

**BESTSELLER NEW YORK TIMESA**

ANTHONY WILLIAM

Przedmowa dr Christiane Northrup

# UZDRAWIAJĄCA ŻYWNOŚĆ BOSKIEGO LEKARZA



Terapeutyczna moc  
owoców, warzyw i ziół

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*już jest lepiej*

## Opinie o Anthony'ym, „boskim lekarzu”

*„Anthony precyzyjnie zidentyfikował moje problemy zdrowotne w ciągu pierwszych trzech minut rozmowy! Ten uzdrowiciel naprawdę wie, o czym mówi. Umiejętności Anthony’ego, który działa jako boski lekarz, są wyjątkowe i fascynujące”.*

lek. med. Alejandro Junger

*„Z pracą Anthony’ego Williama niewątpliwie wiąże się jakiś element tajemniczości pochodzącej spoza tego świata. Anthony skupia na tym aspekcie swoją i naszą uwagę. Pomimo tego cała jego praca dotycząca głównie chorób autoimmunologicznych wydaje się realna i odpowiednia. Co więcej, praktyki, które zaleca, są naturalne, dostępne i proste”.*

Gwyneth Paltrow – laureatka Oscara, założycielka i dyrektor handlowy firmy Goop.com

*„Anthony jest magikiem wszystkich moich artystów i gdyby był płytą z nagraniem, to sprzedałby się lepiej niż »Thriller«. Jego umiejętnościom nie brakuje przenikliwości, niesamowitości, osobliwości i wystrzałowości. Jest luminarzem, którego książki są pełne przepowiedni. Jest przyszłością medycyny”.*

Craig Kallman – dyrektor wytwórni płytowej Atlantic Records

*„Dar Anthony’ego uczynił z niego kanał komunikacyjny przekazujący informacje na temat nauki odległej od nas o całe lata świetlne”.*

Cytat z przedmowy autorstwa dr Christiane Northrup

*„Anthony jest nie tylko ciepłym i pełnym współczucia uzdrowicielem. Jest również autentyczny, dokładny oraz posiada dar od samego Boga. Jest błogosławieństwem mojego życia”.*

Naomi Campbell – modelka, działaczka

*„Zarówno moja rodzina, jak i znajomi są odbiorcami inspirującego daru uzdrawiania, jaki posiada Anthony. Trudno znaleźć słowa trafnie opisujące otrzymane przez nas korzyści, które odmłodziły nasze fizyczne i umysłowe zdrowie”.*

Scott Bakula – aktor w produkcjach „Basmati blues”, „NCIS: Nowy Orlean”, „Quantum leap” i „Star Trek: Enterprise”

*„Odnalezienie Anthony’ego oraz Ducha Miłosierdzia wielce nas poruszyło. Autor dociera do nas ze swoją uzdrawiającą mądrością, wrażliwym geniuszem oraz czułymi zdolnościami mediumicznymi. Jego książka jest prawdziwą mądrością przyszłości, a my już dziś w cudowny sposób możemy dzięki niej dowiedzieć*

*się, co dokładnie kryje się za wieloma tajemniczymi chorobami, które przepowiedziały starożytne buddyjskie pisma medyczne i opisały jako choroby ery, kiedy błyskotliwi ludzie będą manipulować elementami życia w pogoni za zyskiem”.*

Robert Thurman – profesor Jey Tsong Kapha na Uniwersytecie Kolumbijskim zajmujący się buddyzmem hinduskim i tybetańskim, prezes organizacji Tibet House US, autor bestsellerów, gospodarz programu „Bob Thurman Podcast”

*„Anthony jest wspaniałym człowiekiem. Wykrył przyczyny mojego słabego zdrowia i wiedział, jakich potrzebowałam suplementów. Od razu poczułam się lepiej”.*

Rashida Jones – producentka, pisarka, aktorka w produkcjach „Angie Tribeca”, „Parks and recreation”, „The social network” i „Stary, kocham cię”

*„Boski dar uzdrawiania Anthony’ego Williama jest istnym cudem”.*

David James Elliott – aktor w produkcjach „Camera store”, „Scorpion”, „Trumbo”, „Mad men”, „CSI: Nowy Jork” oraz gwiazda serialu stacji CBS „JAG – Wojskowe Biuro Śledcze”

*„Anthony William jest utalentowanym boskim lekarzem, który posiada rzeczywiste i wyważone rozwiązania na tajemnicze dolegliwości, które dotyczą ludzkość dzisiejszego świata. Jestem zachwycona, że znam go osobiście i mogę traktować go jako najcenniejsze źródło zdrowia mojego i całej mojej rodziny”.*

Annabeth Gish – aktorka w produkcjach „Scandal”, „The bridge: na granicy”, „Braterstwo”, „The west wing” i „Mystic pizza”

*„Uwielbiam Anthony’ego Williama! Moje córki Sophia i Laura podarowały mi jego książkę na urodziny, a ja nie mogłam się od niej oderwać. Książka Boski lekarz pomogła mi połączyć wszystkie punkty na mojej drodze poszukiwania optymalnego zdrowia. Dzięki pracy Anthony’ego odkryłam, że pozostałości choroby Epsteina-Barr, którą przechodziłam w dzieciństwie, paraliżowały moje zdrowie wiele lat później. Książka Boski lekarz odmieniła moje życie”.*

Catherine Bach – aktorka w produkcjach „The young and the restless” i „The dukes of hazzard”

*„Moja rekonwalescencja po traumatycznym urazie kręgosłupa była stabilna, lecz wciąż dokuczały mi słabe mięśnie, wycieńczony układ nerwowy oraz nadwaga. Pewnego wieczora zadzwonił do mnie dobry znajomy i polecił książkę Anthony’ego Williama Boski lekarz. Książka była pełna informacji, które bezpośrednio dotyczyły mojej sytuacji. Zacząłem stosować się do niektórych z pomysłów. Lektura była strzałem w dziesiątkę. Teraz mam prawidłową wagę, mogę jeździć rowerem, ćwiczyć jogę, wróciłem do ćwiczeń na siłowni, moja*

*energia utrzymuje się na stabilnym poziomie i dobrze śpię. Każdego ranka kiedy stosuje się do codziennych praktyk, uśmiecham się i mówię: «Hej, Anthony Williamie! Dziękuję za twój odnawiający dar... Tak!».*

Robert Wisdom

*„Dwanaście godzin po tym jak otrzymałem sporą dawkę pewności siebie mistrzowsko podaną przez Anthony’ego, uporczywe dzwonienie w uszach, które ciągnęło się już rok, zaczęło słabnąć. Jestem zaskoczony, wdzięczny i szczęśliwy za przedstawione mi wskazówki, jak żyć dalej”.*

Mike Dooley – autor „Dziesięciu najważniejszych przesłań, które zmarli chcą przekazać Tobie”

*„Anthony jest jasnowidzem i mędrcom dobrobytu. Jego dar jest niesamowity. Dzięki jego wskazówkom zdołałem wykryć i uderzyć w problemy zdrowotne nękające mnie od lat”.*

Kris Carr – autor „Sexy soków”

*„Anthony Williams to współczesny Edgar Cayce. Wykonuje odczyt z ciała z niebywałą precyzją i intuicją. Identyfikuje przyczyny chorób, które często zbijają z tropu najsprytniejszych, zarówno konwencjonalnych, jak i alternatywnych medyków. Praktyczne i wyczerpujące porady Anthony’ego czynią z niego najskuteczniejszego uzdrowiciela XXI wieku”.*

Ann Louise Gittleman – autorka 30 bestsellerów według rankingu The New York Times na temat zdrowia i leczenia, twórczyni popularnej diety oczyszczającej Fat Flush

*„Składam w ręce Anthony’ego zdrowie moje i mojej rodziny. Nawet kiedy lekarze rozkładają ręce, Anthony zawsze potrafi określić, gdzie tkwi problem oraz opracować sposób leczenia”.*

Chelsea Field – aktorka w produkcjach „Ostatni skaut” i „Andre”

*„Prowadzę interesy w Hollywood i znam pojęcie wartości. Niektórzy z klientów Anthony’ego wydali nawet milion dolarów, aby wyleczyć swoje »tajemnicze choroby«. Potem trafili na Anthony’ego”.*

Nanci Chambers – aktorka w serialu „JAG – Wojskowe Biuro Śledcze”, producentka i przedsiębiorca w Hollywood

*„Bezcenne porady Anthony’ego Williama na temat zapobiegania i zwalczania chorób wykraczają całe lata przed to, co jest dostępne dziś”.*

dr Richard Sollazzo – onkolog, hematolog, dietetyk oraz ekspert w terapii przeciwstarzeniowej

*„Naturalne zalecenia Anthony’ego Williama w kwestii poprawy zdrowia zawsze działają. Byłam tego świadkiem w przypadku mojej córki – poprawa była imponująca. Jego podejście oraz zastosowanie naturalnych składników są skuteczną metodą leczenia”.*

Martin D. Shafiroff – dyrektor Barclays Capital, ekspert w zarządzaniu majątkiem według rankingu czasopisma *Barron’s*, czołowy broker Stanów Zjednoczonych według rankingu *wealthmanagement.com*.

