těžkých kovů, zatímco jiný nemá virovou zánět, avšak byl vystaven zvýšenému působení toxických těžkých kovů. Kovy časem oxidují, což urychluje vysokotučná/vysokoproteinová strava, a vytvářejí ložiska, která se šíří do jiných částí mozku, oslabují a ničí neurotransmitery, zkratují elektrické impulzy a kal z toxických těžkých kovů se vsakuje do neuronů. U většiny případů psychické otupělosti jsou příčiny dvě: dlouhodobá virová infekce, například EBV, a toxické těžké kovy, hlavně rtuť.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml každé ráno
- **Celeryforce:** 3 kapsle třikrát denně

- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí dvakrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí dvakrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Rakovina

**Příčina:** Příčinou téměř všech druhů rakoviny jsou určité agresivní kmeny virů z čeledi herpetických virů, které využívají oslabeného imunitního systému, živí se toxiny (například rtuť, hliník, měď, ostatními toxickými těžkými kovy, pesticidy, herbicidy, fungicidy, toxiny z rozpuštědel, ropných produktů, vonných svíček, kolínských, parfémů a osvěžovačů vzduchu) a vylučují toxickou odpadní hmotu, která je jedovatější než původní toxiny a poškozuje zdravé buňky. Pouze několik typů rakoviny způsobuje nadměrné vystavení působení toxických látek, například azbestu, nebo radiaci v kombinaci s imunitním systémem oslabeným virovou infekcí.

Byla-li vám diagnostikována rakovina a procházíte léčbou, poraďte se se svým lékařem, zda můžete doplňky stravy užívat.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml dvakrát denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čaga:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky denně
- **Jod** (nascent iodine): 6 malých kapek dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkuma:** 3 kapsle dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně

- **L-lysin:** 1 000 miligramů denně
- **Mahónie cesmínolistá, kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin:** až 20 miligramů dvakrát denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Selen:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžíce denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 8 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 2 plná kapátka dvakrát denně

## Raynaudův syndrom

**Příčina:** Chronická, dlouhodobá slabá virová infekce (nejčastěji způsobená jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barróvé, někdy v kombinaci s jedním z více než třiceti druhů viru pásového oparu) a stagnující, zpomalená játra, v nichž vir nebo viry sídlí delší dobu, možná roky. Viry vylučují do krve neurotoxiny, dermatoxiny a ostatní virový odpad, který oslabená játra nedokáže důkladně detoxikovat, a projevují se symptomy Raynaudova syndromu. Tyto toxiny v kombinaci s vysokotučnou/vysokoproteinovou stravou zahušťují krev, dochází ke zpomalení krevního oběhu, následkem čehož se toxiny a odpadní látky začínají usazovat v končetinách a zbarvují kůži na rukách a chodidlech.

- **Čerstvá šťáva z řepíkátého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Indický angrešt (amalaki):** 2 čajové lžičky denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně
- **L-lysin:** 3 000 miligramů denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty dvakrát denně

- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 2 plná kapátko denně

## Retinopatie (včetně diabetické)

**Příčina:** V oslabených, stagnujících, zpomalených játrech se snižuje zásoba živin, následkem toho dochází k vážnému nedostatku živin v celém těle, a to může vést k poškození očí. Onemocnění může zhoršovat vysokotučná/vysokoproteinová strava. Diabetická retinopatie nesouvisí s diabetem; mnoho lidí trpí retinopatií, aniž se potýkají s diabetem.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru**: postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF**: 1 kapsle denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle dvakrát týdně
- **B-komplex**: 1 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát**: 1 kapsle denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička denně
- **Jod** (nascent iodine): 4 malé kapky denně
- **Kočičí dráp**: 1 plné kapátko denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>**: 1 kapsle denně
- **Kopřivový list**: 4 plná kapátko denně
- **Kurkumin**: 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek**: 1 polévková lžíce denně
- **Meduňka lékařská**: 2 plná kapátko dvakrát denně
- **MSM**: 1 kapsle denně
- **Selen**: 1 kapsle denně
- **Spirulina**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Šípky**: 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>**: 1 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Rohovka (onemocnění)

**Příčina:** Chronická virová infekce, nejčastěji způsobená jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrové. Vznik urychluje nedostatek antioxidantů a stopových prvků.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru**: postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF**: 1 kapsle denně

- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle každý druhý den
- **B-komplex**: 1 kapsle denně
- **Čaga**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Kočičí dráp**: 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>**: 1 kapsle denně
- **Kopřivový list**: 2 plná kapátko denně
- **Kurkumin**: 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin**: 1 500 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek**: 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská**: 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Monolaurin**: 1 kapsle denně
- **MSM**: 1 kapsle denně
- **Selen**: 1 kapsle denně
- **Spirulina**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Světlík lékařský**: 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Šípky**: 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Roztroušená skleróza (RS)

**Příčina:** Virové neurotoxiny z jednoho nebo několika z více než šedesáti kmenů viru Epsteinova-Barrové, které vyvolávají zánět centrální nervové soustavy. V těle je obvykle také zvýšené množství rtuti. Onemocnění zhoršuje vysokotučná/vysokoproteínová strava. Roztroušenou sklerózu dokáže způsobit pouze několik z více než šedesáti kmenů EBV, zejména agresivní, jež přímo poškozují nervy a rovněž produkují neurotoxiny. Léze v mozku, které odhalí magnetická rezonance, vznikají, když v něm oxidují usazeniny rtuti a hliníku. Někdy do mozku můžou proniknout agresivnější kmeny viru Epsteinova-Barrové, žijí se tam zoxidovanými toxickými těžkými kovy a vyvolávají další symptomy.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru**: postupně až 960 ml denně, potom postupně až 1 920 ml, je-li to možné
- **Celeryforce**: 2 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF**: 2 kapsle dvakrát denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle denně
- **B-komplex**: 1 kapsle denně
- **Diviznový list**: 2 plná kapátko dvakrát denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **GABA**: 250 miligramů denně
- **Glutathion**: 1 kapsle denně



- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-glutamin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **MSM:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 až 4 čajové lžičky nebo 6 až 12 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka dvakrát denně

## Sezonní afektivní porucha (SAP)

**Příčina:** Toxické těžké kovy (například rtuť, hliník, měď) v játrech a mozku v kombinaci s viry nebo bakteriemi v játrech (například kmeny více než šedesáti druhů viru Epstein-Barrův nebo více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus*) a dlouhodobá konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy. K SAP také může přispívat nevyrovnaná hladina cukru v krvi, která někdy způsobuje výkyvy nálady. SAP může být sezonní, protože v chladnějších měsících jíme tučnější potraviny, což zatěžuje játra a zhoršuje skryté zdravotní potíže, protože zároveň jíme méně zdravých potravin jako listové zeleniny, ovoce a zeleniny. Slabá virová infekce může u někoho nejprve způsobit SAP, která potom vede k dalším diagnózám (fibromyalgie, ME/CHÚS, únava, RA, úzkost nebo deprese). Více o SAP najdete v knize *Játra a jejich léčba*.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Jetel luční:** 1 hrnek čaje denně
- **Jod** (nascent iodine): 6 malých kapek denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně

- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 2 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 2 plná kapátka denně

## Sinusitida, infekce dutin a plicní infekce

**Příčina:** Jeden nebo několik kmenů z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus* zabydlelých v dutinách, kde způsobují dlouhodobě, různě vážné chronické potíže, jež vedou ke vzniku zjizvené tkáně, nebo dokonce polypů. Problémy jsou mylně považovány za chronické alergie nebo přecitlivělost na některé látky v okolním prostředí nebo ve vzduchu. Zánět a infekce dutin vyvolává streptokok, který se živí svými oblíbenými potravinami, například vejci, mléčnými produkty a lepem. Osvěžovače vzduchu, vonné svíčky, parfémy a kolínské často oslabují imunitní systém a dochází ke zhoršení onemocnění.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Diviznový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Ibišek:** 2 hrnky čaje denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kurkuma:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Mahónie cesmínolistá, kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Máta peprná:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **NAC:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Olivový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Šípky:** 2 hrnky čaje denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): po dobrovolné šokové terapii vitaminem C, 6 kapslí dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ denně
- **Vodilka kanadská:** 4 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zázvor:** 2 hrnky čaje dvakrát denně nebo malé množství čerstvě nastrohaného nebo odšťavněného denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): po dobrovolné šokové terapii zinkem, až 3 plná kapátka dvakrát denně

## Sklivcové zákalky

**Příčina:** Je-li vyloučeno zranění, příčinou jsou neurotoxiny produkované jedním nebo několika z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr a toxické těžké kovy, jako rtuť a hliník, které se vsakují do oční tkáně.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Monolaurin:** 2 kapsle denně
- **Obrubovec, kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Olivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka denně

## Slabozrakost

**Příčina:** Záhadnou slabozrakost, u níž nelze stanovit příčinu, způsobují nervové buňky ve zra-  
kovém nervu, které jsou oslabené mírnou chronickou virovou infekcí, v kombinaci s toxickými  
těžkými kovy, například rtuť a hliníkem, a ostatními toxiny jako pesticidy, herbicidy, fungicidy  
a toxiny z ropných produktů.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle každý druhý den
- **Diviznový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně

- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Glutathion**: 1 kapsle denně
- **Hořčík glycinát**: 2 kapsle dvakrát denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička denně
- **Kočíčí dráp**: 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin**: 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin**: 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen**: 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek**: 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská**: 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Monolaurin**: 1 kapsle denně
- **Olivový list**: 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Šípky**: 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>**: 1 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Srdce (bušení)

**Příčiny:** Neodhalil-li kardiolog srdeční onemocnění, příčinou je obvykle slabá virová infekce (způsobená jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrůvé) ve stagnujících, zpomalených játrech. Virus vylučuje vedlejší produkt a odpad (například neurotoxiny a mrtvou hmotu), které opouštějí játra a hromadí se v srdečních chlopních. Tato lepkavá rosolovitá látka může přilnout na srdeční chlopně a způsobovat nepravidelnosti srdečního rytmu. Virové neurotoxiny rovněž mohou proniknout do mozku a vsáknout se do neuronů souvisejících s nervy vedoucími do srdce. Může docházet k přerušení elektrických impulzů, což vyvolává bušení srdce. Lékařský výzkum a věda tyto příčiny ještě neobjevily.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru**: postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce**: 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF**: 1 kapsle denně
- **Čaga**: 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Hořčík glycinát**: 3 kapsle denně
- **Jod** (nascent iodine): 4 malé kapky denně
- **Kočíčí dráp**: 2 plná kapátka denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>**: 2 kapsle denně
- **Kopřivový list**: 2 plná kapátka denně
- **Kurkumin**: 2 kapsle denně
- **Lesní borůvky, prášek**: 1 polévková lžice denně
- **Maliníkový list**: 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně

- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko denně

## Stárnutí

**Příčina:** Dlouhodobá konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy (ať už obsahuje zdravé, nebo nezdravé tuky) vede ke snížení zásob důležitého glykogenu v játrech, čímž dochází k oslabení orgánu a jeho přetížení různými toxiny (včetně těch z vedlejších produktů petrochemického průmyslu, z toxických těžkých kovů, starých léčiv, osvěžovačů vzduchu, vonných svíček, kožiných, parfémů, virů a bakterií), a následkem toho kůže a tělo stárnou rychleji než normálně.

