

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

DETOX

JAKO CESTA KE ZDRAVÍ

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



— ANTHONY WILLIAM —

 metafora®

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

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

DETOX

JAKO CESTA KE ZDRAVÍ

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

DETOX

JAKO CESTA KE ZDRAVÍ

Léčebné plány pro chronická onemocnění

ANTHONY WILLIAM

Přeložila Eva Fuková

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Fotografie na obálce © Depositphotos

MEDICAL MEDIUM CLEANSE TO HEAL

Copyright © 2020 by Anthony William

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

Translation © Eva Fuková, 2021

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

All rights reserved

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

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

Pro outsiders

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

Považujte živá slova za útočiště.

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

Zasloužíte si opět si sebe vážit. Je načas.

OBSAH

Předmluva

9

Část I: Musíme se pročišťovat

13

Kapitola 1	Očisty seshora	15
Kapitola 2	Co je příčinou vyhoření	28
Kapitola 3	Co máme v těle	30
Kapitola 4	A co mikrobiom?	49
Kapitola 5	Přerušovaný půst	55
Kapitola 6	Štáva versus vláknina	60
Kapitola 7	Problematické potraviny	66
Kapitola 8	Jak vybrat vhodnou očistu	91

Část II: Léčebné pročištění 3:6:9: Ochránce života

109

Kapitola 9	Jak funguje Léčebné pročištění 3:6:9	111
Kapitola 10	Původní verze 3:6:9	114
Kapitola 11	Zjednodušená verze 3:6:9	134
Kapitola 12	Rozšířená verze 3:6:9	151
Kapitola 13	Opakování Léčebného pročištění 3:6:9	162
Kapitola 14	Období po ukončení Léčebného pročištění 3:6:9	166

Část III: Ostatní léčebná pročištění

169

Kapitola 15	Detoxikace patogenů	171
Kapitola 16	Ranní léčebné pročištění	176
Kapitola 17	Detoxikace těžkých kovů	180
Kapitola 18	Mono dieta	188

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

PŘEDMLUVA

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

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

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

S Anthonyho přístupem jsem začala souznít v okamžiku, kdy jsem se seznámila s jeho dílem; nejdřív s knihami, a potom když jsme spolupracovali na několika léčebných plánech. Zpočátku jsem přemýšlela, jestli mě jeho rady zaujaly proto, že miluje ovoce, které místo očiňování 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, vitamíny, minerály) k podpůrné léčbě konkrétních onemocnění.

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

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

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

MUDr. Ilana Zablocki-Amirová

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

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

— Anthony William, mystický léčitel



ČÁST I

MUSÍME SE PROČIŠŤOVAT

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

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

— Anthony William, mystický léčitel

Očisty seshora

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

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

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

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

SKRYTÁ ARMÁDA

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

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

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