*„Anthony wykonał odczyt mojego ciała i bezbłędnie opisał rzeczy, które wiedziałam tylko ja. Jest miłym, ciepłym, zabawnym, skromnym i szczodrym człowiekiem. Co więcej, jest niesamowicie utalentowany i posiada umiejętności, które przeciwstawiają się temu, jak widzimy świat. Nawet ja – medium – byłam w szoku! To współczesny Edgar Cayce, a my możemy czuć się błogosławieni, że jest tu z nami. Anthony William udowadnia, że jesteśmy czymś więcej niż tym, co nam znane”.*

Colette Baron-Reid – autorka „Odważ się na zmiany”

*„Każdy fizyk kwantowy powie, że we wszechświecie działają prawa, których jeszcze nie rozumiemy. Wierzę, że Anthony już je poznał. Posiada niesamowity talent intuicyjnego wyczuwania najskuteczniejszych metod leczenia”.*

Caroline Leavitt

**UZDRAWIAJĄCA  
ŻYWNOŚĆ  
BOSKIEGO  
LEKARZA**



**BESTSELLER NEW YORK TIMESA**

ANTHONY WILLIAM

Przedmowa dr Christiane Northrup

# UZDRAWIAJĄCA ŻYWNOŚĆ BOSKIEGO LEKARZA

Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Terapeutyczna moc  
owoców, warzyw i ziół

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Integracja. Rozwój. Jedność.*



REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Anna Płotko  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga  
ZDJĘCIA PRZY PRZEPISACH: ASHLEIGH & BRITTON FOSTER

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-864-1

Copyright © MEDICAL MEDIUM LIFE-CHANGING FOODS  
Copyright © 2016 by Anthony William  
Originally published in 2016 by Hay House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autor niniejszej pracy oświadcza, że nie należy jej traktować jako zbioru porad medycznych. Zaproponowane techniki nie są formą diagnozy ani leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych czy medycznych. Autor pragnie jedynie podzielić się z czytelnikiem informacjami o charakterze ogólnym, niekiedy niepotwierdzonymi, które mogą być częścią poszukiwania równowagi emocjonalnej i duchowej. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne konsekwencje stosowania przez czytelnika technik opisanych w książce. Czytelnik powinien skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem lub innym profesjonalistą przed podjęciem jakichkolwiek działań na podstawie sugestii zawartych w tej książce, rysunku lub płynących z nich wniosków.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Mojej żonie*

# Spis treści

Przedmowa.....	13
Wstęp.....	17
CZĘŚĆ I: Z popiołów	
OCAL SIEBIE: Prawda o tym, co nas ogranicza .....	31
PRZYSTOSOWANIE: Naprzód ze światem.....	51
Pokarm dla duszy .....	69
CZĘŚĆ II: Święta Czwórka	
Żywność odmieniająca życie .....	85
Owoce .....	95
Jabłka .....	96
Morele .....	102
Awokado .....	106
Banany .....	112
Jagody.....	118
Czereśnie .....	124
Żurawina .....	130
Daktyle .....	136
Figi .....	140
Winogrona.....	146
Kiwi .....	152
Cytryny i limonki .....	158
Mango .....	164
Melony .....	168
Pomarańcze i mandarynki .....	174
Papaja .....	180
Gruszki .....	186
Granaty .....	192
Warzywa.....	199
Karczochy.....	200
Szparagi .....	204
Selery .....	210
Warzywa krzyżowe .....	216
Ogórki .....	224

Liście warzyw.....	230
Cebule.....	236
Ziemniaki.....	242
Rzodkwie.....	250
Kiełki i siewki.....	256
Słodkie ziemniaki.....	262
Zioła i przyprawy.....	269
Aromatyczne zioła.....	270
Koci pazur.....	276
Kolendra.....	282
Czosnek.....	288
Imbir.....	294
Melisa.....	300
Korzeń lukrecji.....	306
Pietruszka.....	312
Liść maliny.....	318
Kurkuma.....	322
Dzikie rośliny jadalne.....	329
Aloes.....	330
Rośliny morskie.....	334
Korzeń łopianu.....	340
Grzyby chaga.....	344
Kokos.....	350
Mniszek.....	356
Liść pokrzywy.....	362
Miód.....	368
Czerwona koniczyna.....	374
Owoce dzikiej róży.....	380
Dzikie borówki.....	386
CZĘŚĆ III: Uzbrój się w prawdę	
Płodność a nasza przyszłość.....	395
Szkodliwe trendy i mody.....	407
Żywność stanowiąca wyzwanie.....	419
Anioły odmieniające życie.....	427
Postawie: Miłosierdzie jest kluczem.....	437
Podziękowania.....	441
O Autorze.....	445



# PRZEDMOWA

---

Po raz pierwszy spotkałam Anthony'ego kilka lat temu na jednym z przyjęć w wydawnictwie Hay House. Ten skromny i rozsądny uzdrowiciel odmienił zarówno moje życie, jak i sposób, w jaki traktowałam odżywianie i myślałam ogólnie o życiu na naszej Matce Ziemi.

Być może już wiesz, że Anthony zajmuje się duchowością od wczesnych lat dzieciństwa. Dar Anthony'ego uczynił z niego kanał komunikacyjny przekazujący informacje na temat nauki odległej od nas o całe lata świetlne. Dzięki temu Anthony dostrzega cały ogrom cierpienia na ziemi i wie, jak temu zapobiec. W pyszny i zdrowy sposób wprowadza mądrość Matki Ziemi i Matki Natury w nasze ciała dzięki zastosowaniu ich darów – owoców i wa-

rzyw. *Uzdrowiająca żywność boskiego lekarza* jest czymś znacznie więcej niż tylko zbiorem porad typu „jedz więcej owoców i warzyw”, które odbierają całą radość z posiłku. Tradycyjne porady określają, co powinniśmy zjeść zamiast kawałka pizzy. W książce Anthony'ego nie znajdziesz osądu ani żadnej polityki żywieniowej. *Uzdrowiająca żywność boskiego lekarza* jest wspaniałym poradnikiem, jak w smaczny, zdrowy i pełen radości sposób na powrót wprowadzić w życie witalność zawartą w darach ziemi otrzymanych od Boga.

Dzięki swojej duchowości Anthony łączy życiodajną magię z zagadnieniem owoców i warzyw. Spożywanie tych pokarmów przetradza się w intensywne doświadczenie świadomości, która zmienia nas na każ-

dym poziomie: ciała, umysłu i duszy. Pozwól, że przytoczę przykład. Kiedy Anthony radzi jeść dzikie borówki leśne, nie mówi jedynie o zawartych w nich przeciwutleniaczach, chociaż są one faktycznie bardzo silne i jest wiele badań naukowych udowadniających tę ideę. Anthony odnosi się również do niesamowitej energii przetrwania, która wprost rozsada te niewielkie jagódki rosnące i rozwijające się w ekstremalnych warunkach. Krzaczki dzikiej borówki występującej w stanie Maine potrafią przetrwać nawet regularne wypalanie. Zimą przyczepiają się do skał i każdego roku są w stanie zrodzić całe naręcza słodkich owoców. Kiedy je zjadamy, wprowadzamy do organizmu te same cechy, które charakteryzują borówkę: nadzwyczajną niezłomność i wolę przetrwania na przekór wszelkim przeciwnościom. To dopiero potężne pożywienie!

Spójrzmy teraz na skromnego i tak często oczernianego ziemniaka. Duch mówi nam, że ziemniak daje stabilne fundamenty siły w mglistych czasach zagubienia w życiu dzięki swojej umiejętności pobierania wysokich koncentracji makro- i mikroelementów z gleby. Warzywo to jest ucieleśnieniem uziemienia i stabilności. Przypomina nam też o naszych ukrytych talentach – aspektach naszego życia, które, niczym ziemniak, są zakopane głęboko

pod powierzchnią. Co więcej, narzeczcie nie musimy się obawiać, że to „białe jedzenie” sprawi, że utyjemy, pod warunkiem, że będziemy wiedzieć, jak wydobyć z ziemniaka to, co najlepsze. Wtedy odwdzięczy się nam tym samym. Zanim spotkałam Anthony’ego, unikałam zwykłych ziemniaków. Dziś są regularną podstawą mojej diety. Przywitałam je z otwartymi ramionami i nie przybyło mi ani grama niepożądanego wagi!

Z każdą kolejną stroną *Uzdrowiającej żywności boskiego lekarza* uczynasz postrzegać owoce i warzywa w całkiem innym świetle. W pewnym momencie zdajesz sobie sprawę, że czujesz ekscytację i wdzięczność za jagody, cebule, kokosy, banany oraz wszelkie inne dary ziemi. Hipokrates – ojciec medycyny i twórca słynnej przysięgi, którą składają wszyscy lekarze – powiedział: „Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo twoim pożywieniem”.

Jak jednak w dzisiejszym świecie fast foodów określić, czym dokładnie odżywiać się w przypadku konkretnej choroby? Jak niby pożywienie ma być naszym lekarstwem? W tej właśnie kwestii poniższa książka tak bardzo różni się od innych lektur na temat odżywiania, które do tej pory przeczytałam. Do każdego z opisanych pokarmów – od gruszeki do selera – jest dołączony opis symptomów i dolegliwości, które

ten pomaga złagodzić. Ale to nie wszystko. Podczas jedzenia każdego z owoców i warzyw otrzymujemy zawarte w nich konkretne duchowe i emocjonalne wsparcie. Dodatkowo w książce znajdują się proste przepisy na wyborne dania.