Všechny doplňky stravy v této kapitole působí preventivně proti stárnutí. Pokud vás tento problém obzvláště znepokojuje, můžete se zaměřit na tyto pečlivě vybrané:

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Čaga:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle dvakrát denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžíce denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí dvakrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Strach a úzkost

**Příčina strachu:** Znepříjemňuje-li vám život strach, způsobují ho toxické těžké kovy (například rtuť, hliník, měď) nebo viry (například jeden ze šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův nebo jeden z více než třiceti druhů viru pásového oparu) nebo jejich kombinace. Většinou to bývá kombinace obojího, přičemž jedna příčina je dominantnější. Strach může být také vyvolán, uspíšen nebo zesílen emočním konfliktem, avšak aby se stal strach chronickým a dlouhodobým, musejí být v těle přítomny toxické těžké kovy a/nebo virus.

**Příčina úzkosti:** Úzkost mohou způsobovat toxické těžké kovy a/nebo viry nebo ji může vyvolat emoční zranění nebo dlouhodobý stres.

### Strach

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle třikrát denně

- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **GABA:** 250 miligramů denně
- **Hořčík glycinát:** 3 kapsle denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Meduňka lékářská:** 4 plná kapátka čtyřikrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ
- **Zázvor:** 2 hrnky čaje nebo malé množství čerstvě nastrohaného či odšťavněného denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

### Úzkost

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **GABA:** 250 miligramů denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 1 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Meduňka lékářská:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů denně před spaním
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plné kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Streptokoková faryngitida, bolest v krku virového původu, záhadná bolest v krku a ječné zrno

**Příčina:** Jeden z kmenů z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus* v lymfatické soustavě a v krčních mandlích často pronikne na povrch krku, kde můžou být vidět bílé skvrny, nebo se projeví zánětem, zčervenáním a bolestí. Někdy přítomnost streptokoka prokážou výsledky výtěru z krku.

Příčinou chronických, záhadných bolestí v krku také může být jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrův. V tomto případě se často na obou stranách krku objeví malé červené skvrny, někdy doprovázené ostrou bolestí při polykání. Diagnostikovat tuto bolest v krku je nemožné, protože výtěr neodhalí streptokoka, ani nebude diagnostikována jako mononukleóza, jelikož současné metody testování nemusejí EBV odhalit. Běžnou příčinou bolesti v krku je chronická slabá infekce, která se pravidelně objevuje, když člověka oslabuje konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy a nedostatek spánku.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kočí dráp:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **L-lysin:** 3 000 miligramů dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Světlík lékařský:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Šípky:** 2 hrnky čaje dvakrát denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): po dobrovolné šokové terapii vitaminem C, 8 kapslí dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 5 plných kapátek dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zázvor:** 2 hrnky čaje dvakrát denně nebo malé množství čerstvě nastrohaného nebo odšťavněného denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): po dobrovolné šokové terapii zinkem, až 3 plná kapátka dvakrát denně

## Syndrom bakteriálního přerůstání v tenkém střevě (SBPTS)

**Příčina:** Jeden nebo několik kmenů z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus* v tenkém a tlustém střevě, kde se živí rozkládajícími se proteiny a žluklými tuky usazenými na střevních stěnách. Problematické potraviny jako vejce, mléko, sýry, máslo a lepek slouží streptokoku jako zdroj paliva a umožňují mu rozmnožovat se. SBPTS často doprovází játra a lymfatický systém, které jsou oslabené a zpomalené následkem přetížení toxiny a konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy. Je velice pravděpodobné, že člověk se SBPTS někdy prodělal akné, infekci dutin, infekci močových cest, kvasinkovou infekci, infekci močového měchýře, streptokokovou faryngitidu, trpěl nadýmáním nebo refluxem jícnu – které se možná léčily antibiotiky, jež umož-

nila zbytku přeživšího streptokoka časem posílit a zabydlet se ve střevech a v ostatních částech těla. Streptokok může přispívat k nízké produkci kyseliny chlorovodíkové a žluči. Ve vztazích, jež udržujeme, si často předáváme různé kmeny streptokoka z jeho různých skupin.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) dvakrát denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Kočíčí dráp:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Mahónie cesmínoлистá, kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékářská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 4 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje dvakrát denně nebo malé množství čerstvě nastrohaného nebo odšťavněného denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

### Syndrom dráždivého tračníku (SDT)

**Příčina:** Nízká produkce kyseliny chlorovodíkové a žluči umožňuje bakteriím, například kmenům z více než padesáti skupin streptokoka, rozmnožovat se v trávicí soustavě. Často tam také bývají přítomny toxické těžké kovy, například rtuť, dochází k přetížení jater toxiny a k jejich stagnaci a zpomalení. Vznik onemocnění urychluje vysokotučná/vysokoproteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko nebo 1 hrnek čaje denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko nebo 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně



- **Meduňka lékařská:** 1 plné kapátko nebo 1 hrnek čaje denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Spirulina:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo malé množství čerstvě nastrouhaného nebo odšťavněného denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně

## Syndrom polycystických ovarií (SPO)

**Příčina:** Cysty vyplněné tekutinou způsobuje jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr, který často poškozuje buňky ve vaječnicích a někdy vaječníky oslabuje. Onemocnění rychle zhoršují problematické potraviny jako vejce a vysokotučná/vysoko-proteinová strava ztěžuje léčení. Více o cystách viz „Cysty v reprodukčním systému“ na straně 486.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Jod** (nascent iodine): 2 malé kapky denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně
- **Malinikový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků třikrát denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátko dvakrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Olivový list:** 1 plné kapátko denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 5 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Syndrom suchého oka

**Příčina:** Slabá chronická dehydratace v kombinaci s chronickým nedostatkem stopových minerálních solí a v některých případech oslabené nadledviny.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo malé množství čerstvě nastrohaného či odšťavněného denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Syndrom špinavé krve

**Příčina:** Roky trvající nedostatečná každodenní hydratace vhodnými tekutinami v kombinaci se stravou s příliš vysokým obsahem tuků/proteinů a toxická, stagnující, zpomalená játra způsobující chronickou dehydrataci, která vede ke zhuštění krve.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Čekankový kořen:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička dvakrát denně
- **Jetel luční:** 1 hrnek čaje nebo 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný dvakrát denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Šťovík kadeřavý:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Šedý zákal

**Příčina:** Dlouhodobý nedostatek vitamínu C související se stagnujícími, zpomalenými játry přetíženými toxickými těžkými kovy, pesticidy, herbicidy a fungicidy včetně DDT, které se generačně dědí nebo se do těla dostane, když je člověk vystaven jeho působení. Vznik urychluje vysoko-tučná/vysokoproteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 1 kapsle denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Světlík lékařský:** 1 plné kapátko denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 až 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Štítná žláza

**Příčina:** Jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epsteina-Barrové, který pronikne do štítné žlázy, zavrtá se do tkáně, poškozují buňky a pomalu vytváří vedlejší produkt a ostatní toxickou odpadní hmotu. Zdroje paliva pro EBV způsobující onemocnění štítné žlázy mohou být různé, od rtuti po škodlivé hormony a zbytky problematických potravin, například vajec. Jinými slovy, onemocnění štítné žlázy je slabá virová infekce. Slabý zánět štítné žlázy a hypotyreózu, jež lékařské testy neodhalí, může agresivnější, akutní infekce změnit v Hashimotovu tyroiditidu, mnohem silnější zánět, který lékař dokáže zjistit pohmatem a pomocí testů. Ve štítné žláze se můžou nacházet dva kmeny EBV s odlišnými účinky, a proto může člověk trpět hypotyreózou a hypertyreózou zdánlivě současně. Nebo jeden kmen EBV může vytvářet uzlíky, zatímco jiný druh je příčinou nádoru v jiné části štítné žlázy. Strumu ve většině případů způsobuje EBV, protože nedostatek jodu je v současnosti vzácnější než dřív. Více informací o onemocnění štítné žlázy najdete v knize *Štítná žláza a její léčba*.

### Hypotyreóza, Hashimotova tyroiditida, struma, uzlíky, cysty a nádory

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně, potom postupně až 1 920 ml denně, je-li to možné
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně

- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Jod** (nascent iodine): 2 malé kapky denně (nebo 1 kapsle chaluhy bublinaté denně)
- **Kočíčí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 500 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně
- **Meduňka lékářská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

#### Hypertyreóza a Gravesova-Basedowova nemoc

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Bez černý:** 1 čajová lžička denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Glutathion:** 1 kapsle denně
- **Chaluha bublinatá:** 1 kapsle denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky denně
- **Kočíčí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně

- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle denně
- **MSM:** 1 kapsle denně
- **Obrubovec, kořen:** 1 plné kapátko denně
- **Olivový list:** 1 plné kapátko denně
- **Selen:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Tinnitus (zvonění, vibrace nebo bzučení v uších, nevysvětlitelná nedoslýchavost)

**Příčina:** Bylo-li vyloučeno poškození decibely nebo zranění, příčinou je jeden z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr, který se zabydlí v labyrintu vnitřního ucha a způsobuje tam zánět, jež současně lékařské testy neodhalí. Labyrint oteče, a když do ucha pronikne zvuk, jeho výška se mění. Když jsou nervy v uchu oteklé, můžou vibrovat a vydávat zvuky jako zvonění, bzučení, praskání, a dokonce třepotání.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně, potom postupně až 1 920 ml denně, je-li to možné
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle dvakrát týdně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 3 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle denně
- **Obrubovec, kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka dvakrát denně

## Tmavé kruhy pod očima

**Příčina:** Nejsou-li tmavé kruhy následkem nedostatku spánku, jsou znamením, že se játra potýkají s velkým množstvím toxinů, například toxickými těžkými kovy, viry a bakteriemi, a jejich vedlejším produktem a odpadní hmotou, plasty a ostatními ropnými produkty a pesticidy, herbicidy a fungicidy. To může vést ke zhoustnutí krve, protože ji játra kvůli konzumaci vysokotučné/vysokoproteinové stravy nedokáží důkladně detoxikovat. Vysoký obsah tuků v krvi v ní také snižuje množství kyslíku, což může způsobovat chronickou slabou dehydrataci a houstnutí krve. Tenká kůže pod očima ztmavne, protože protékající krev nemá dostatek kyslíku a je plná jedů.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 1 kapsle dvakrát denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle denně
- **B-komplex:** 2 kapsle denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Jetel luční:** 1 hrnek čaje nebo 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle dvakrát denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Úbytek energie a únava

**Příčina:** Často diagnostikovaná jako únava nadledvin, přičemž to je pouze jeden z faktorů, který přispívá ke vzniku chronického nedostatku energie a únavy. Hlubší příčinou jsou stagnující, zpomalená játra přetížená toxiny, jako toxickými těžkými kovy, a také viry (například některými z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barr nebo některými z více než třiceti druhů viru pásového oparu) a jejich toxickým vedlejším produktem. Odpadní hmota je obvykle v podobě virových neurotoxinů vylučována z jater, oslabuje centrální nervovou sousta-

vu, což zesiluje zánět v těle a oslabuje nadledviny. Tento druh únavy nazývám *neurologická únava*.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 3 kapsle dvakrát denně
- **5- MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátko denně
- **Jod** (nascent iodine): 6 malých kapek denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Mahónie cesminolistá, kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátko denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle denně
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo v malém množství čerstvě nastrohaný nebo odšťavněný denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko denně

## Ušní infekce

**Příčina:** Infekci středního ucha (nazývanou zánět středního ucha) vyvolává jeden nebo několik z více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus*.

