

## Słowa uznania dla Anthony'ego Williama

*Anthony nie proponuje stosowania sztuczek ani modnych praktyk w dążeniu do doskonałego stanu zdrowia. Zalecane przez niego żywność i programy oczyszczania są proste i pyszne, i DZIAŁAJĄ! Jeżeli zbrzydło ci życie z bólem, przewlekłym zmęczeniem, mgłą umysłową, zaburzeniami jelitowymi i wieloma innymi paskudnymi dolegliwościami, rzuć wszystko i przeczytaj tę książkę (i wszystkie pozostałe książki Anthony'ego). Szybko odzyskasz nadzieję i zdrowie.*

— Hilary Swank, zdobywczyni Oscara

*Sok z selera naciowego zalewa świat. To niesamowite, jak Anthony stworzył ten ruch i przywrócił zdrowie niezliczonym osobom na całym świecie.*

— Sylvester Stallone

*Wiedza Anthony'ego na temat żywności, jej wibracji oraz interakcji z organizmem jest zdumiewająca. Z pełną swobodą i w sposób zrozumiały dla każdego wyjaśnia harmonię bądź dysharmonię związaną z wyborami żywieniowymi. Anthony ma dar. Wyświadcz swojemu ciału przysługę i się wylecz.*

— Pharrell Williams, artysta i producent, trzynastokrotny laureat Grammy

*Od sześciu miesięcy codziennie rano piję sok z selera naciowego i czuję się wspaniale! Mam dużo więcej energii i lepiej trawię. Teraz nawet podróżuję z wyciskarką, by codziennie móc pić sok z selera naciowego!*

— Miranda Kerr, supermodelka o międzynarodowej renomie, założycielka i dyrektor generalny KORA Organics

*Anthony odmienił życie bardzo wielu osób dzięki uzdrawiającej mocy soku z selera naciowego.*

— Novak Djokovic, tenisista, wielokrotny lider światowych rankingów

*Każdy wielki dar idzie w parze z pokorą. Anthony jest skromny. Jego rady, jak wszystkie prawdziwe remedia, są intuicyjne, naturalne i zrównoważone. Jedno z drugim daje potężne i skuteczne połączenie.*

— John Donovan, dyrektor generalny AT&T Communications

*Anthony to zaufane źródło informacji dla naszej rodziny. Jego praca jest niczym światło latarni morskiej wiodące wielu ku bezpiecznym wodom.  
Bardzo wiele dla nas znaczy.*

— Robert De Niro i Grace Hightower De Niro

*Jego praca przeniknięta jest tajemnicą nie z tego świata, jednak to, na co Anthony William rzuca swoje światło – zwłaszcza na sprawy związane z chorobami autoimmunologicznymi – w dużej mierze jest słuszne i prawdziwe. Ponadto zalecane przez niego reguły postępowania są naturalne, przystępne i łatwe do zastosowania.*

— Gwyneth Paltrow, laureatka Oscara, autorka bestselleru „New York Timesa” oraz założycielka i dyrektor generalny GOOP.com

*Anthony William prawdziwie poświęcił się rozpowszechnianiu swej wiedzy i doświadczenia, by słowo uzdrowienia dotarło do wszystkich. Jego współczucie i pragnienie dotarcia do możliwie największej liczby osób, by pomóc im w powrocie do zdrowia, są imponujące i inspirujące. Dziś, w świecie ogarniętym obsesją na punkcie leków farmakologicznych, świadomość istnienia alternatywnych rozwiązań, które są naprawdę skuteczne i otwierają nowe możliwości terapeutyczne, jest bardzo pokrzepiająca.*

— Liv Tyler, gwiazda seriali 9-1-1: Teksas i Rozpustnice, trylogii Władca Pierścieni oraz filmu Empire Records

*Wiedza Anthony'ego na temat spożywanej przez nas żywności i jej wpływu na nasz organizm oraz ogólnego dobrostanu to dla mnie prawdziwa rewelacja!*

— Jenna Dewan, gwiazda World of Dance oraz Step Up

*Anthony to wspaniała osoba. Rozpoznał u mnie długotrwałe problemy zdrowotne i wiedział, jakich suplementów potrzebuję; natychmiast poczułam się lepiej.*

— Rashida Jones, wyróżniona nagrodą Grammy reżyserka filmu Quincy, producentka i gwiazda serialu Angie Tribeca, gwiazda seriali Parks and Recreation oraz Biuro

*Rezonans to potężna rzecz w życiu, podobnie jak wzięcie spraw w swoje ręce. Wspomniały Anthony William, jego książki oraz stworzony przezeń ruch sprawiły, że zabrzmiało we mnie jedno i drugie. Anthony uświadamia nam, że organizm ludzki jest zdolny do niesamowitego samoleczenia i bardzo odporny – to bardzo potrzebne przesłanie. Zbyt często oczekuję błyskawicznych rozwiązań, które prowadzą do dalszych problemów.*

*Prawdziwe odżywianie to najlepsza medycyna, zaś Anthony zachęca nas, byśmy zasilali nasz organizm, umysł i ducha szczodrymi darami Natury, byśmy korzystali z medycyny pochodzącej prosto ze Źródła.*

— Kerri Walsh Jennings, siatkarka, trzykrotna złota medalistka i jednokrotna brązowa medalistka olimpijska

*Anthony to czarodziej w oczach wszystkich nagrywających dla mnie artystów; gdyby był albumem, pobiłby na głowę Thriller. Ma on głębokie, wybitne, wyjątkowe i szokujące zdolności. To luminarz, którego książki pełne są prorocstw. Oto przyszłość medycyny.*