*Uzdrowiająca żywność boskiego lekarza* zajmuje się również trendami i mitami na temat odżywiania, które mącą nam w głowach od lat. Jednym z przykładów może być strach przed owocami, który kiedyś władał i moim życiem. Słodycz owoców błędnie szufladkowano razem ze „złymi” cukrami, które przyczyniają się do otyłości i problemów ze zdrowiem. Owoce są jednak inne. Powinniśmy jeść ich dużo więcej. Od kiedy włączyłam do swojej diety pyszne owoce, ochota na słodycze (cukierki, ciastka i desery) znikła prawie całkowicie. Wkroczyłam w zupełnie nowy świat słodkich przyjemności z daktylami, jagodami, świeżymi pomarańczami i bananami. Szczerze mówiąc, to istny cud.

Kiedy trzymamy się wskazówek zawartych w *Uzdrowiającej żywności boskiego lekarza*, również i zakupy nabierają nowego znaczenia, ponieważ duch zawarty w owocach i warzywach zaczyna do nas przemawiać

i oddziaływać na nasz organizm oraz całe życie. Zaczynamy czuć wsparcie natury, a jakaś głęboko skryta pierwotna część nas zaczyna się budzić. Łączymy się również z nienamacalną pomocą dzięki nauce, jak bezpośrednio pracować z odmieniającymi życie aniołami odpowiedzialnymi za dostarczany nam pokarm. Aniołowie wzmacniają owoce i warzywa oraz otaczają ochroną zwierzęta zapylające kwiaty, zachęcają do wzrostu każde jabłko i każdy liść sałaty, niosą pokarm głodnym, niszczą produkcję GMO, wspomagają i wspierają ruchy faworyzujące organiczność, a nawet wpływają na pogodę. Sprawnie wykorzystują źródło mocy. Wiedza o tym wszystkim przynosi naprawdę ogromną ulgę.

Książka oraz wykorzystanie emocjonalnej i duchowej siły owoców i warzyw jest bardzo potężnym lekiem. Zaczynamy czuć jedność ze wspierającą nas wszystkich ziemią. Kiedy łączymy się ze światem anielskim, jednoczymy się również z niebiosami. Ponownie zaczynamy odczuwać przepływającą przez nas nadzieję i witalność.

To wszystko, moi drodzy, jest naszym niebem na ziemi.

dr Christiane Northrup\*

\* Książki dr Northrup są dostępne w sklepie [www.ralizman.pl](http://www.ralizman.pl) (przyp. wyd. pol.).





# WSTĘP

---

Od wczesnych lat dzieciństwa uczysz się, że na wszystko trzeba uważać. Nauka rozpoczyna się, kiedy jesteś niemowlęciem. Potem rodzic łapie cię za rękę, gdy sięgasz do kontaktu lub chwytasz za ostry przedmiot, a następnie podtrzymuje, kiedy zaczynasz stawiać pierwsze kroki. Mama każe ci myć ręce przed posiłkiem, nauczyciel karci za bieganie po korytarzu, a wujek nawet nie chce słyszeć o przejeździe rowerem bez kasku. Dzieci – jeżeli wszystko układa się tak jak powinno – są nieustannie otaczane dorosłymi monitorującymi wszelkie ich ruchy, przykładającymi największą wagę do ich bezpieczeństwa – dorosłymi, którzy zawsze o wszystko się troszczą i tego samego uczą potem swoje dzieci.

Przyswajasz te lekcje, kiedy dorastasz. Gdy wybierasz pierwsze auto,

twoim priorytetem jest bezpieczeństwo. Czy poduszki powietrzne są dobre? Czy hamulce działają? Kiedy decydujesz o studiach, zastanawiasz się nad bezpieczeństwem w akademiku i nad tym, czy wykładowcy troszczą się o studentów. W pewnym momencie twoje obawy rozgałęziają się: spotykasz partnera i nagle również jego bezpieczeństwo staje się dla ciebie ważne. Wspólnie planujecie przyszłość i jako priorytet ustalacie swoje wzajemne fizyczne, finansowe i emocjonalne bezpieczeństwo.

Kiedy pojawiają się dzieci, wracasz do punktu wyjścia. Teraz jednak ty znajdujesz się po przeciwnej stronie. Tym razem to ty udzielasz lekcji. Niektóre z tych nauk, takie jak przechodzenie przez jezdnię za rękę, mają setki lat. Inne, takie jak bezpieczeństwo w sieci,

są charakterystyczną cechą naszych czasów. W końcu zostajesz dziadkiem lub babcią i masz kolejne pokolenie pod swoją opieką. W międzyczasie twoi rodzice starzeją się, a ty stajesz się ich opiekunem. Wszyscy nieustannie wzajemnie się o siebie troszczymy.

Troska o bezpieczeństwo nigdy nie ustaje. Zamykasz drzwi na noc, wykupujesz ubezpieczenie i instalujesz alarmy. Próbujesz różnych nowych diet z nadzieją, że zapobiegą chorobom serca, nowotworom i cukrzycy. Wraz z rosnącym zagrożeniem na świecie ćwiczysz ewakuację i przechodzisz przez bramki wykrywające metal. Przyzwyczajasz się do życia wśród zasad i przepisów, ponieważ bezpieczeństwo jest podstawą. Rozumiesz, że bez niego jesteś zgubiony.

Poniższa książka mówi o zupełnie innym bezpieczeństwie. Potrzebujesz go, jednak nie jesteś tego świadomy. Mówię tu o bezpieczeństwie zdrowia, czyli przetrwaniu. Są to lekcje, których nikt ci nie udzielił na twojej drodze życia. Mówią o tym, jak przystosować się do wciąż zmieniającego się świata. Ludzkość wie już tak dużo, jednak wiele jeszcze czeka na nasze odkrycie.

## ODŻYWIANIE POZA RAMAMI

Tak właśnie jesteśmy oszukiwani. Zagrożenia naszego bezpieczeństwa są nieprzewidywalne. Może to potwier-

dzić każdy programista, który miał do czynienia z wirusem „zero day”, lub ratownik medyczny wezwany na miejsce strzelaniny. Zagrożenia bezpieczeństwa nie są ograniczone ramami, zatem nie umieścimy w nich również naszego myślenia. Informacje o odżywianiu, które dziś otrzymujemy – o tym, co kryje się za tymi wszystkimi przerażającymi chorobami jak rak, cukrzyca, choroba Alzheimera, choroby autoimmunologiczne czy choroby serca oraz jak należy z nimi postępować – są otoczone konkretnymi ramami. Ramy sprawiają, że czujemy się bezpiecznie. Wydaje nam się wtedy, że wszystko jest możliwe do zdefiniowania i nic nie zostało pominięte. By ochronić swoje zdrowie, musisz spojrzeć poza ograniczenia tego, co jest ci znane i w co wierzysz.

Rzeczywistą ochronę da ci odżywianie pokarmami opisanymi w poniższej książce.

„Taa, Anthony, jasne” – już słyszę, jak mówią niedowiarki. „Owocki i warzywka – cóż za oryginalny pomysł”. Ale jeszcze nie rzucaj we mnie zgniłymi pomidorami, ponieważ nie chodzi mi o owoce i warzywa, jakie znasz. Pokarmy te nie są też żadnym słodkim hobby ludzi, którzy zajmują się tym w wolnym czasie, czekając na moment, kiedy naukowcy wytoczą wielkie działa, które ocalą planetę. To właśnie owoce i warzywa są tymi wielkimi działami. Ich odmieniająca życie moc

znajduje się na poziomie zupełnie innym od tego, który znałeś do tej pory.

Traktujemy rośliny uprawne jako zwyczajną codzienność. Jemy je z obowiązku, ponieważ wciąż pamiętamy lekcje z dzieciństwa, z których jednak powinniśmy już wyrosnąć. Być może słyszałeś, że należy jeść warzywa krzyżowe i psiankowate. Być może jesteś też przekonany o dobroczynnych cechach owoców, warzyw i ziół, lecz nie masz pojęcia, jak ujarzmić ich pełną moc. Wokół krąży spora mieszanina wierzeń na temat odżywiania i każde z nich funkcjonuje jako zestaw ograniczeń, które umniejszają naszą zdolność ochrony własnego zdrowia przed zagrożeniami, a tych w naszym życiu i wieku jest coraz więcej. Z tego też powodu musimy stosować środki zapobiegawcze częściej niż kiedykolwiek przedtem.