Infekci vnitřního ucha způsobuje převážně také streptokok, ačkoli může být zároveň přítomna virová infekce vyvolaná jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrůvé nebo jedním z více než třiceti druhů viru pásového oparu. Někdy je příčinou samotná virová infekce, která může vést k chronickým problémům s rovnováhou, bolesti a produkci hlenu.

Uvedené dávky jsou pro dospělé.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátko třikrát denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně, dokud infekce nezmizí
- **Kočíčí dráp:** 3 plná kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 2 plná kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **L-lysin:** 2 500 miligramů dvakrát denně
- **Mahónie cesminolistá, kořen:** 2 plná kapátko třikrát denně, dokud infekce nezmizí
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátko třikrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 3 plná kapátko třikrát denně

- **Olivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Oreganový olej:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Světlík lékařský:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Tymián:** 2 snítky čerstvého tymiánu v horké vodě jako čaj nebo 4 snítky ve vodě pokojové teploty dvakrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 4 plná kapátka třikrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat, dokud infekce nezmizí)
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka dvakrát denně (ponechte 30 vteřin v ústech a v krku)

### Váhový přírůstek

**Příčina:** Často se mylně svádí na pomalý metabolismus, ale příčinou záhadného váhového přírůstku jsou obvykle zpomalená, stagnující játra přetížená stravou s příliš vysokým obsahem tuků/proteinů v kombinaci s toxiny, například toxickými těžkými kovy, pesticidy, herbicidy, plasty a ostatními ropnými produkty, rozpouštědly, léky, toxiny z osvěžovačů vzduchu, vonných svíček, kolínských a parfémů. Faktorem také může být slabá virová a bakteriální infekce v játrech, která vede k tomu, že člověk příliš cvičí, aby se zbavoval přibývajících kilogramů. Více informací najdete ve dvacáté kapitole „Samoléčivá schopnost těla“.

- **Čerstvá šťáva z řápkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátka denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Klanopraška čínská:** 1 hrnek čaje denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátka denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátka denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátka denně



## Vyhoření

**Příčina:** Vyhoření se často svádí na naši neschopnost zvládat stres, což je v podstatě další způsob, jak nás obviňovat, že si za zdravotní problémy můžeme sami. Náchylní k vyhoření se stáváme kvůli toxickým potížistům a patogenům, s nimiž přicházíme do kontaktu v každodenním životě. Více informací najdete ve druhé kapitole „Co je příčinou vyhoření“.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 4 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 1 plné kapátko denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka čtyřikrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů před spaním denně
- **Selen:** 1 kapsle jednou týdně
- **Sluncovka kalifornská:** 1 plné kapátko nebo 1 kapsle dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 5 kapslí dvakrát denně
- **Vodílka kanadská:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka denně

## Výkyvy nálady, podrážděnost a játra plná emocí

**Příčina:** Stagnující, zpomalená játra přetížená slabou bakteriální/virovou infekcí v kombinaci s toxickými těžkými kovy; toxiny z vonných svíček, osvěžovačů vzduchu, parfémů, kolínských, plastů, ropných produktů, čisticích prostředků a aviváží, a ostatní toxiny v játrech a trávicí soustavě.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **GABA:** 250 miligramů denně

- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Jod** (nascent iodine): 3 malé kapky denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko denně

## Vypadávání vlasů

**Příčina:** Stagnující, zpomalená játra obsahující toxické těžké kovy a/nebo patogeny v kombinaci s nedostatkem hormonů, jež produkují nadledviny a jež posilují vlasové folikuly a stimulují růst vlasů.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Čaga:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Jod** (nascent iodine): 2 malé kapky denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-glutamin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **MSM:** 1 kapsle denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vitamin D<sub>3</sub>:** 1 000 MJ každý druhý den
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžice nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Vysoká hladina cholesterolu

**Příčina:** Játra, která stagnují a jsou zpomalená následkem působení různých toxinů a patogenů a dlouhodobé konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy, ztrácejí schopnost vytvářet hodný cholesterol a skladovat zlý cholesterol.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 2 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Indický angrešt (amalaki):** 2 čajové lžičky denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžíce denně
- **Máta pepelná:** 1 hrnek čaje denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalamínu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle denně
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků nebo v malém množství čerstvě nastrohaný nebo odšťavněný denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko denně

## Vysoká hustota prsní tkáň

**Příčina:** Stagnující, zpomalená játra, jež jsou přetížená různými toxiny a slabou virovou infekcí, například jedním z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrůvé nebo jedním z více než třiceti druhů viru pásového oparu. Patogeny vytvářejí vedlejší produkt a mrtvou hmotu a ještě víc tím zatěžují játra, která už oslabují toxické těžké kovy, pesticidy, herbicidy, kolínské, parfémy, vonné svíčky, osvěžovače vzduchu, plasty, stará léčiva a ostatní potíživé, což negativně působí na lymfatickou soustavu, jež je přímo spojena s prsní tkání.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Kardamom:** špetku do jídla jednou týdně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 4 plná kapátka denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně
- **Lopuchový kořen:** 1 hrnek čaje nebo 1 kořen čerstvě odšťavněný denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně

- **Meduňka lékářská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **MSM:** 1 kapsle denně
- **Oreganový olej:** 1 kapsle denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko denně

## Vysoký krevní tlak

**Příčina:** Vyloučí-li kardiolog problém se srdcem, příčinou jsou obvykle stagnující, zpomalená, toxická, ztučnělá játra nebo játra, jimž hrozí ztučnění, v kombinaci s toxiny, patogeny, vysoko-tučnou/vysokoproteinovou stravou a chronickou dehydratací.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 2 kapsle denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 4 kapsle denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Meduňka lékářská:** 2 plná kapátka denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko denně

## Zácpa

**Příčina:** Chronicky zpomalená, stagnující játra, která jsou přetížena toxickými těžkými kovy a dalšími toxiny, a slabá virová nebo bakteriální infekce v játrech a ve střevním traktu. Je-li infekce ve střevech, může způsobit zúžení a/nebo rozšíření úseků tenkého a tlustého střeva. Virové neurotoxiny také mohou vyvolat zánět nervových zakončení v oblasti střevního traktu, což vede ke zpomalení peristaltiky, a dokonce ke vzniku gastroparézy. (Víc o gastroparéze viz osmnáctá kapitola „Mono dieta“.)

Další příčinou chronické zácpy jsou potraviny, jimiž se živí viry a škodlivé bakterie v tenkém a tlustém střevě, kde způsobují zánět – nejčastěji mléko, sýry, máslo, vejce a lepek. Stav může zhoršovat konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy.

K přičinám akutní zácpy patří emoční stres nebo nervozita, kdy dochází k velkému napětí nebo křečím břišních svalů v oblasti tenkého a tlustého střeva. Krátkodobou zácpu může způsobit dlouhá jízda autem a dlouhý let v kombinaci s nevhodnými potravinami, které nepodporují peristaltiku.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml každé ráno
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 2 kapsle jedenkrát denně (s večerí)
- **Hořčík glycinát:** 1 čajová lžička prášku dvakrát denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Máta peprná:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Zánět

**Příčina:** Není-li zánět způsoben fyzickým zraněním, skrytou příčinou je patogen, například virus, který se živí toxickými těžkými kovy (jako rtuť, hliník, měď) a problematickými potravinami (jako vejce, lepek, mléčné produkty) a produkuje chemické sloučeniny nazývané neurotoxiny a dermatoxiny, jež zesilují zánět v celém těle. Léčení zánětu ztěžuje konzumace vysokotučné/vysokoproteinové stravy.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátko denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle denně
- **Jod** (nascent iodine): 4 malé kapky denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátko denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátko denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně

- **Lékořičový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékářská:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **MSM:** 2 kapsle denně
- **Olivový list:** 1 plné kapátko denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 2 plná kapátka dvakrát denně

## Záněť spojivek

**Příčina:** Infekce v oku způsobená jedním z více než padesáti skupin streptokoka. Uvedené dávky jsou pro dospělé.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Čaga:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička denně
- **Kočí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Mahónie cesmínolistá, kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Meduňka lékářská:** 4 plná kapátka dvakrát denně
- **Monolaurin:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Obrubovec, kořen:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Světlík lékářský:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 1 plné kapátko denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Vodílka kanadská:** 3 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka dvakrát denně

## Závislost

**Příčina:** Nedostatek glykogenu a minerálních solí v mozku způsobený tím, že se do mozku dostává málo glukózy, částečně v důsledku roky trvajících konzumací vysokotučné/vysokoproteinové stravy, a málo minerálních solí ze zdrojů, jako jsou celerová šťáva a listová zelenina, které slouží jako potrava pro neurotransmitery. Příčinou závislosti může být nebo k jejímu vzniku přispívat zvýšená hladina toxických těžkých kovů, například rtuti, hliníku a mědi, v mozku. Emoční nátlak může člověka víc vyčerpávat a spouštět nutkání k závislostem.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle třikrát denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 2 kapsle denně (s večeří)
- **GABA:** 250 miligramů denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-glutamin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžíce denně
- **Meduňka lékařská:** 4 plná kapátka třikrát denně
- **Melatonin:** 5 miligramů dvakrát denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem):  
3 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Závrať a Meniérova choroba

**Příčiny:** Závrať způsobuje jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epsteina-Barrové uvolňující neurotoxiny, které ulpívají na bloudivém nervu, zanítí ho a dráždí. To vyvolává různé symptomy včetně závratě nebo pocitu, že jste na pohupující se lodi, protože bloudivý nerv je převážně zodpovědný za rovnováhu.

Meniérova choroba se často mylně svádí na narušení krystalků nebo kamínků uhličitanu vápenatého ve vnitřním uchu. Je to neurologické onemocnění způsobené slabou virovou infekcí, která postihuje bloudivý nerv.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 3 plná kapátka dvakrát denně
- **EPA a DHA** (ne na rybí bázi): 1 kapsle denně (s večeří)
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-glutamin:** 1 kapsle denně
- **L-lysin:** 2 500 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 čajové lžičky denně
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka třikrát denně

- **Monolaurin:** 1 kapsle denně
- **Obrubovec, kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Olivový list:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Světlík lékařský:** 1 plné kapátko denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka dvakrát denně

## Zelený zákal

**Příčina:** Jeden nebo několik z více než šedesáti kmenů viru Epstein-Barrové pronikne do oka, kde vyvolá zánět, který podporuje nadměrnou tvorbu tekutiny, a následkem toho dochází ke zvýšení očního tlaku.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle dvakrát týdně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Diviznový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 2 čajové lžičky denně
- **Jod** (nascent iodine): 4 malé kapky denně
- **Kočíčí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Koenzym Q<sub>10</sub>:** 1 kapsle denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Kurkumin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Meduňka lékařská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Monolaurin:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Světlík lékařský:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 2 plná kapátka denně



## Zjizvená tkáň

**Příčina:** Zjizvenou tkáň – například v játrech – způsobují patogeny, které se živí toxickými těžkými kovy a problematickými potravinami (jako vejce, mléčné produkty, lepek) a potom pronikají do zdravých buněk a poškozují je. Častou příčinou jsou kmeny více než padesáti skupin bakterie *Streptococcus*. Streptokok způsobuje zjizvení u akné a také v dutinách při chronické sinusitidě, v močovém měchýři a v tlustém a tenkém střevě. Mírné zjizvení tkáně mohou způsobovat rovněž další běžné patogeny, například virus Epstein-Barr, herpes simplex 1 a 2 a virus pásového oparu. Například EBV zapříčiňuje sarkoidózu, což je zjizvená tkáň v lymfatické soustavě.

Tato podpůrná léčba je také vhodná, když je tkáň zjizvená po operaci nebo po zranění; uvedené antioxidanty pomáhají hojit jakékoli jizvy.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml denně
- **5-MTHF:** 1 kapsle denně
- **ALA** (kyselina alfa-lipoová): 1 kapsle denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **B-komplex:** 1 kapsle denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátka denně
- **Kopřivový list:** 2 plná kapátka denně
- **Kurkuma:** 2 kapsle denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 2 polévkové lžice denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů denně
- **MSM:** 2 kapsle denně
- **NAC:** 1 kapsle denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko denně
- **Oxid křemičitý (silika):** 1 čajová lžička denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Ztráta libida (muži) a poruchy erekce

**Příčiny:** Když muž zničeonic ztratí sexuální touhu, příčinou jsou stagnující, zpomalená játra přetížená tukem. Jinými slovy, ztučnělá játra – nebo játra, kterým hrozí ztučnění, pokud ztučnělá játra ještě nebyla diagnostikována. Neznamená to však, že muž musí trpět nadváhou; tyto potíže můžete mít, aniž by se nadbytek tuku projevil na postavě. Problémy může zhoršovat vysokotučná/vysokoproteinová strava.

Poruchy erekce způsobují toxické těžké kovy jako rtuť a hliník, které oxidují v okolí neuronů v mozku, narušují elektrické impulzy a poškozují neurotransmitery.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 4 kapsle dvakrát denně
- **Ašvaganda:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Čaga:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **GABA:** 250 miligramů denně
- **Hořčík glycinát:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Kočí dráp:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kurkumin:** 3 kapsle dvakrát denně
- **L-lysin:** 2 000 miligramů dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lopuchový kořen:** 3 hrnky čaje nebo 3 kořeny čerstvě odšťavněné denně
- **Meduňka lékářská:** 4 plná kapátka třikrát denně
- **Melatonin:** 10 miligramů před spaním denně
- **Ostropestřec mariánský:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Spirulina:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 3 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 6 kapslí dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 polévková lžíce nebo 9 kapslí denně

## Ztráta libida (ženy)

**Příčina:** Když žena zničehonic ztratí sexuální touhu, příčinou jsou oslabené nadledviny, někdy je jedna nadledvina oslabená víc než druhá.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až minimálně 480 ml denně
- **Celeryforce:** 2 kapsle dvakrát denně
- **Aloe vera:** kousek čerstvého listu dlouhý 5 cm nebo víc (bez slupky) denně
- **Ašvaganda:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Čaga:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Hořčík glycinát:** 1 kapsle dvakrát denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Jod** (nascent iodine): 4 malé kapky denně
- **Klanopraška čínská, plody:** 1 hrnek čaje třikrát denně
- **Lékořicový kořen:** 2 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžíce denně
- **Maliníkový list:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků třikrát denně
- **Meduňka lékářská:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Vitamin B<sub>12</sub>** (ve formě směsi adenosylkobalaminu s methylkobalaminem): 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 4 kapsle dvakrát denně
- **Zázvor:** 2 hrnky čaje nebo 1 polévková lžíce čerstvě nastrohaného v horké vodě denně

- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): 1 plné kapátko dvakrát denně

## Žloutenka

**Příčina:** Jaterní onemocnění vyvolané patogeny a toxickými těžkými kovy způsobuje akutní zá-něty nebo dlouhodobá chronická jaterní onemocnění, nádory nebo cysty. Žloutenkou běžně trpí miminka; uvedené dávkování je ale pro dospělé.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml dvakrát denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Indický angrešt** (amalaki): 1 čajová lžička dvakrát denně
- **Jetel luční:** 1 hrnek čaje nebo 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Kopřivový list:** 1 plné kapátko nebo 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Máta peprná:** 1 hrnek čaje dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 1 plné kapátko dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

## Žlučník (infekce)

**Příčina:** Akutní nebo chronická bakteriální infekce ve žlučníku obvykle způsobená jedním nebo několika z více než padesáti kmenů bakterie *Streptococcus* nebo bakteriemi z kontaminovaného jídla. Onemocnění zhoršuje vysokotučná/vysokoproteinová strava.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně až 960 ml dvakrát denně, je-li to možné; pokud ne, postupně až 960 ml každé ráno
- **Diviznový list:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Kočičí dráp:** 2 plná kapátka dvakrát denně
- **Lékořicový kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Mahónie cesmínolistá, kořen:** 1 plné kapátko dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Máta peprná:** 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **Meduňka lékařská:** 3 plná kapátka nebo 1 hrnek čaje ze 2 sáčků dvakrát denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 5 kapslí dvakrát denně
- **Vodilka kanadská:** 3 plná kapátka dvakrát denně (dva týdny užívat, dva týdny neužívat)
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje dvakrát denně nebo v malém množství čerstvě nastrohaný nebo odšťavněný denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 1 čajová lžička nebo 3 kapsle denně
- **Zinek** (jako tekutý síran zinečnatý): až 1 plné kapátko dvakrát denně

## Žlučové kameny

**Příčina:** Nános bahna v játrech vytvořený za roky z toxinů, patogenů a vedlejšího produktu patogenů, který se ve žlučníku přemění na kameny.

- **Čerstvá šťáva z řapíkatého celeru:** postupně 960 ml denně
- **Čekankový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Ibišek:** 1 hrnek čaje denně
- **Kardamom:** denně špetkou posypat jídlo
- **Kopřivový list:** 1 hrnek čaje nebo 2 plná kapátka denně
- **Lesní borůvky, prášek:** 1 polévková lžice denně
- **Máta peprná:** 1 hrnek čaje denně
- **Pampeliškový kořen:** 1 hrnek čaje denně
- **Spirulina:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně
- **Surový med:** 1 polévková lžice denně
- **Šípky:** 1 hrnek čaje denně
- **Vitamin C** (ve formě Micro-C): 2 kapsle dvakrát denně
- **Zázvor:** 1 hrnek čaje nebo v malém množství čerstvě nastrouhaný nebo odšťavněný denně
- **Zelený ječmen, prášek:** 2 čajové lžičky nebo 6 kapslí denně

# REJSTŘÍK

---

## A

abscesy 477  
adrenalin, další tajemství 447–449  
adrenalin, nadbytek 46–47  
adrenalin, uvolňování 439–440  
afty 477–478  
akné 478  
alergie na potraviny 202–203  
alternativa smoothie 187  
alternativy potravin 247–253  
Alzheimerova choroba, demence  
    a problémy s pamětí 479  
anorexie a bulimie 479–480  
atrofie zrakového nervu 480–481  
autoimunitní onemocnění 481–482  
aviváže 34–35

## B

bakterie 45  
banány 195–197  
barvoslepost 482  
benzin 37–38  
Bezlepkové banánové sušenky 328  
bolest hlavy 244  
bolest hlavy a migréna 483  
bolest kloubů 483–484  
bolest v krku 239  
bolesti 244  
Bramborové mini pizzy 418  
Bramborové pizza lodičky 406  
Bramborový salát 394  
brambory 253  
brambory vařené v páře 197–199  
brambory, sladké 253  
břišní diskomfort 242–243

## C

celer řapíkatý 250  
celerová šťáva 194, 250  
Celerová šťáva 270  
celerová šťáva, dávkování pro  
    děti 470  
celerová šťáva, jako lék 468–470  
celerová šťáva, množství 148  
cirhóza a pericirhóza 484–485  
citlivost na chlad, teplo, slunce  
    nebo vlhkost, studené ruce  
    a nohy 485–486  
Citronová nebo limetková voda 266  
citronová voda 218–219  
citrony 251  
Coleslaw s růžičkovou kapustou 342  
Cuketa/letní dýně vařená v páře  
    366  
Cuketové lasagne 412  
Cuketovo-bazalková polévka 376  
cysty v reprodukčním systému 486

## Č

Čaga čaj 290  
čaj čaga 251  
čaj ibiškový 251  
čaj meduňkový 251  
čaje a tinktury 468  
Čerstvé ovoce 314  
červi a paraziti 487