Informacje zawarte na kartach tej książki wyłamują się poza ramy dzisiejszego rozumienia odżywiania. Dzieje się tak, ponieważ opisane tu pokarmy wpływają na każdy jeden aspekt dobrego samopoczucia i zdrowia. Nie chodzi tylko o określoną dawkę luteiny wspomagającej zdrowie oczu czy też wapnia potrzebnego kościom. Są to oczywiście ważne składniki, lecz to jedynie początek. Opowiem o figach, których maksymalne korzyści otrzymasz dopiero po zjedzeniu dziewięciu sztuk naraz, o ziemniakach, które odkryją twoją

prawdziwą naturę, oraz o tym, w jaki sposób daktyl-talizman zapakowany w kieszeń pomoże ci znaleźć pożywienie w podróży. Docieram do sedna i odkrywam odpowiedzi na pytania, dlaczego dolegliwości takie jak ciągły niepokój, zapalenie okrężnicy a nawet demencja w tak zastraszającym tempie atakują populację świata oraz jak za pomocą tych odmieniających życie pokarmów uchronić się przed słabościami.

Informacje pochodzące od źródła zwanego Duchem nierzadko wyprzedzają naukę. Jeśli zatem na kolejnych stronach przeczytasz, że na przykład cebula likwiduje nieświeży oddech zamiast go powodować, nie znajdziesz badań ani naukowca popierających tę teorię, ponieważ zwyczajnie nikt o tym jeszcze nie wie. Duch rozumie, że nie możesz długo czekać na badania, które odkryją te odpowiedzi. Czy w takim razie masz kolejne dwadzieścia lat, by żyć nieświadomy, że sok z selera jest najskuteczniejszym tonikiem wspomagającym trawienie? Nie. Potrzebujesz dostąpić tej wiedzy teraz, abyś poczuł się lepiej i żył lepiej.

Napotkasz tu informacje na wzór tych, jakie już gdzieś wcześniej słyszałeś – na przykład że awokado jest podobne do mleka matki. Od ponad 25 lat dzielę się podobnymi informacjami na temat zdrowia z dziesiątkami tysięcy ludzi, którzy następnie przeka-

zują tę wiedzę innym. W ten sposób niektóre z idei znajdują sobie drogę w świecie. Duch docenia odkrycia naukowe w kwestii żywienia i zdrowia oraz wiedzę, która funkcjonuje od zarażania dziejów. Dlatego też od czasu do czasu napotkasz tu informacje, które wtórują popularnej wiedzy na temat zdrowia. Jak już wspominałem, Duch zawsze przynosi wszystko na dużo wyższy poziom. Spójrz na taki przykład: wiadomo, że dzikie borówki są silnymi przeciwutleniaczami. Nie jest jednak oczywiste, że są one pokarmem zmartwychwstania i potrafią przywrócić nas do życia, kiedy wydaje się nam ono już stracone.

Wszystko polega na określeniu tego, co potrzebujesz odkryć i konsekwentnym wykorzystaniu ukrytego tam największego potencjału. Tak wiele energii marnuje się na poszukiwania odpowiedzi na temat umysłowego i fizycznego zdrowia, bezpieczeństwa, ochrony i oświecenia. Jestem tu, aby przekazać ci, że odpowiedzi przez cały czas ukrywają się na półkach sklepowych.

## POCZĄTKI

Ci, którzy mnie znają, wiedzą, że otrzymuję swoją wiedzę od Ducha. Kiedy miałem cztery lata, podczas rodzinnej kolacji głos, który podał się za Ducha Najwyższego, polecił

mi przekazać rodzinie, że babcia ma raka płuc. Wówczas nie wiedziałem nawet co to znaczy. Przekazałem jednak wiadomość, a badania potwierdziły chorobę babci.

To był początek mojej przygody z darem, chociaż nie powiem, żebym zawsze uważał tę umiejętność za dar. Duch ciągle szepce mi do ucha i przekazuje wiedzę na temat objawów i dolegliwości wszystkich otaczających mnie ludzi. Nauczył mnie też, jak wizualizować fizyczne skany, które niczym podrasowany rezonans magnetyczny pokazują wszystkie blokady, infekcje, problemy mające swe źródło w przeszłości, wszelkie problematyczne obszary w organizmie, a nawet pęknięcia duszy.

Oznacza to, że swoim działaniem nieustannie celuję w cierpienie. Muszę ci powiedzieć, że na świecie jest go o wiele więcej, niż pokazują nam media. Dokładnie w tej chwili szaleje ukryta epidemia, która powoduje nadmierne przemęczenie, zaćmienie umysłu, ból, zawroty głowy i nikt nie wie dlaczego. Pacjenci otrzymują ponure diagnozy i tracą wszelką nadzieję. Są też ludzie, którzy cierpią całymi latami, nie otrzymują przy tym żadnych odpowiedzi i w końcu zaczynają myśleć, że sami sobie zgotowali taki los.

Moim zadaniem jest przekazanie prawdy na temat zdrowia. Muszę dać światu odpowiedzi, których medycy-

cyna jeszcze nie odkryła, oraz wszem i wobec głosić rewelacje, że nie ludzie są przyczyną swoich problemów ze zdrowiem oraz że są w stanie się z nimi uporać. Moją misją jest nauka, jak chronić siebie i swoich bliskich przed niebezpieczeństwami nowoczesnego świata, których istnienia ludzie często nie są świadomi. Na początku organizowałem indywidualne spotkania z cierpiącymi, potrzebującymi oraz z lekarzami, którzy szukali pomocy w rozwikłaniu trudnych przypadków. Potem Duch powiedział, że nadszedł czas, aby wyruszyć z wiedzą w świat. W ten sposób narodziły się moje programy radiowe, książki i spotkania na żywo, podczas których obdarzam publiczność podmuchami światła pobudzającego proces leczenia. Tylko tak mogę żyć – z wiedzą, że otrzymujesz te przełomowe informacje oferowane przez Ducha.

W książce nie znajdziesz cytatów ani wzmianek o badaniach naukowych, ponieważ wszystko, co tu zamieściłem, pochodzi od Ducha. Z pewnością przeczytałeś już wiele informacji na ten temat w innych źródłach. Nie wątpię, że jesteś zdezorientowany i zastanawiasz się, którym z nich zaufać. To, czym teraz dzielę się z tobą, nie jest kolejną opinią krążącą w świecie, gdzie każdy ma jakąś opinię. Przedstawiam ci prawdę. Duch pragnie unieść cię ponad ocean dezorientacji i zaferować ci jasne odpowiedzi, kiedy nie

wiesz, w którą teorię uwierzyć. Dzieli się też z tobą informacjami na temat zdrowia, których odkrycie nastąpi dopiero za kilkadziesiąt lat.

Duch jest żywym słowem *miłosierdzie*. Duch Miłosierdzia jest wyrazem współczucia, jakim Bóg obdarza ludzkość. Ja jestem zwyczajnym człowiekiem, który wyraźnie słyszy głos Ducha, tak jakby mówił do mnie przyjaciel stojący tuż obok. Każda wiadomość, jaką otrzymuję, to głos miłosierdzia pełny głębokiej troski i empatii dla ludzkości. Nie wybrałem sobie tego daru. Nie chodzi tu również o mnie. Ja nie posiadam odpowiedzi – posiada je Duch. Jedynym powodem, dla którego byłem w stanie pomóc wyzdrowieć dziesiątkom tysięcy ludzi, były wskazówki otrzymane od Ducha. Duch przekazuje je, ponieważ chce, abyś otrzymał pomoc. Celem jesteś ty i twoje zdrowie. W końcu tylko to się liczy.

## DUCH CIĘ WSPIERA

Jeżeli wpiszesz w wyszukiwarkę hasło „najwyższa góra na świecie”, otrzymasz listę wyników ukazujących Mount Everest oraz strony informujące, że jeśli chodziło ci o „największą” górę, to przekierują cię w odpowiednie miejsce w Internecie. Jeżeli wpiszesz: „jak dostać się z Nowego Jorku do Kalifornii”, otrzymasz linki do stron

z tanimi lotami, mapami i danymi na temat odległości. Tym, co takie strony mają ze sobą wspólnego, są zadane im pytania na temat terenu oraz poprawne odpowiedzi, jakie ci przekazują.

Co jednak się stanie, kiedy w to samo okno wyszukiwarki wpiszesz: „co powoduje chorobę Alzheimera”? Otrzymasz cały bezlik wyników. Niektóre strony powiedzą, że przyczyna nie jest znana, inne przedstawią listę możliwych przyczyn i czynników ryzyka, a tylko nieliczne zaproponują sposoby, jak sobie radzić z tą chorobą. Żadna jednak nie przekieruje cię do właściwych wyników, które byłyby odpowiedzią na nieco inną wersję tego pytania, jak na przykład „dlaczego tracimy bliskich w wyniku tej strasznej choroby?”. Ten teren jeszcze nie został zbadany. Zamiast bezpośrednich odpowiedzi, wyniki powiodą cię za ulkami, okrężnymi drogami i skierują w ślepe uliczki. Nazywam je nie-wynikami, nie-prawdami i nie-mądrościami. Jeżeli jesteś wytrwały, być może odnajdziesz początki dróg, które zarysowały się w głuszy – ścieżek, które pewnego dnia doprowadzą do prawdy. Konkretnych odpowiedzi jednak w takich poszukiwaniach nie odnajdziesz.