## D

- datle 250  
 Datle plněné jablkem 332  
 dávkování:  
   abscesy 477  
   afty 477–478  
   akné 478  
   Alzheimerova choroba, demence  
     a problémy s pamětí 479  
   anorexie a bulimie 479–480  
   atrofie zrakového nervu 480–481  
   autoimunitní onemocnění  
     481–482  
   barvoslepost 482  
   bolest hlavy a migréna 483  
   bolest kloubů 483–484  
   cirhóza a pericirhóza 484–485  
   citlivost na chlad, teplo, slunce  
     nebo vlhkost, studené ruce  
     a nohy 485–486  
   cysty v reprodukčním systému  
     486  
   červi a paraziti 487  
   deprese 487–488  
   diabetes, prediabetes  
     a nevyrovnaná hladina cukru  
     v krvi 488–489  
   divertikulitida 489–490  
   dna 490  
   ekzém a lupénka (včetně růžovky,  
     lupusu, stařeckých skvrn,  
     lichen sclerosu, sklerodermie,  
     vitiliga, seboroické  
     dermatitidy, dermatitidy,  
     aknitické keratózy  
     a celulitidy) 490–491  
   endometrióza 491–492  
   fibromyalgie 492  
   hepatitida 492–493  
   herpes simplex 493  
   hlad (trvalý, záhadný) a přejídání  
     494  
   hluboký pánevní zánět (HPZ)  
     a prostatitida 494–495  
   hormonální problémy 495  
   hyperaktivní močový měchýř 496  
   infekce močových cest (IMC),  
     infekce močového měchýře,  
     kvasinkové infekce  
     a bakteriální vaginóza 496–497  
   jaterní potíže u dětí 497–498  
   játra ztučnělá, hrozící ztučnění  
     jater a zpomalená játra 498  
   křečové žíly a metličky 499  
   kůže (suchá, popraskaná)  
     499–500  
   ledvinová onemocnění 500  
   ledvinové kameny 500–501  
   lidský papilomavirus (HPV)  
     501–502  
   lymeská nemoc 502–503  
   makulární degenerace 503–504  
   menopauza (symptomy) 504–505  
   metylace (poruchy) 505–506  
   mononukleóza 506  
   myalgická encefalomyelitida/  
     chronický únavový syndrom  
     (ME/CHÚS), chronický únavový  
     syndrom s imunitní dysfunkcí  
     (CHÚSID), onemocnění  
     systémovou intolerancí  
     námahy (OSIN) 507  
   myomy 507–508  
   nadledviny (problémy) 508–509  
   nádory a cysty (nezhoubné)  
     509–510  
   nadýmání 510  
   nachlazení a chřipka 511–513  
   návaly horka, noční pocení,

- nadměrné pocení, zimnice  
a kolísání tělesné teploty  
513–514
- nehtová plíseň 514–515
- nehty (lámavé, zvlňené) 515
- neplodnost 515–517
- nespavost 517–518
- neurologické symptomy (napětí  
v hrudi, třes rukou, cukání  
a křeče, svalová slabost,  
mravenčení a necitlivost,  
syndrom neklidných nohou,  
neklid, slabost končetin,  
svalové křeče, bolesti) 518–519
- obsedantně-kompulzivní  
porucha (OKP) 519
- oční vady vrozené 519–520
- otoky 520
- PANDAS (pediatrické  
autoimunitní  
neuropsychiatrické poruchy  
spojené se streptokokovými  
infekcemi) 521
- Parkinsonova choroba 521–522
- pásový opar 522
- péče o játra a udržení dobrého  
zdraví 476–477
- pocit viny a smutek 523
- posttraumatický stresový  
syndrom (PTSS, známý i jako  
posttraumatická stresová  
porucha nebo PTSP) 523–524,  
průjem (chronický, občasný,  
dlouhodobý) 524–525
- přecitlivělost na chemikálie  
a potraviny 525
- psoriatická artritida 526
- psychická otupělost 526–527
- rakovina 527–528
- Raynaudův syndrom 528–529
- retinopatie (včetně diabetické)  
529
- rohovka (onemocnění) 529–530
- roztřoušená skleróza (RS)  
530–531
- sezonní afektivní porucha (SAP)  
531–532
- sinusitida, infekce dutin a plicní  
infekce 532–533
- sklivcové zákalky 533
- slabozrakost 533–534
- srdce (bušení) 534–535
- stárnutí 535
- strach a úzkost 535–536
- streptokoková faryngitida,  
bolest v krku virového původu,  
záhadná bolest v krku a ječné  
zrno 537
- syndrom bakteriálního  
přerůstání v tenkém střevě  
(SBPTS) 537–538
- syndrom dráždivého tračníku  
(SDT) 538–539
- syndrom polycystických ovaríí  
(SPO) 539
- syndrom suchého oka 540
- syndrom špinavé krve 540
- šedý zákal 541
- štítná žláza 541–543
- tinnitus (zvonění, vibrace  
nebo bzučení v uších,  
nevysvětlitelná  
nedoslýchavost) 543–544
- tmavé kruhy pod očima 544
- úbytek energie a únava 544–545
- ušní infekce 545–546
- váhový přírůstek 546
- vyhoření 547
- výkyvy nálady, podrážděnost  
a játra plná emocí 547–548

- vypadávání vlasů 548  
 vysoká hladina cholesterolu 549  
 vysoká hustota prsní tkáň  
 549–550  
 vysoký krevní tlak 550  
 zácpa 550–551  
 zánět 551–552  
 zánět spojivek 552  
 závislost 552–553  
 závrať a Meniérova choroba  
 553–554  
 zelený zákal 554  
 zjizvená tkáň 555  
 ztráta libida (muži) a poruchy  
 erekce 555–556  
 ztráta libida (ženy) 556–557  
 žloutenka 557  
 žlučník (infekce) 557  
 žlučové kameny 558  
 deprese 487–488  
 dešťová voda 47  
 děti 102, 222  
 Detoxikace patogenů 171–175  
 Detoxikace těžkých kovů 180–187  
 Detoxikace těžkých kovů,  
 modifikace 246–247  
 detoxikace virů, další tajemství  
 445–446  
 Detoxikační smoothie 294  
 detoxikační symptomy 224–225,  
 235–236  
 diabetes 223  
 diabetes, prediabetes  
 a nevyrovnaná hladina cukru  
 v krvi 488–489  
 diskomfort, břišní 242–243  
 divertikulitida 489–490  
 dna 490  
 doplňky stravy 463–471  
 doplňky stravy a léky 221  
 doplňky stravy, dávkování 468  
 drogistické a kosmetické produkty  
 44–45  
 duchovní očista 213–214  
 dulce 221  
 duše, zplnomocněné 452–458  
 Dušené sladké brambory  
 a cuketa 398  
 Dušené žampiony 416  
 dutiny, infekce 239  
 dýně 253  
 dýně vařená v páře 200  
 Dýňové bramboráčky 326  
 Dýňový falafel se salátem 410
- E**  
 ekzém a lupénka (včetně růžovky,  
 lupusu, stařeckých skvrn,  
 lichen sclerosu, sklerodermie,  
 vitiliga, seboroické dermatitidy,  
 dermatitidy, aknitické keratózy  
 a celulitidy) 490–491  
 emoční epizody 237–239  
 emoční stránka očisty 436–450  
 endometrióza 491–492
- F**  
 fazole zelené 200  
 fermentované potraviny 82–83  
 fibromyalgie 492  
 fungicidy 36–37
- G**  
 gastroparéza 201



**H**

hemoroidy 243  
hepatitida 492–493  
herbicidey 38–40  
herpes simplex 493  
hlad (trvalý, záhadný) a přejídání 494  
hluboký pánevní zánět (HPZ) a prostatitida 494–495  
hmotnost 229–231, 234–235  
hnojiva, průmyslová 38–40  
hormonální problémy 495  
Hranolky ze sladkých brambor se špenátovým pestem 408  
hrášek vařený v páře 199–200  
hruška, umixovaná 249  
Hruškové pyré 308  
hyperaktivní močový měchýř 496

**Ch**

chemičtí neuroantagonisté 45  
chemikálie, potravinářské 47  
chemikálie, přecitlivělost 240  
chřest 200, 249  
Chřest s pečenými rajčaty a špenátovým salátem 360  
Chřest vařený v páře 362  
Chřestová polévka 386  
chutě, nezvladatelné 437

**I**

ibiškový čaj 251  
lbiškový čaj 286  
infekce dutin 239  
infekce močových cest (IMC), infekce močového měchýře, kvasinkové infekce a bakteriální

vaginóza 496–497

infekce močových cest 239  
insekticidy 38–40  
intolerance potravinová 100–101

**J**

Jablečné košíčky 330  
Jablečné pyré 306  
Jablečné smoothie se skořicí 302  
Jablečno-banánová kaše s ostružinami 322  
jablka 248–249  
jaterní potíže u dětí 497–498  
jaterní testy 102  
játra 202  
játra ztučnělá, hrozící ztučnění jater a zpomalená játra 498  
ječné zrno 239  
jehněčí maso 79–80  
jídelníčky, ukázkové 254–264

**K**

Kadeřávkový salát 350  
kapusta, růžičková 249  
Karamelovo-jablečná zmrzlina 320  
Kaše s lesními borůvkami 324  
kašel 239  
kofein 83–84  
kofeinový omyl 56  
kojení 101, 222, 470  
kolínské vody 34–35  
Kořeněná jablečná šťáva 284  
koření 221  
kostra, vlákninová 63–64  
Krémová polévka s brokolicí 382  
křečové žíly a metličky 499

kukuřice 78  
 kůže (suchá, popraskaná) 499–500  
 kůže, suchá 244–245  
 Květáková rýže s cuketou a letní  
 dýní 392  
 Květáková směs s listovou  
 zeleninou 352  
 Květákové sushi 348  
 Květáково-hráškové kari 380

## L

lčba, podpurná 465–471  
 Léčebné pročištění 3:6:9  
 Léčebné pročištění 3:6:9,  
 načasování 111–112  
 Léčebné pročištění 3:6:9, opakování  
 162–165, 233–234  
 Léčebné pročištění 3:6:9, po  
 ukončení 166–167  
 Léčebné pročištění 3:6:9, Původní  
 114–133  
 Léčebné pročištění 3:6:9, Rozšířené  
 151–161  
 Léčebné pročištění 3:6:9, struktura  
 111  
 Léčebné pročištění 3:6:9,  
 Zjednodušené 134–150  
 léčiva 44  
 Léčivá polévka 340  
 Léčivá šťáva 278  
 Léčivé smoothie 252, 292  
 Léčivý salát 336–337  
 Léčivý vývar 388  
 ledvinová onemocnění 500  
 ledvinové kameny 500–501  
 lepek 73–75  
 lidský papilomavirus (HPV) 501–502  
 limetky 251

listový salát 194–195  
 lymeská nemoc 502–503

## M

makroživiny 105–107  
 makulární degenerace 503–504  
 Mangový parfait 318  
 maso, jehněčí 79–80  
 maso, vepřové 76–77  
 med 221  
 meduňkový čaj 251  
 Meduňkový čaj 288  
 meloun, čerstvá šťáva 249  
 meloun, umixovaný 249  
 Melounová šťáva 280  
 Melounové hranolky 304  
 Melounové smoothie 296  
 Melounový talíř 312  
 menopauza (symptomy) 504–505  
 metylace (poruchy) 505–506  
 migréna 239  
 mikrobiom 49–54  
 mikroorganismy 45  
 mléčné výrobky 71–73  
 močové cesty, infekce 239  
 Mono dieta 188–209  
 mononukleóza 506  
 mořské plody 80–81  
 Mrkvovo-cuketovo-bramborové  
 karbanátky 402  
 myalgická encefalomyelitida/  
 chronický únavový syndrom  
 (ME/CHÚS), chronický únavový  
 syndrom s imunitní dysfunkcí  
 (CHÚSID), onemocnění  
 systémovou intolerancí námahy  
 (OSIN) 507  
 myomy 507–508

**N**

nadledviny (problémy) 508–509  
nadledviny, ochrana 112–113  
nadměrné solení 75–76  
nádory a cysty (nezhoubné)  
509–510  
nadýmání 241, 510  
nachlazení a chřipka 511–513  
Náplň jablečného koláče 334  
narozeninové tajemství 214–215  
návaly horka, noční pocení,  
nadměrné pocení, zimnice  
a kolísání tělesné teploty 513–514  
nealkoholické nápoje 75  
nehtová plíseň 514–515  
nehty (lámavé, zvlněné) 515  
nemoci, příčiny 475–558  
neplodnost 515–517  
nespavost 517–518  
neurologické symptomy (napětí  
v hrudi, třes rukou, cukání  
a křeče, svalová slabost,  
mravenčení a necitlivost,  
syndrom neklidných nohou,  
neklid, slabost končetin, svalové  
křeče, bolesti) 518–519  
nevolnost 241–242  
nezvladatelné chutě 437  
Noky ze sladkých brambor 414  
Nori závitky s listovou zeleninou  
356  
Nudle z máslové dýně vařené  
v páře 372  
Nudle ze sladkých brambor  
s česnekem, červenou paprikou  
a chřestem 390

**O**

obilniny 85–87  
obsedantně-kompulzivní porucha  
(OKP) 519  
ocet 81–82  
očista, doplňky stravy a léky 221  
očista, duchovní 213–214  
očista, důvod 97  
očista, emoční stránka 436–450  
očista, hlad a porce 219–221  
očista, jak vybrat 91–107  
očista, kdy jíst 215–216  
očista, kdy provádět 214–215  
očista, nevhodné doplňky stravy  
464–465  
očista, přerušení 216–217  
očista, úpravy 246–247  
očisty, přehled 94–96  
očisty:  
Detoxikace patogenů 171–175  
Detoxikace těžkých kovů 180–187  
Mono dieta 188–209  
Původní verze Léčebného  
pročištění 3:6:9 114–133  
Ranní léčebné pročištění 176–179  
Rozšířená verze Léčebného  
pročištění 3:6:9 151–161  
Zjednodušená verze Léčebného  
pročištění 3:6:9 134–150  
oční vady vrozené 519–520  
odpad, skutečný 62–63  
ochrana nadledvin 112–113  
ochucovadla 221  
Okurková šťáva 272  
Okurkovo-jablečná šťáva 250, 274  
oleje 87–88  
oleje, průmyslově vyráběné 79  
osvěžovače vzduchu 34–35  
otok 240–241

- otoky 520  
 ovoce 247  
 Ovocné cereálie 316
- P**
- PANDAS (pediatrické autoimunitní neuropsychiatrické poruchy spojené se streptokokovými infekcemi) 521  
 papája 197  
 papája, umixovaná 249  
 Papájová kaše 300  
 Papriky plněné bramborami a bylinkami 396  
 parfémy 34–35  
 Parkinsonova choroba 521–522  
 pásový opar 522  
 patogenní mrtvá hmota 438  
 péče o játra a udržení dobrého zdraví 476–477  
 pesticidy 38–40  
 Pitayové smoothie 310  
 plasty 41–43  
 Plněná máslová dýně 404  
 pocit viny a smutek 523  
 podpůrná léčba 465–471  
 podrážděný žaludek 241–242  
 Polévka z pečených červených paprik a rajčat 368  
 pomeranč, čerstvá šťáva 249  
 Pomerančová šťáva 282  
 posttraumatický stresový syndrom (PTSS, známý i jako posttraumatická stresová porucha nebo PTSP) 523–524  
 potíživost, seznam 43–46  
     adrenalin, nadbytek 46–47  
     bakterie 45  
     dešťová voda 47  
     drogistické a kosmetické produkty 44–45  
     chemičtí neuroantagonisté 45  
     léčiva 44  
     mikroorganismy 45  
     potravinářské chemikálie 47  
     problematické potraviny 46  
     radiace 47  
     ropné produkty 45–46  
     toxické těžké kovy 43  
     viry a virové odpadní látky 43  
 potravinová intolerance 100–101  
 potravinové alergie 202–203  
 potravinové války 12, 431–432  
 potraviny, alternativy 247–253  
 potraviny, kombinování 88–89  
 povlak na jazyku 239  
 prací prostředky, konvenční 34–35  
 pravda o kombinování potravin 88–89  
 pravda o tučích a léčení 89–90  
 pravidlo „zpět na začátek“ 231–233  
 problematické potraviny 46  
 problematické potraviny, bonus 88  
 problematické potraviny, proč se vyhýbat 68–88  
 problematické potraviny, seznam 66–68  
 problematické potraviny, *stupeň 1* 68–76  
     lepek 73–75  
     mléčné výrobky 71–73  
     nadměrné solení 75–76  
     nealkoholické nápoje 75,  
     vejce 68–71  
 problematické potraviny, *stupeň 2* 76–78  
     kukuřice 78  
     tuňák 77–78

- vepřové maso a výrobky z něj  
76–77
- problematické potraviny, *stupeň 3*  
79–81  
jehněčí maso 79–80  
průmyslově vyráběné oleje 79  
ryby a mořské plody 80–81  
sója 79
- problematické potraviny, *stupeň 4*  
81–84  
fermentované potraviny 82–83  
kofein 83–84  
ocet 81–82
- problematické potraviny, *stupeň 5*  
85–88  
obilniny 85–87  
oleje 87–88
- produkty, drogistické a kosmetické  
44–45
- produkty, ropné 45–46
- prostředky k ošetřování trávníku  
38–40
- průjem (chronický, občasný,  
dlouhodobý) 524–525
- průmyslově vyráběné oleje 79
- přecitlivělost na chemikálie 240
- přecitlivělost na chemikálie  
a potraviny 525
- přehled očíst 94–96
- příčiny symptomů a nemocí  
475–558
- psoriatická artritida 526
- psychická otupělost 526–527
- půst o štávech 226
- půst o vodě 225
- půst přerušovaný 55–58
- půst přerušovaný, varianta 178–179
- Původní verze Léčebného  
pročištění 3:6:9 114–133
- R**
- radiace 40–41, 47
- rakovina 527–528
- Ranní léčebné pročištění 176–179
- ranní úleva od tuků 56–57
- Raynaudův syndrom 528–529
- recepty 265–418
- Bezlepkové banánové sušenky  
328
  - Bramborové mini pizzy 418
  - Bramborové pizza lodičky 406
  - Bramborový salát 394
  - Celerová šťáva 270
  - Citronová nebo limetková voda  
266
  - Coleslaw s růžičkovou kapustou  
342
  - Cuketa/letní dýně vařená v páře  
366
  - Cuketové lasagne 412
  - Cuketovo-bazalková polévka 376
  - Čaga čaj 290
  - Čerstvé ovoce 314
  - Datle plněné jablkem 332
  - Detoxikační smoothie 294
  - Dušené sladké brambory  
a cuketa 398
  - Dušené žampiony 416
  - Dýňové bramboráčky 326
  - Dýňový falafel se salátem 410
  - Hranolky ze sladkých brambor se  
špenátovým pestem 408
  - Hruškové pyrě 308
  - Chřest s pečenými rajčaty  
a špenátovým salátem 360
  - Chřest vařený v páře 362
  - Chřestová polévka 386
  - Ibiškový čaj 286
  - Jablečné košíčky 330
  - Jablečné pyrě 306

- Jablečné smoothie se skořicí 302  
 Jablečno-banánová kaše  
     s oSTRUŽINAMI 322  
 Kadeřávkový salát 350  
 Karamelovo-jablečná zmrzlina  
     320  
 Kaše s lesními borůvkami 324  
 Kořeněná jablečná šťáva 284  
 Krémová polévka s brokolicí 382  
 Květáková rýže s cuketou a letní  
     dýní 392  
 Květáková směs s listovou  
     zeleninou 352  
 Květákové sushi 348  
 Květákovo-hráškové kari 380  
 Léčivá polévka 340  
 Léčivá šťáva 278  
 Léčivé smoothie 292  
 Léčivý salát 336–337  
 Léčivý vývar 388  
 Mangový parfait 318  
 Meduňkový čaj 288  
 Melounová šťáva 280  
 Melounové hranolky 304  
 Melounové smoothie 296  
 Melounový talíř 312  
 Mrkvovo-cuketovo-bramborové  
     karbanátky 402  
 Náplň jablečného koláče 334  
 Noky ze sladkých brambor 414  
 Nori závitky s listovou zeleninou  
     356  
 Nudle z máslové dýně vařené  
     v páře 372  
 Nudle ze sladkých brambor  
     s česnekem, červenou  
     paprikou a chřestem 390  
 Okurková šťáva 272  
 Okurkovo-jablečná šťáva 274  
 Ovocné cereálie 316  
 Papájová kaše 300  
 Papriky plněné bramborami  
     a bylinkami 396  
 Pitayové smoothie 310  
 Plněná máslová dýně 404  
 Polévka z pečených červených  
     paprik a rajčat 368  
 Pomerančová šťáva 282  
 Růžičková kapusta a chřest  
     s chilli česnekovou omáčkou  
     374  
 Růžičková kapusta a chřest  
     v javorové omáčce 370  
 Růžičková kapusta s citronovou  
     šťávou a česnekem 378  
 Růžičková kapusta vařená v páře  
     364  
 Salát s rajčaty, okurkou  
     a bylinkami 35,  
 Salát z listové zeleniny 346  
 Salát z pečené zeleniny 400  
 Salát z růžičkové kapusty,  
     chřestu, ředkviček a jablka 344  
 Špenátová polévka 338  
 Voda s citronem, zázvorem  
     a medem 268  
 Zelená šťáva 276  
 Zelené smoothie 298  
 Zeleninová polévka s růžičkovou  
     kapustou 384  
 Zeleninové hranolky s lilkovým  
     dipem 358  
 recepty, přízpůsobení 247–253  
 retinopatie (včetně diabetické) 529  
 rohovka (onemocnění) 529–530  
 ropné produkty 45–46  
 Rozšířená verze Léčebného  
     pročištění 3:6:9 151–161  
 roztroušená skleróza (RS) 530–531  
 rtuť 33–34

růžičková kapusta 200, 249  
Růžičková kapusta a chřest s chilli  
  česnekovou omáčkou 374  
Růžičková kapusta a chřest  
  v javorové omáčce 370  
Růžičková kapusta s citronovou  
  šťávou a česnekem 378  
Růžičková kapusta vařená v páře  
  364  
ryby 80–81  
rýma 239