„Jakiem prawem tak twierdzisz?” – zapytasz. Nie mam zamiaru lekceważyć nauki ani niezliczonych profesjonalistów medycznych, którzy każdego dnia walczą o swoich pacjentów. Darzę ich pracę, medycynę

i inne dziedziny uzdrawiania głębokim podziwem. Stoję też murem za nauką. Duch natomiast pragnie, abym uświadomił ci, że nauce, którą dziś znamy, brakuje czegoś, co jeszcze nie zostało odkryte. W samych Stanach Zjednoczonych 200 milionów ludzi chorych lub przejawiających symptomy tajemniczych chorób jest na to namacalnym dowodem. W tym stwierdzeniu poprze mnie każda matka, której choroba, brak widoków na poprawę i brak odpowiedzi sprawiają, że zmęczenie nie pozwala wstać z łóżka i zająć się dziećmi. Zapytaj je, czy medycyna im pomogła.

Nikt nie lubi długo drażnić tematu choroby. Żyjemy w czasach pozytywów. Z tego też powodu wszyscy czujemy, że dzisiejszemu światu czegoś brakuje. Podnosimy zatem głowy do góry, zachęcamy się wzajemnie, by zwracać się ku radości zamiast desperacji, szukać mądrości i oświecenia, tak aby nie wypaść z rytmu. To dość potężne działanie. Jednocześnie musimy uważać, żeby nasze ciągle pozytywne nastawienie nie uprzedziło nas do prawdy.

Zauważyłem, że kiedy ludzie kwestionują epidemię tajemniczej choroby lub mówią, że problem z błędną diagnozą nie istnieje lub kiedy wierzą, że opinie na temat swoich niewyjaśnionych chorób są właściwymi odpowiedziami – czyli wtedy gdy twierdzi się, że status quo jest w porządku – to

zwykle znak, że nie wiedzą, co znaczy prawdziwa choroba. Być może raz na jakiś czas nawiedził ich ból głowy, przeziębienie lub infekcja dróg moczowych, których nie traktowali nawet jak chorobę. Może też złamali rękę lub nogę. Również wtedy przyczyna i leczenie były oczywiste. Poza tym zostali oszczędzeni. Nie mówię tu oczywiście o tym, że ludzie tacy ochronili się przed chorobami dzięki niedowierzaniu w nie. Chodzi mi raczej o łut szczęścia, który sprawił, że nie zostali narażeni na czynniki, które niszczą tak wielu innych (czynniki te zostaną za chwilę omówione w kolejnych rozdziałach). Choroba zatem wydaje się czymś odległym, „innym” i czymś, od czego można ustrzec się dzięki właściwemu nastawieniu.

Nie można udawać, że nie-prawdy są niczym innym jak hipotezami, że chorzy nie są tak naprawdę chorzy lub że ten sam los nie czeka nas, jeżeli nie podejmiemy właściwych środków ostrożności, które opisuję w tej książce. Szanuję cię jako czytelnika, człowieka i duszę tej planety, i dlatego podchodzę do sprawy poważnie. Zanim otrzymasz oświecenie, musisz ujrzeć świat takim, jaki jest. Mądrość zawsze buduje się na podwalinach prawdy.

A prawda jest taka, że oprócz stresu i szalonego tempa życia stawiamy czoła szkodliwemu zestawowi zanieczyszczeń i patogenów, które nazywam Bezlitosną Czwórką (szczegóło-

wo opisaną w następnym rozdziale). Jeżeli zmagasz się z problemem zdrowotnym, nęka cię bezsenność, bóle brzucha, zawroty głowy, wahania nastrojów, uczucie zamglenia umysłu, zaburzenia pamięci, wzdęcia, zmęczenie, obsesyjne myślenie lub inne dolegliwości tak powszechne w dzisiejszym świecie, nie ty jesteś ich winien. Duch chce, abyś zrozumiał, że nie ty jesteś przyczyną swoich problemów. To nie twoje negatywne myślenie przyciągnęło i objawiło kłopoty zdrowotne. Cierpienie nie jest wytworem twojej wyobraźni, lecz nie jest też twoją winą. Choroby psychosomatyczne stanowią mniej niż 0,25 procenta wszystkich przypadków chorób. Nawet wtedy tym, co sprawia, że chory sam wywołuje swoje symptomy, jest zazwyczaj problem fizyczny obecny w mózgu spowodowany działaniem Bezlitosnej Czwórki lub uszkodzeniem emocjonalnym.

Należy przyjąć do wiadomości, że za epidemią chorób przewlekłych kryją się źródła zewnętrzne. Poza tym bardzo ważne jest, abyś poznał swoje boskie prawa. Urodziłeś się z nimi i są twoje własne, nawet jeżeli nie zdajesz sobie sprawy z ich obecności. Masz wszelkie prawo czuć się dobrze. Masz prawo do spokoju umysłowego. Masz prawo do pokrzepiającego snu. Masz prawo być wolnym od bólu. Masz prawo zdrowieć po chorobach. Masz prawo zapobiegać cho-



robom. Masz prawo przystosować się i kwitnąć. Nikt nigdy ci ich nie odbierze. Są twoje na zawsze.

Duch ma swoją misję: chce się upewnić, że nauczysz się, jak chronić swoje prawa. Nie chodzi tu o zasady, osądy i kary. Duch to nie jakiś kosmiczny woźny gotowy wlepić ci karę za łamanie przepisów. Co dobrego by z tego wynikło? Wpakowaliby cię to z powrotem w ramy, odebrało poczucie wolności i poczułbyś się jeszcze gorzej.

Duch działa jak ochroniarz. Jego priorytetem jest pomoc, abys przebrnął przez życie w jednym kawałku. Nie dostaniesz po łapach, nie o to chodzi. Zamiast tego Duch zaszczepli w tobie poczucie własnej wartości. Jesteś tak samo ważny jak każdy VIP, który otacza się grupą ochroniarzy. Częścią tej ochrony jest określenie zagrożeń twojego spokoju i bezpieczeństwa oraz tego, jak się od nich uwolnić. Zasady, których nauczyłeś się do tej pory, nie wystarczą.

Należę do drużyny ochroniarzy Ducha i do moich obowiązków należy dzielenie się z tobą zaawansowanymi informacjami, które pomogą ci chronić siebie, twoje dzieci i dzieci twoich dzieci. Są to lekcje nowej ery, sekrety, które nigdy nie powinny stanowić tajemnicy. Czas poznać i wykorzystać mądrości, które od dawna powinny należeć do ciebie.

## JAK PRACOWAĆ Z KSIĄŻKĄ

Do skomplikowanych produktów często dołączone są instrukcje obsługi. Zawsze jednak czegoś im brakuje. Załóżmy, że kupiłeś quad. Niezależnie od dołączonej instrukcji i zawartej tam listy środków ostrożności wciąż jesteś narażony na wypadek, jeżeli na twojej drodze pojawi się przeszkoda. Nie otrzymałeś porady typu „Jak postąpić w przypadku poślizgu na oblodzonej nawierzchni przy jednoczesnym rozproszeniu uwagi przez wyskakującego z lasu lisa”.

Informacje krążące w świecie o zwalczaniu problemów zdrowotnych są równie niekompletne. To nie tak, że ktoś coś przed nami ukrywa. Medyczne społeczności po prostu nie dotarły jeszcze do sedna i nie odkryły przyczyn kryjących się za przemęczeniem, zamgleniem umysłu oraz przewlekłymi chorobami przybierającymi różne formy i nawiedzającymi tak wielu ludzi.

Książka ma na celu przedstawienie ci jak największej ilości prawdziwych, szczegółowych i praktycznych informacji na temat zdrowia. Ma cię ostrzec przed oblodzonymi odcinkami nawierzchni i niebezpiecznymi dystrakcjami. Nauczy cię też wszystkich możliwych sztuczek, abys nie spadł z quada.

W części pierwszej, „Z popiołów”, prezentuję krótki wykład o tym,

w jaki sposób znaleźliśmy się w tym konkretnym miejscu na przestrzeni dziejów zdrowia człowieka i jak stać czoła tej sytuacji. Pierwszy rozdział nosi tytuł „Ocal siebie: prawda o tym, co nas ogranicza”. Przedstawia wspomnianą już Bezlitosną Czwórkę oraz inne główne czynniki ryzyka negatywnie wpływające na zdrowie ludzi. Kolejny rozdział, „Przystosowanie”, przedstawia informacje w formie odpowiedzi na najważniejsze pytania. Ostatni rozdział pierwszej części – „Pokarm dla duszy” – opisuje emocjonalny i duchowy aspekt pożywienia i wyjaśnia, dlaczego nie musimy odrzucać pocieszających przekąsek.

To wszystko stanowi wprowadzenie do drugiej części zatytułowanej „Święta Czwórka”. Jest to serce książki i tam znajdziesz informacje od Ducha na temat pięćdziesięciu najbardziej transformacyjnych pokarmów na ziemi pogrupowanych na cztery kategorie: owoce, warzywa, zioła i przyprawy oraz dzikie rośliny jadalne. Opis każdego z pokarmów uwzględnia szczegółowe informacje na temat ich korzyści zdrowotnych oraz listę objawów i dolegliwości, którym dana roślina może zaradzić. Znajdziesz też sekcje o korzyściach emocjonalnych tych pokarmów, lekcje duchowe oraz porady, jak się do wszystkich tych wskazówek zastosować. Informacje

te nie są wyczerpującymi danymi, które przedstawiłyby ci szczegółowy opis poszczególnych pokarmów, ponieważ każdy z nich wymagałby osobnej książki. Jest to raczej ogólny zarys wiedzy, którą pragnie się z tobą podzielić Duch. Dzięki temu po skończonej lekturze będziesz miał pięćdziesięciu nowych przyjaciół.