## Ř

řapíkatý celer 250

## S

salát listový 194–195  
Salát s rajčaty, okurkou a bylinkami  
  354  
Salát z listové zeleniny 346  
Salát z pečené zeleniny 400  
Salát z růžičkové kapusty, chřestu,  
  ředkviček a jablka 344  
saláty 251–252  
samoléčivá schopnost těla 228–245  
sezonní afektivní porucha (SAP)  
  531–532  
sinusitida, infekce dutin a plicní  
  infekce 532–533  
sklivcové zákalky 533  
skutečný odpad 62–63  
slabozrakost 533–534  
smoothie, alternativa 187  
sója 79  
solení, nadměrné 75–76  
srdce (bušení) 534–535  
stárnutí 535  
strach a úzkost 535–536

streptokoková faryngitida, bolest  
  v krku virového původu, záhadná  
  bolest v krku a ječné zrno 537  
střeva 201, 202  
střeva, pohyb 235  
suchá kůže 244–245  
sůl 221  
superlék, celerová šťáva 103–104  
symptomy detoxikační 224–225  
symptomy, příčiny 475–558  
syndrom bakteriálního přerůstání  
  v tenkém střevě (SBPTS) 537–538  
syndrom dráždivého tračníku (SDT)  
  538–539  
syndrom polycystických ovarií  
  (SPO) 539  
syndrom suchého oka 540  
syndrom špinavé krve 540

## Š

šedý zákal 541  
šoková terapie vitamínem C 473–474  
šoková terapie zinkem 472–473  
Špenátová polévka 252, 338  
šťáva z řapíkatého celeru 250  
šťáva, okurkovo-jablečná 250  
štítná žláza 541–543

## T

tajemství, narozeninové 214–215  
těhotenství 101, 222, 470  
tekutiny zadržované, uvolňování  
  440–441  
tělo, co je v něm:  
  aviváže 34–35  
  benzin 37–38  
  fungicidy 36–37  
  herbicidy 38–40

hnojiva, průmyslová 38–40  
 insekticidy 38–40  
 kolínské vody 34–35,  
 osvěžovače vzduchu 34–35  
 parfémy 34–35  
 pesticidy 38–40  
 plasty 41–43  
 prací prostředky, konvenční  
     34–35  
 prostředky k ošetřování trávníku  
     38–40  
 radiace 40–41  
 rtuť 33–34  
 vody po holení 34–35  
 vonné svíčky 34–35  
 testy jaterní 102  
 testy na těžké kovy 103  
 tinnitus (zvonění, vibrace nebo  
     bzučení v uších, nevysvětlitelná  
     nedoslýchavost) 543–544  
 tmavé kruhy pod očima 544  
 toxické těžké kovy 43  
 toxiny, uvolňování 440  
 tuky a léčení 89–90  
 tuky a pocity 443  
 tuky, ranní úleva od 56–57  
 tuňák 77–78

## U

úbytek energie a únava 544–545  
 ukázkové jídelníčky 254–264  
 únava 239  
 ušní infekce 545–546  
 uvolňování adrenalinu 439–440  
 uvolňování toxinů 440  
 uvolňování zadržovaných tekutin  
     440–441

## V

váhový přírůstek 546  
 vejce 68–71  
 vepřové maso a výrobky z něj 76–77  
 viry a virové odpadní látky 43  
 vitamin C, šoková terapie 473–474  
 vláknina 60–65  
 vlákninová kostra 63–64  
 voda 217–218  
 Voda s citronem, zázvorem  
     a medem 268  
 voda, citronová 218–219  
 voda, dešťová 47  
 voda, zadržování 240–241  
 vody po holení 34–35  
 vonné svíčky 34–35  
 vyhoření 547  
 vyhoření, příčina 28–29  
 vyhoření, recept na 58  
 výkyvy nálady, podrážděnost a játra  
     plná emocí 547–548  
 vypadávání vlasů 548  
 výrobky z vepřového masa 76–77  
 vysoká hladina cholesterolu 549  
 vysoká hustota prsní tkáně 549–550  
 vysoký krevní tlak 550  
 vyvážená strava 22–23  
 výživová duha 203–205

## Z

zácpa 550–551  
 zadržování vody 240–241  
 zánět 551–552  
 zánět spojivek 552  
 závislost 552–553  
 závrať 243–244  
 závrať a Meniérova choroba  
     553–554



Zelená šťáva 276  
zelené fazole 200  
Zelené smoothie 298  
Zeleninová polévka s růžičkovou  
kapustou 384  
Zeleninové hranolky s lilkovým  
dipem 358  
zelený zákal 554  
zhoršení zdravotního stavu 237–239  
zinek, šoková terapie 472–473  
Zjednodušená verze Léčebného  
pročištění 3:6:9 134–150

zjizvená tkáň 555  
zplnomocněné duše 452–458  
ztráta libida (muži) a poruchy  
erekce 555–556  
ztráta libida (ženy) 556–557

## **Ž**

žaludek, podrážděný 241–242  
žloutenka 557  
žlučník (infekce) 557  
žlučník, chybějící 222  
žlučové kameny 558

# PODĚKOVÁNÍ

---

Děkuji Patty Giftové, Anne Barthelové, Reidu Tracymu, Margarete Nielsenové, Diane Hillové a všem v Hay House Radio a ostatním z týmu Hay House za víru v tento projekt a podporu při předání poselství Ducha soucitu, aby dál mohl měnit životy.

Hilary Swankové a Phillipu Schneiderovi, vaše oddanost pravdě týkající se léčení a moudrosti je pozoruhodná a jsem hluboce poctěn. Vaše podpora je nesmírně mocná.

Helen Lasichanhová a Pharrelli Williamsi, jste mimořádně dobrosrdeční jasnovidci.

Sylvester Stallone, Jennifer Flavin Stallonová a rodino, vaše neocenitelná podpora přispívá ke změně.

Kate Hudsonová, Danny Fujikawo, Erinn a Olivere Hudsonové a Elisabeth Stassenová, mít vás na své straně je požehnáním.

Mirando Kerrová a Evane Spiegele, je úžasné, že vaše světlo a soucit jsou součástí posunu v léčení.

Lauro Dernová, děkuji, že šíříte své světlo a měníte svět k lepšímu.

Novaku a Jeleno Djokovicovi, jste průkopníci v podpoře zdraví a učení světa, jak dosáhnout toho, aby se nám dařilo.

Gwyneth Paltrowové, Elise Loehnenové a jejich oddanému týmu GOOP jsem vděčný za laskavost a podporu.

Sage a Tony Robbinsovi, je ctí být součástí vašeho světa, který pomáhá tolika lidem.

Martine, Jean, Elizabeth a Jacqueline Shafiroffovi, děkuji, že tady vždy jste, věříte mi a pomáháte šířit vzkaz, aby se ostatní mohli uzdravit.

Dr. Alejandro Jungere, bez tebe by život nebyl stejný, bratře.

Dr. Ilano Zablocki-Amirová, vaše ochota podporovat *Mystického léčitele* je pozoruhodná.

Dr. Christiane Northrupová, vaše nevyčerpatelná oddanost věnovaná zdraví žen se stala hvězdou ve vesmíru.

Dr. Prudence Hallová, vaše nezištná práce spočívající v tom, že informujete pacienty, kteří potřebují odpovědi, obnovuje skutečný, hrdinský význam slova *lékař*.

Craigu Kallmane, děkuji za podporu a přátelství na této cestě.

Caroline Flemingová, jste skutečným požehnáním, protože máte dar vždy pečovat o všechny kolem sebe, zatímco sdílíte své světlo.

Chelseo Fieldová a Scotte, Wile a Owene Bakulovi, dostalo se mi velkého požehnání, že jste součástí mého života. Jste skuteční zarytí bojovníci, pokud jde o *Mystického léčitele*.

## PODĚKOVÁNÍ

Kimberly a Jamesi Van Der Beekovi, vy a vaše rodina máte výjimečné místo v mém srdci. Jsem vděčný za to, že se v tomto životě naše cesty zkrížily.

Kerri Walshová Jenningsová, vaše optimistická povaha a nevyčerpatelná pozitivní energie mě opravdu uvádí v úžas.

Johne Donovane, je ctí být na planetě s takovou duší, jež hledá klid.

Nanci Chambersová a Davide Jamesi, Stephanie a Wyattte Elliottovi, nedokážu vám dostatečně poděkovat za vaše přátelství a neustálou podporu.

Suze Ormanová a KT, vaše odhodlání a oddanost jsou výjimečné.

Liso Gregorischová-Dempseyová, vaše dobrosrdečné skutky jsou velice smysluplné.

Grace Hightowerová De Niro, Roberte De Niro s rodinou, jste vzácné, vlídné bytosti.

Liv Tylerová, je velkou ctí být součástí vašeho světa.

Jenno Dewanová, váš bojovný duch je inspirací.

Debro Messingová, svojí vizí zdravější planety zlepšujete životy lidí.

Alexis Bledelová, vaše síla v tomto světě je velice povzbuzující.

Liso Rinnová, děkuji, že neúnavně využíváte svého vlivu a šíříte vzkaz.

Jennifer Anistonová, vaše dobrosrdečnost, láskyplnost a podpora jsou na jiné úrovni.

Taylor Schillingová, je radostí znát vás a mít vaši podporu.

Marcelo Valladolidová, znát vás považuji za dar.

Kelly Noonanová a Alec Goresi, děkuji, že se o mě staráte. Hodně to pro mě znamená.

Jennifer Meyerová, jsem vděčný za vaše přátelství a za to, jak šíříte slovo.

Calvine Harris, vlivným rytmem jste změnil svět.

Courtney Coxová, děkuji, že máte tak čisté, láskyplné srdce.

Hunter Mahanová a Kandí Harrisová, jsem na vás pyšný, že vždy přistoupíte na výzvu.

Kidado Jonesová a Rashido Jonesová, hluboká péče a soucit, které vnášíte do života, znamenají více, než tušíte. Vaše matka byla poklad, jenž žije dál ve vás.

Andrew Kusatsu: obdivuji tě, že jsi vydržel bolest, a za boj za svobodu v oblasti zdraví.

Za loajálnost, které si vážím, patří mé díky Naomi Campbellové, Evě Longoriové, Lewisu Howesovi, Carle Guginové, Mario Lopezovi, Rennee Barghové, Tanice Rayové, Marii Menounosové, Michaelu Bernardu Beckwithovi, Jay Shettymu, Alexu Kushneirovi, LeAnn Rimes Cibrianové, Haně Hollingerové, Sharon Levinové, Neně, Robertu a Umě Thurmanovým, Jenny Mollenové, Jessice Seinfeldové, Kelly Osbournové, Demi Moorové, Kyle Richardsové, India Arii, Kristen Bowerové, Rozondě Thomasové, Peggy Rometové, Debbie Gibsonové, Carol, Scottovi a Christianě Ritchiovým, Jamie-Lynn Siglerové, Amandě de Cadenetové, Marianne Williamsonové, Erin Johnsonové, Gabrielle Bernsteinové, Sophii Bushové, Maha Dakhilové, Bhavani Levovi a Bharatu Mitrovi, Woody Fraserovi, Mileně Monrroyové, Midgi Husseyovi a všem v Home & Family, Morganu Fairchildovi, Patti Stangerové, Catherině, Sophii a Lauře Bachovým, Annabeth Gishové, Robertu Wisdomovi, Danielle LaPortové, Nickovi a Brenně Ortnerovým, Jessice Ortnerové, Mikeovi Doolyemu, Dhru Purohitovi, Kris Carrové, Kate Northrupové, Ann Louise Gittlemanové, Janu a Panache Desaiovým, Ami Beachové a Marku Shadleovi, Brianu Wilsonovi, Johnu Hollandovi, Jill Black Zalbenové, Alexandře Cohenové, Christině Hillové, Carol Donahuové, Carolině Leavittové, Michaelu Sandlerovi a Jessice Leeové, Koye Webbové, Jenny Huttové, Adamu Cushmanovi, Sonie Choquettové, Colette Baronoové-Reidové, Denise Linnové a Carmel Joy Bairdové. Hluboce si vás vážím.

Lékařům a léčitelům z celého světa, kteří změnilí život mnoha lidem: máte můj hluboký

obdiv. Patří k nim dr. Masha Koganová, Dr. Virginia Romanová, dr. Habib Sadeghi, dr. Carol Leeová, dr. Richard Sollazzo, dr. Jeff Feinman, dr. Deanna Minichová, dr. Ron Steriti, dr. Nicole Galanteová, dr. Diana Lopusnyová, dr. Dick a Noel Shepardovi, dr. Aleksandra Phillipsová, dr. Chris Maloney, dr. Tosca a Gregory Haagovi, dr. Dave Klein, dr. Deborah Kernová, dr. Darren a Suzanne Bolesovi, dr. Deirdre Williamsová a zesnulí dr. John McMahon a dr. Robin Karlin – je mi ctí, že jste a byli jste mými přáteli. Děkuji za vaši obětavou a oddanou práci ve zdravotnictví.

Děkuji Davidu Schmerlerovi, Kimberly S. Grimsleyové a Susan G. Etheridgové za to, že se o mne starají.

Mimořádný dík patří též Munezee Ahmedové, Kimberly Spairové, Amber Stonové, Lauren Henryové, Taře Tomové, Belle, Gretchen Manzerové, Viktorii a Michaelovi Arnsteinovým, Nině Leathererové, Michelle Suttonové, Haily Cataldové, Kerry, Amy Bachellerové, Michaelu McMaminovi, Alexandře Lawsové, Ester Hornové, Lindě a Robertovi Coykendallovým, Setareh Khatibiové, Heather Colemanové, Glenn Klausnerové, Carolyn DeVitové, Michaelu Monteleonovi, Bobbi a Leslie Hallovým, Katherine Belzowské, Mattovi a Vanesse Houstonovým, Davidovi, Holly a Ginnie Whitneyovým, Melody Lee Pencové, Terre Appelmanové, Eileen Crispellové, Kristin Cassidyové, Calvinu Stebbinsovi, Catherine Lawtonové, Taylor Callové, Alaně DiNardové, Min Leeové a Eden Epstein Hillové.

Děkuji bezpočtu svých klientů, kteří mě za ta léta vyhledali. Vážím si toho, že jsem mohl být svědkem proměny vašeho zdravotního stavu k lepšímu.

Sally Arnoldová, děkuji za jasné světlo, které vyzařuješ.

Rubby Scattergoodová, děkuji za trpělivost a nespočet hodin práce. Bez vašeho přispění a redaktorské práce by série *Mystický léčitel* nikdy nemohla vzniknout. Děkuji za pomoc s její literární stránkou.

Vibodho a Tilo Clarkovi, mnoho díky za vaši usilovnou práci, oddanost a podporu.

Friar a Clare: *A Bůh řekl: „Zazelenej se země zelení, bylinami, které se rozmnožují semeny, a ovocným stromovým rozmanitého druhu, které na zemi ponese plody se semeny.“ A stalo se tak... A Bůh řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm“* (Gen. 1:11, 1:29).

Quincy: Děkuji za neocenitelnou podporu a tvrdou práci.

Sepideh Kashanianová a Bene, děkuji vám za láskyplnou péči.

Jeffe Skeiriku, děkuji za nejlepší fotografie.

Jone Morelli a Noahu, jste velice šlechetní.

Robby Barbaro, tvůj neutuchající optimismus povzbuzuje všechny v tvém okolí.

Za lásku a podporu děkuji celé své rodině: úžasné manželce, tatínkovi a mamince, bratrům, neteřím, synovcům, tetám a strýčkům, svým šampionům jménem Indigo, Ruby a Great Blue, Hope, Marjorii a Robertovi, Lauře, Rhii a Byronovi, Alayne Serleové a Scottovi, Perri, Lissy a Ari Cohnovým, Davidu Somoroffovi, Joelovi, Liz, Kodymu, Jesse, Lauren, Josephovi a Thomasovi, Brianovi, Joyce a Joshovi, Jarodovi, Brentovi, Kelly a Evy, Danielle, Johnnymu a Declanovi, a všem mým milovaným, kteří již odešli na věčnost.

A na závěr děkuji tobě, Duchu Nejvyššího, že nám všem předáváš soucitnou moudrost z nebes, která nás povzbuzuje k tomu, abychom zůstali silní a vytrvalí a uchovávali v sobě posvátné dary, které jsi nám věnoval. Děkuji, že jsi mým stálým společníkem a s nikdy nekončící trpělivostí a ochotou zodpovídáš mé dotazy při hledání pravdy.

# O AUTOROVÍ

---

Anthony William, podle žebříčku *New York Times* autor bestsellerů *Mystický léčitel: Štáva z řapíkatého celeru* (Metafora 2020), *Játra a jejich léčba* (Metafora 2019), *Štítná žláza a její léčba* (Metafora 2018), *Léčivá síla ovoce a zeleniny* (Metafora 2017) a *Mystický léčitel: Tajemství chronických i záhadných nemocí a jejich léčení* (Metafora 2016), se narodil s mimořádnou schopností promlouvat s Duchem Nejvyššího, který mu sděluje podivuhodně přesné informace ohledně zdraví a léčení, jež mnohdy předbíhají dobu. Od svých čtyř let, kdy u společné večeře šokoval celou rodinu oznámením, že jeho na pohled zcela zdravá babička trpí rakovinou plic (což potvrdily i následné lékařské testy), užívá Anthony tento dar ke „čtení“ zdravotního stavu ostatních a stanovení jejich léčby. Nebývalá přesnost a úspěšnost jeho léčitelského působení mu získává důvěru a lásku stovek tisíc příznivců po celém světě včetně slavných filmových a rockových hvězd, milionářů, profesionálních sportovců, úspěšných spisovatelů a bezpočtu dalších lidí z různých oblastí, kterým Anthony díky působení a radám Ducha pomohl k uzdravení. Anthony William poskytuje také neocenitelnou pomoc lékařům, kteří se na něj obracejí při řešení těch nejsložitějších případů.

Další informace k nalezení na webu: [www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com).

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

# DETOX

## JAKO CESTA KE ZDRAVÍ

Anthony William

Z anglického originálu *Medical Medium Cleanse to Heal*,  
vydaného nakladatelstvím Hay House, USA v roce 2020,  
přeložila Eva Fuková.

Vydala GRADA Publishing, a. s.,  
pod značkou METAFORA v Praze roku 2021  
jako svou 7973. publikaci.



metafora®

Redakce Jana Žofková  
Korektura Květa Svárovská  
Technická redakce Hana D. Benešová  
Sazba Marie Drobná  
Obálka Hana D. Benešová  
Tisk a vazba Finidr, s. r. o., Český Těšín

První vydání, Praha 2020

GRADA Publishing, a. s.,  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz), [www.metafora.cz](http://www.metafora.cz)



## Nová kniha Anthonyho Williama z řady *Mystický léčitel* představuje DETOX jako jednoduchou ozdravnou metodu, která může podpořit léčbu celé řady chronických onemocnění.

Domníváte se, že detox není nic pro vás? Zkuste se nad tím zamyslet. Jedy a patogeny způsobující chronická onemocnění dnes najdete téměř ve všem, dokonce ohrožují zdraví dětí ještě před narozením. Patogeny jsou všudypřítomné a každodenně zhoršují kvalitu našeho života. Detox je důležitý nástroj k očistě od patogenů, díky němuž můžete chránit sebe i své blízké – pokud jej provádíte správně. A proto je zde šestá kniha z řady *Mystický léčitel*, v níž se dozvíte například:

- jak vybrat detox, jenž je pro vás vhodný,
- jaké jsou příčiny téměř 200 symptomů a onemocnění a které doplňky stravy (včetně dávkování) můžete použít jako podpůrnou léčbu,
- vše, co potřebujete vědět o vejcích, mléčných produktech, lepku, rybím oleji, jablečném octu a kofeinu,
- pravdu o módních trendech, jako je přerušovaný půst, půst o vodě, půst o štávách, vláknina, proteiny, mikrobiota, a mnoho dalšího...

V knize také najdete více než 75 receptů a ukázkové jídelníčky, z nichž můžete čerpat inspiraci pro vlastní zdravou kuchyni.

„Anthony nenabízí trendy ani módní výstřelky, aby se člověk uzdravil. Potraviny a léčebná pročištění, které doporučuje, jsou jednoduché a FUNGUJÍ! Jestli vás vyčerpává žít s bolestí, únavou, psychickou otupělostí, střevními onemocněními a spoustou jiných nepříjemných nemocí, přečtěte si tuto (a jeho ostatní) knihu. Anthony rychle navrátí zdraví a naději do vašeho života.“

– Hilary Swanková, oscarová herečka



metafora®

GRADA Publishing, a. s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
Tel.: 234 264 401  
e-mail: [obchod@grada.cz](mailto:obchod@grada.cz)  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz), [www.metafora.cz](http://www.metafora.cz)

CZ: 699 Kč / SK: 29,13 €



Naladte si rádio Hay House na: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)