Do opisu każdego pokarmu dołączyłem również przepis kulinarny, ponieważ zaobserwowałem, że wielu ludzi myśli o owocach i warzywach w kategoriach ram, w obrębie których zazwyczaj znajdują się jednocześnie bezużyteczne produkty, które są stosowane razem z głównymi składnikami. Jak ci się podoba przepis na ziemniaki nieusmażone na tajemniczym tłuszczu, bez śmietany i skwarek? Odpowiedź znajdziesz w książce.

Po tym jak już napelnisz sobie głowę danymi, co te odmieniające życie rośliny mają do zaoferowania, przejdź do części trzeciej, „Uzbrój się w prawdę”. Dzielę się tam z tobą kolejnymi sekretami o tym, jak sterować życiem w dzisiejszym świecie. Dowiesz się o powiązaniu owoców z płodnością, o trendach i modach, których należy unikać, oraz poznasz jeden z moich ulubionych tematów, o odmieniających życie i nieustannie trzymających nad nami pieczę aniołach.

## DASZ RADE

Jestem pewien, że nieraz czułeś się zagubiony w kwestii zdrowia. Na pewno zastanawiałeś się też, czy wierzyć w (fałszywe) stwierdzenie, że brokuł wywołuje przyrost tarczycy, czy może jednak w zalecenia, aby go jeść, gdyż zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej. Odpowiedź brzmi: jedz brokoły. Zapewne zastanawiałeś się również, czy podczas przeziębienia odstawić sok pomarańczowy, ponieważ zawarty tam cukier rzekomo karmi wirusy, czy może jednak go pić, bo przecież witamina C wspomaga układ odpornościowy. Odpowiedź brzmi: pij sok pomarańczowy. Otacza nas tak dużo szumu, sprzecznych informacji, trendów i pomieszanych wiadomości, że pewność, którym z nich zaufać, jest wprost niemożliwa. Gdyby nie prowadził mnie głos Ducha, nie miałbym pojęcia, w co wierzyć.

Tym, co zawsze sprowadzało mnie na ziemię, była świadomość, że odpowiedzi jednak istnieją. Jest na tym świecie coś, czemu możesz zaufać. Są to informacje pochodzące od Ducha. Nie przesypią ci się przez palce jak suchy piasek. Jeżeli będziesz stosował się do zaleceń przedstawionych w tej książce, twoje życie zmieni się na lepsze. Wielokrotnie byłem tego świadkiem w przypadku ludzi, którzy zwrócili

się do mnie o pomoc. A tym, do czego niezmiennie powraca Duch, jest święta moc uzdrawiania ukryta w pożywieniu.

Dasz radę. Uda ci się połączyć z osobą, którą zawsze miałeś być. Będziesz musiał zapomnieć o wielu znanych ci do tej pory kwestiach. Przyzwyczajenie się do nowych informacji zajmie też nieco czasu. Niezbędnym jednak elementem całego procesu będzie twoje zaufanie.

Zdaję sobie sprawę, że najgorszą rzeczą, jaką można powiedzieć komuś, kogo chcemy przekonać do swoich racji, jest: „Zaufaj mi”. Budowanie zaufania wymaga czasu. Nie zbliżysz się przecież do konia i nie wskoczysz od razu mu na grzbiet, aby pogalopować przed siebie, zwłaszcza gdy słyszałeś, że jest narowisty. Zamiast tego podejmiesz odpowiednie kroki, aby między tobą a zwierzęciem powoli zbudować więź zaufania.

Tak samo sprawa wygląda z twoimi wątpliwościami dotyczącymi transformacyjnej natury owoców i warzyw. Jeżeli masz takie wątpliwości, nie wystarczy przecież przeczytać książki na ten temat. Nie zmienisz też swoich nawyków żywieniowych w jeden dzień. Wszyscy jesteśmy ostrożni, kogo obdarzamy swoim zaufaniem.

Zapraszam cię zatem, abyś przeczytał kolejne strony książki i prze-

analizował pojawiające się tam informacje. Zwróć uwagę na to, co poczujesz w sercu, kiedy będziesz przyswajał wiedzę na temat pożywienia ziemi darowanego przez Boga w celu ocalenia ludzkości. Potraktuj to wszystko jak osvajanie konia: pogłaszcz go po grzywie i poczuj jego prawdziwą naturę.

Mam nadzieję, że wkrótce wszystko znajdzie się na swoim miejscu, a ty zrozumiesz, że boska, wspaniałomyślna siła opiekuje się tobą od dawna i sprowadziła cię w miejsce, w którym jesteś obecnie. Czas, abyś w końcu dosiadł konia i pozwolił mu unieść się poza granice twoich dotychczasowych wyobrażeń.

# ŻYWNOŚĆ ODMIENIAJĄCA ŻYCIE

---

Aby osiągnąć największe korzyści z przedstawionych poniżej pokarmów, nie musisz trzymać się żadnej określonej diety. Wszyscy się różnimy, dlatego też na każdego z nas podziała inne zestawienie produktów. Wszystko sprowadza się do twoich indywidualnych potrzeb. Czy masz popękane usta? Na tę przypadłość pomogą ci ziemniaki. Czy potrzebujesz pomocy z tarczycą? Zwróć w takim razie uwagę na sekcję poświęconą kalafiorowi i jego krzyżowym kuzynom.

Co się stanie, kiedy zaaplikujesz sobie dietę pozbawioną owoców, a cierpisz na niedobór wapnia? Przeczytasz tu, że pomarańcze są pełne tego minerału w biodostępnej formie. Ponownie pojawia się pytanie o twoje indywidualne potrzeby. O wiele bardziej skorzystasz, jedząc pomarańcze.

Jeżeli szukasz leku na bezsenność, nie znajdziesz go, jeżeli wyłączysz z diety mango i banany, które najlepiej radzą sobie z tym problemem. Tu chodzi o ciebie. Z jakimi konkretnymi dolegliwościami się zmagasz? Którym chcesz zapobiec? Objawy są komunikatami organizmu, który mówi ci, czego potrzebuje. To określa najkorzystniejsze dla ciebie pokarmy. Konkretny system wierzeń związanych z odżywianiem nigdy tego nie zdepcze – potrzebom organizmu nie da się narzucić żadnego systemu wierzeń.

Kluczem do otrzymania korzyści płynących z tych pokarmów jest spożywanie ich w dużych ilościach i regularnych odstępach. Każdy, nawet najmniejszy kawałek takiego pokarmu będzie pomocny, zatem możesz stosować je również jako suplementy.

Jeżeli pragniesz szybszych efektów, spróbuj jednego dnia jeść tylko opisane tu pokarmy i unikać tych wyszczególnionych w rozdziale „Żywność stanowiąca wyzwanie” z części trzeciej. A może uda ci się wytrzymać cały tydzień na zdrowych składnikach? Może cały miesiąc? W mojej pierwszej książce znajdziesz 28-dniowy program oczyszczający, który będzie dobrym wsparciem w tym przedsięwzięciu. Osoby, które się temu poddały, cieszą się wspaniałymi efektami.

Sama wiedza o tym, co te rośliny są w stanie dla ciebie uczynić, może wiele zmienić. Kiedy zrozumiesz, że owoce zwalczają raka, warzywa wypłukują kwasy, zioła i przyprawy wspomagają układ odpornościowy a dzikie rośliny jadalne pomagają przystosować się do stresu, przygotowywanie tych produktów nie będzie już obowiązkiem, a stanie się szansą.

Jest o wiele więcej odmieniających życie pokarmów niż te, które tu opisałem, lecz zwyczajnie zabrakło na nie miejsca. Wiem, że znajdą się czytelnicy rozczarowani brakiem informacji o dyni, mięcie, pomidorach, orzechach, ziarnach i niezliczonych innych ulubionych zdrowych roślinach. Pięćdziesiąt wybranych przeze mnie (tak naprawdę więcej, gdyż w niektórych sekcjach są opisane całe grupy roślin) to tylko początek.

Miej też na uwadze, że przeczytasz tylko o najważniejszych korzyściach

tych wszystkich składników. Nie mógłbym tu odkryć wszystkich szczegółów, gdyż musiałbym poświęcić osobną książkę każdemu z nich, aby opisać pełny zestaw ich zalet. Zamiast tego skupiłem się na tym, co jeszcze nie zostało dokładnie poznane i rozumiane w kwestii ich korzyści zdrowotnych.

Ostatnio bardzo popularnym tematem w kwestii diet stał się kolor. To prawda, że ma on znaczenie. Głęboki granat skórki dzikich borówek zawiera wskaźnik przeciwutleniaczy najwyższy ze wszystkich roślin jadalnych. Są to pigmenty fitochemiczne, które sprawiają, że moc przeciwutleniania jest bardzo ważna dla mózgu. Kolor nie jest jednak jedyną cechą, która sprawia, że owoce, warzywa, zioła, przyprawy i dzikie rośliny jadalne są korzystne. Kolory są istotne przy zwalczaniu wybranych dolegliwości, lecz na inne choroby zadziałają pozostałe składniki. Ludzie wierzą, że „białe” produkty są złe, ponieważ przyzwyczaili się do teorii, że wybielone mąki nie są korzystne dla zdrowia. W kwestii odmieniających życie pokarmów musimy być ostrożni i nie interpretować białej barwy jako braku składników odżywczych. Jabłka, banany, korzeń łośnianu, niektóre cebule i rzodkwie, liczne odmiany ziemniaka oraz kalafior – wszystkie są w środku białe. Pomimo tego każda z tych roślin, chociaż brak im pigmentów, aż pęka w szwach od ukry-

tych mocy leczniczych. Znajdziesz tu kilka informacji na temat koloru, jednak nie jest to książka o kolorach, ponieważ wówczas najważniejsze kwestie zostałyby pominięte.

## NAZWY CHORÓB I OBJAWÓW

Z tej sekcji książki możesz skorzystać w dowolny sposób: przeczytaj od początku do końca, przerzucić kilka kartek w przód, aż znajdziesz interesujące Cię informacje na temat pokarmu odpowiadającego twoim dolegliwościom, którym chcesz zapobiec lub które chcesz złagodzić. Zauważ, że listy symptomów i chorób nie są kompletne. Tak jak w przypadku opisu korzyści płynących ze spożywania przedstawionych pokarmów, są to jedynie najważniejsze kwestie zasługujące na uwagę.

Uwaga na temat nazewnictwa chorób: Jeżeli czytałeś moją pierwszą książkę, brałeś udział w zorganizowanych przeze mnie spotkaniach lub słuchasz regularnie mojej audycji radiowej, wiesz zapewne, że niektóre nazwy przyporządkowywane tajemniczym chorobom uważam za błędne. Są to choroby jeszcze niezrozumiane przez nauki medyczne, chociaż użyte nazwy każą nam myśleć, że jest zupełnie odwrotnie. Wiem jednak, że wielu z was w tej książce styka się z moimi poglądami po raz pierwszy. Jeżeli należysz do tej grupy, stwierdzenia typu

„zbiór symptomów błędnie nazwanych borelioza” lub „wysoki poziom grzybów *Candida*, który sam w sobie nic nie oznacza, więc musisz najpierw odkryć główną przyczynę” nie będą dla Ciebie nic oznaczały. Z tego też względu zobaczysz jedynie proste nazwy: borelioza i *Candida*. Jest wiele podobnych przykładów takiego nazewnictwa. Gdy będziesz przeglądał listy dolegliwości i symptomów, zwłaszcza jeżeli znasz już moją pracę, pamiętaj, że nie zmieniłem mojego stanowiska w kwestii błędnego nazewnictwa. Szanuję jednak fakt, iż większość ludzi zna choroby pod ich popularnymi nazwami. Z tego względu zdecydowałem się zastosować takie właśnie nazewnictwo.

Kolejna uwaga: Istnieją choroby, które są określane kilkoma różnymi nazwami. Na przykład dla zachowania spójności korzystam z terminu „zespół chronicznego zmęczenia”, chociaż oczywiście szanuję fakt, iż częściej możesz spotkać się z nazwami „zapalenie mózgowo-rdzeniowe” lub „zespół niedoboru odporności/przewlekłe zmęczenie”. Taka sama zasada obowiązuje w przypadku każdej choroby występującej pod wieloma nazwami.

### *Stan zapalny i choroby autoimmunologiczne*

Obecnie funkcjonuje błędne przekonanie, że choroby autoimmuno-

logiczne oznaczają, że to organizm atakuje sam siebie. *Auto* z języka greckiego oznacza „się”, zatem sama nazwa choroby wskazuje, że twój układ immunologiczny uderza sam w siebie – w twoje osobiste ja. Termin „autoimmunologiczny” jest jedynie etykietą, która obarcza winą ciebie i twój organizm. Ta mylna nazwa oznacza, że nie możemy nawet mówić o chorobie autoimmunologicznej bez uwiecznienia błędnego zrozumienia. Organizm nigdy sam siebie nie zaatakuje. Uderza jednak w patogeny. Bardziej trafnym terminem byłby „wirusowo-immunologiczny” lub „patogenno-immunologiczny”, ponieważ układ immunologiczny atakuje intruzów takich jak wirus Epsteina-Barr, półpasiec, cytomegalowirus, HHV-6, inne herpeswirusy, a nawet konkretne bakterie.

Pamiętaj o tym, kiedy będziesz czytać kolejne strony. Tak jak w przypadku innych błędnie stosowanych nazw, gdy będę opisywał choroby i dolegliwości autoimmunologiczne, czasem będę używał terminu „autoimmunologiczny” oraz innych powszechnych nazw różnych chorób uważanych przez społeczności medyczne za autoimmunologiczne (na przykład reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto oraz toczeń). Za nazwami tych chorób kryje się o wiele bardziej skomplikowana historia.

„Stan zapalny” to kolejny termin, który jest powszechnie stosowany bez dokładnego zrozumienia. Medyczne środowiska uznają go za przyczynę wszystkich chorób, od raka do otyłości i chorób serca. Termin „zapalenie” stał się chwytliwą nazwą, której już się nie kwestionuje, chociaż powinniśmy. Nie dlatego, że nie jest prawdziwe – jest jak najbardziej rzeczywistym utrapieniem, co może potwierdzić każdy, kto zmagał się z towarzyszącymi mu opuchliznami i bólem. Tym, co zasługuje na naszą uwagę, jest przyczyna stanu zapalnego. Stan zapalny sam w sobie nie wywołuje żadnych negatywnych symptomów. Kiedy nie jest on konsekwencją urazu, oznacza to, że przyczyną jest patogeny intruz. W przypadku choroby autoimmunologicznej, gdzie zapalenie jest czynnikiem definiującym, jak już wspomniałem wcześniej, intruzem jest wirus. Na przykład w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego wirus półpaśca wnika głęboko w tkanki jelita i tym samym zmusza układ immunologiczny do odparcia ataku tych inwazyjnych mikroorganizmów. W przypadku choroby Hashimoto, jak ukazałem w mojej pierwszej książce, wirus Epsteina-Barr atakuje tkankę tarczycy, co wywołuje stan zapalny – znak, że organizm stara się ochronić gruczoł tarczycy przed czynnikiem zapalnym (takim jak wirus lub gluten), lecz w trakcie gubi się



i nie wie, jak odróżnić ciało obce od własnej tkanki. Tak nie działają czynniki wyzwalające. Pozwól, że wyjaśnię ci pewną kwestię: czynniki wywołujące choroby autoimmunologiczne są bezpośrednim paliwem wirusów już obecnych w układzie danej osoby. Organizm wtedy nie wariuje i nie zaczyna sam się wyniszczać. Wszelka aktywność przeciwciał to oznaka, że układ odpornościowy aktywnie atakuje patogeny, a nie organizm. To istotna różnica.

Weź też pod uwagę, że za tę dolegliwość często winę ponoszą również pokarmy określane jako „wywołujące stan zapalny”, takie jak zboża. Zboża, szczególnie w społecznościach propagujących zdrowie alternatywne, uznaje się za główną przyczynę stanów zapalnych, a nawet chorób autoimmunologicznych. Popularnym pojęciem w tych kręgach jest mykotoksyna (toksyczna substancja produkowana przez grzyby, która może zakażać zboża). Stanowi ona główne wytłumaczenie wielu zagadnień badających, dlaczego zboża mogą stwarzać problemy. W tej logice tkwi jednak pewien problem: wiele osób je zboża i nic im nie dolega. Jak inaczej wyjaśnić sytuację, kiedy dziewięćdziesięciolatek, który całe życie jadł zboża i przetworzone pokarmy, nigdy nie skarżył się na zdrowie?

Tymczasem w ludzkich organizmach obecne są wirusy i/lub inne

patogeny, które żerują na zbożach i mykotoksynach i w rezultacie wytwarzają jeszcze silniejsze neurotoksyny będące z kolei przyczyną stanu zapalnego. Wynika z tego, że organizm wolny od patogenów nie zareaguje na zboża, gdyż te nie będą stanowiły pożywki dla nieistniejących patogenów. Osoba cierpiąca na chorobę Hashimoto, zespół Sjögrena, sklerodermię, stwardnienie rozsiane, fibromialgię, toczeń czy reumatoidalne zapalenie stawów najprawdopodobniej odczuje przyćmienie umysłu i zmęczenie po spożyciu bułki czy chleba. Pokarm sam w sobie nie jest prozapalny. Niemniej jednak może być czynnikiem wyzwalającym stan zapalny. Nie oznacza to, że produkty takie jak pszenica są idealne dla naszego zdrowia. (W rozdziale „Żywność stanowiąca wyzwanie” szczegółowo omówię, dlaczego pszenica jest problemem). Należy zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się w organizmie, kiedy pojawia się negatywna reakcja na pszenicę.

Istnieją inne czynniki wyzwalające, które mogą stanowić pożywkę dla wirusów i innych patogenów w organizmie lub osłabiać układ immunologiczny, co będzie sprzyjało aktywacji uśpionych wirusów. Do tych czynników zaliczają się ekspozycja na promieniowanie i toksyczne metale ciężkie, kontakt z DDT i innymi pestycydami, herbicydami, oparami farby lub

pleśnią, nadużycie leków, niedobór składników odżywczych, powikłania po ukąszeniach owadów, urazy fizyczne oraz traumy emocjonalne.

Aby poprawić zdrowie, nie wystarczy odsunąć pokarmy, które dokarmiają patogeny lub unikać ekspozycji na inne, wyżej wymienione czynniki. Należy również wprowadzić do diety produkty, które uderzą w konkretne wirusy, oczyszczą organizm z bakterii oraz toksyn napędzających te szkodliwe mikroorganizmy. Jeżeli zmagasz się z chorobą autoimmunologiczną lub inną formą zapalenia, nie poprzestawaj jedynie na tych produktach, które atakują tę konkretną chorobę lub uspokajają reakcje zapalne organizmu. Każdy produkt opisany jako antywirusowy i/lub antybakteryjny pomoże ci wyzdrowieć. Zajęcie się tymi fundamentalnymi kwestiami będzie skutkowało złagodzeniem stanu zapalnego i cofnięciem choroby autoimmunologicznej.

## STRACH PRZED OWOCAMI

Strach przed owocami powstrzymuje zbyt wiele osób przed ochroną zdrowia. Wywodzi się głównie z błędnych przekonań, że cukier zawarty w owocach jest identyczny z rafinowanym cukrem kryształem i syropem glukozowo-fruktozowym. To zupełnie nie tak. Fruktaza i glukoza naturalnie

występujące w owocach i prawdziwym miodzie zupełnie różnią się od cukru przetworzonego. Naturalne cukry, które można znaleźć w pokarmach Świętej Czwórki, są połączone z przeciwutleniaczami, w tym z resweratolem i innymi polifenolami niezbędnymi do utrzymania zdrowia. W przeciwieństwie do powszechnych wierzeń owoce nie stanowią pożywki dla *Candida* i innych grzybów, raka, wirusów, bakterii ani niczego, co w jakikolwiek sposób mogłoby zaszkodzić organizmowi. Owoce to wszystko zwalczają. Łatwo się trawia i z tego też względu zawarty w nich cukier szybko opuszcza żołądek i wnika do krwiobiegu zaledwie w parę minut po spożyciu. Nie dochodzi nawet do odcinka jelitowego.

Tym, co karmi chorobę, jest zbyt wysoka zawartość tłuszczu w diecie. Pomimo trendów, które mogą głosić inne opinie, nadmiar tłuszczu przeciąża wątrobę i trzustkę, spowalnia oczyszczanie organizmu, przyczynia się do cukrzycy i powstawania złogów tłuszczu w wątrobie, wywołuje obrzęki, przyrost masy ciała, przyspiesza utlenianie toksycznych metali ciężkich, spowalnia trawienie i karmi patogeny. Nie twierdzę oczywiście, że w swojej diecie nie potrzebujesz tłuszczu. Jest on konieczny. (Dwa z opisanych tu produktów – kokos i awokado – zawierają cenne formy tego składnika). Chodzi po prostu

o to, że nadmiar tłuszczu, zwłaszcza pochodzącego ze źródeł marnej jakości jak na przykład smażone dania, nie jest twoim przyjacielem.

Jeżeli naprawdę martwisz się o swoje zdrowie i chcesz być w jak najlepszej formie, zredukuj spożycie tłuszczu i jedz dużo roślin odmieňniających życie, zwłaszcza pokazną dawkę owoców i zielonych liści. Jeżeli masz jeszcze jakieś wątpliwości na temat jedzenia owoców, sięgnij po moją pierwszą książkę *Boski lekarz* i przeczytaj rozdział „Lęk przed owocami”<sup>\*</sup>.

## DZIKIE KORZYŚCI

Każdy pokarm opisany w poniższej książce odżywi cię na każdym poziomie: fizycznie, emocjonalnie i duchowo. Pokarmy składające się na trzy pierwsze grupy – owoce, warzywa oraz zioła i przyprawy – są filarem diety. Wspomagają organizm, leczą, uczą, walczą z chorobami, funkcjonują jak paliwo oraz pozwalają żyć.

Dzikie rośliny jadalne przenoszą wszystkie z tych korzyści na wyższy poziom. Te, które są tu przedstawione – na przykład aloes, glony, dzikie borówki i wiele innych – żyły w ekstremalnych warunkach. Zanim do nas dotarły, do perfekcji opanowały umiejętność prosperowania w stresie i wiedzę tę przekazują właśnie

nam. Dzikie rośliny w niesamowity sposób odwracają szkody wywołane nadmiarem adrenaliny, bezproduktywnym pożywieniem i w szczególności działaniem Bezlitosnej Czwórki. Jako grupa stanowią brakujący element, Święty Graal i sekret do nowego początku. Te potężne pokarmy przeciwstarzeniowe są pełne adaptogenów. Są dla nas niezbędną pomocą w przystosowaniu się do tego, co życie rzuca nam pod nogi. Kiedy przyjmujemy je do organizmu, wiedza, która pozwoliła im rozkwitnąć w trudnych warunkach, staje się częścią nas.

Dieta oparta na dzikich roślinach jadalnych może wydawać się dziwnym pomysłem. Wyciągnij do nich rękę. Potrzebujesz ich, aby zaczęły działać również inne rośliny odmieňniające życie. Nie przejmuj się. Nie musisz całego wolnego czasu poświęcać na buszowanie na dziewiczych obszarach świata w poszukiwaniu dzikich roślin. Wiele z nich (lub roślin im podobnych, które dostarczają zbliżone korzyści) czeka na ciebie na pobliskim straganie. Wkrótce poznasz więcej szczegółów.

## KOŃCOWA UWAGA

Kiedy będziesz czytał o tych pięćdziesięciu pokarmach, często natkniesz się na słowo *cud*. Nie stosuję tego

<sup>\*</sup> Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

terminu bezmyślnie. Mógłbym nim określić każdą jedną roślinę przedstawioną w tej książce i nie byłoby to przesadą. Dzisiaj naukowe zrozumienie korzyści tych pokarmów ma do zaoferowania jedyne garść informacji w porównaniu do całych ton jeszcze niezdobytej wiedzy. Być może pewnego dnia nauka odsłoni tysiące roślinnych związków chemicznych i innych odżywczych komponentów zawartych w tych pokarmach oraz ich ukryte moce uzdrawiające, które celują w konkretne dolegliwości. Jednak nawet wtedy nie zostanie odkryty choćby rąbek wielkiej tajem-

nicy mówiącej o tym, w jaki sposób pokarmy te uzdrawiają nas na każdym poziomie. Każda z tych roślin ma cudowne cechy, które pochodzą prosto od Boga i wszechświata. Przez całe lata dzielenia się z Duchem mądrością na temat czterech grup Świętej Czwórki, zdołałem zaobserwować te cudowne właściwości, które zmieniły życie tak wielu ludzi – dlatego też nazywam te pokarmy odmieniającymi życie. Jeżeli poświęcisz się i zaczniesz wprowadzać je do swojego życia regularnie i w dużych ilościach, one odwdzięczą się takim samym poświęceniem.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl

**Anthony William** – jedyny terapeuta, który korzysta z duchowych przestań. Pomógł dziesiątkom tysięcy ludzi pozbyć się dolegliwości, które zostały błędnie zdiagnozowane, były nieskutecznie lezione lub uznane przez lekarzy za nieuleczalne. Autor bestsellerów *New York Timesa*, m.in. „Boski lekarz”.

**Wiesz, że jedzenie może uzdrawiać,  
ale nie wiesz, jak z niego skorzystać?**  
**Obawiasz się schorzeń, na które zapadają Twoi bliscy?  
A może chciałbyś pomóc sobie lub komuś,  
kto zmaga się z pozornie nieuleczalną chorobą?**

Ta książka jest właśnie dla Ciebie. Dzięki niej dowiesz się:

- dlaczego borówki są nazywane „pokarmem zmartwychwstania”,
- które produkty pozwolą Ci się pozbyć nowotworów, cukrzycy, choroby Alzheimera, schorzeń autoimmunologicznych czy dolegliwości serca,
- co jeść, aby wyeliminować chroniczne zmęczenie, stany zapalne, zamglenie umysłu oraz boreliozę,
- jak podnieść swoją płodność, pozbyć się kamieni żółciowych oraz problemów z tarczycą,
- w jaki sposób samodzielnie naprawić szkodliwe zmiany w swoim DNA,
- czy cytryna pomoże dojść do siebie po otrzymaniu złych wieści,
- jak przygotowywać naturalne produkty, by wyzwolić całą ich uzdrawiającą potencjał,
- co zrobić, by ochronić siebie i najbliższych przed szkodliwymi czynnikami,
- dlaczego szparagi nazywane są fontanną młodości,
- co i w jaki sposób jeść, by zachować zdrowie.

**Jedzenie zamiast leczenia!**

Patroni:



Cena: 99,90 zł

ISBN: 978-83-7377-864-1



9 788373 778641