— Craig Kallman, prezes zarządu i dyrektor wykonawczy Atlantic Records

*Stale wracam do książek Anthony'ego, w których znajduję dogłębną wiedzę i przepisy kulinarne, by się energetyzować i poprawiać zdrowie. Będąc zainteresowanym unikalnymi i silnymi właściwościami wszystkich opisywanych przez niego produktów, chętnie rozważam, jak wzbogacić rytuał gotowania i jedzenia, by na co dzień cieszyć się dobrostanem.*

— Alexis Bledel, wyróżniona nagrodą Emmy gwiazda seriali *Opowieść podręcznej* i *Kochane kłopoty* oraz filmu *Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów*

*Książki Anthony'ego są rewolucyjne, ale mimo to praktyczne. Warto poświęcić im czas i uwagę, jeśli należy się do grona osób rozczarowanych ograniczeniami medycyny zachodniej.*

— James Van Der Beek, twórca, producent wykonawczy oraz gwiazda seriali *What Would Diplo Do?* i *Pose*; oraz Kimberly Van Der Beek, mówczyni i aktywistka

*Anthony to wspomniały człowiek. Jestem zafascynowany jego wiedzą, która bardzo mi pomogła. Już sam sok z selera naciowego to prawdziwy przełom!*

— Calvin Harris, producent, DJ, zdobywca statuetki Grammy

*Jestem bardzo wdzięczna Anthony'emu. Po włączeniu jego protokołu selerowego do porządku dnia codziennego zaobserwowałam znaczącą poprawę stanu zdrowia we wszystkich jego aspektach.*

— Debra Messing, wyróżniona nagrodą Emmy gwiazda serialu  
*Will i Grace*

*Moja rodzina i znajomi korzystają z natchnionego daru uzdrawiania, który posiada Anthony; w zakresie odnowy zdrowia fizycznego i mentalnego dał nam więcej niż jesteśmy w stanie wyrazić słowami.*

— Scott Bakula, producent i gwiazdor serialu *Agenci NCIS: Nowy Orlean*, wyróżniony Złotym Globem gwiazdor seriali *Zagubiony w czasie* oraz *Star Trek: Enterprise*

*Anthony poświęcił życie pomaganiu innym w odnajdywaniu odpowiedzi niezbędnych do prowadzenia możliwie najzdrowszego trybu życia. A sok z selera naciowego to najprostszy sposób na start.*

— Courteney Cox, gwiazda seriali *Cougar Town: Miasto kocic* i *Przyjaciele*

*Anthony jest nie tylko ciepłym i pełnym współczucia uzdrowicielem, jest również autentyczny i dokładny, a do tego ma Boży dar. Jego osoba to w moim życiu prawdziwe błogosławieństwo.*

— Naomi Campbell, modelka, aktorka, aktywistka

*Anthony dzięki swej rozległej wiedzy i głębokiej intuicji zdemistyfikował nawet najbardziej zawite problemy zdrowotne. Wskazał mi prostą drogę do wspaniałego samopoczucia. Jego wskazówki moim zdaniem są niezastąpione.*

— Taylor Schilling, gwiazda serialu *Orange Is the New Black*

*Jesteśmy niezwykle wdzięczni Anthony'emu i jego żarliwemu oddaniu szerzeniu wiedzy na temat leczenia za pomocą żywności. Anthony ma wielki dar. Jego zalecenia całkowicie zmieniły nasz punkt widzenia, a w konsekwencji – styl życia. Sam sok z selera naciowego diametralnie odmienił nasze samopoczucie, dlatego już zawsze będzie częścią naszej porannej diety.*

— Hunter Mahan, golfista, sześciokrotny zwycięzca PGA Tour

*Anthony William odmienia i ratuje życie ludzi na całym świecie dzięki swemu niepowtarzalnemu darowi. Jego nieustające oddanie sprawie i obszerny zasób szczegółowej wiedzy przełamały bariery, które do wielu osób na całym świecie nie dopuszczwały rozpaczliwie potrzebnych prawd, jeszcze nie odkrytych przez naukowców i badaczy. Natomiast w wymiarze indywidualnym Anthony pomógł moim córkom i mnie, dając nam skuteczne narzędzia wspomagające zdrowie. Sok z selera naciowego to teraz część naszej codzienności!*

— Lisa Rinna, gwiazda seriali *Żony Beverly Hills* i *Dni naszego życia*, autorka bestsellerów „New York Timesa”, projektantka kolekcji Lisa Rinna Collection

*Anthony to prawdziwie wspaniałomyślna osoba, posiadająca silną intuicję i rozległą wiedzę na temat zdrowia. Na własne oczy widziałam, jak odmieniał jakość życia innych ludzi.*

— Carla Gugino, gwiazda seriali *Nawiedzony dom na wzgórzu* i *Ekipa* oraz filmów *Watchmen*, *Strażnicy* i *Mali Agenci*

*Od jakiegoś czasu śledzę działania Anthony'ego i zawsze jestem zdumiona (lecz nie zaskoczona) sukcesami ludzi stosujących się do jego protokołów. Przez wiele lat sama się leczyłam, chodząc od lekarza do lekarza i od specjalisty do specjalisty. Anthony to prawdziwy skarb; ufam mu i jego obszernej wiedzy na temat funkcjonowania tarczycy oraz wpływu żywności na organizm. Wysłałam do Anthony'ego mnóstwo znajomych, członków rodziny i fanów, ponieważ głęboko wierzę, że ma wiedzę, której nie posiada żaden lekarz. Jako jego zwolenniczka podążająca ścieżką uzdrowienia mam zaszczyt i przyjemność znać jego i jego prace. Każdy endokrynolog powinien przeczytać jego książkę o tarczycy.*

— Marcela Valladolid, kucharka, pisarka, gospodyni programów telewizyjnych

*A gdyby tak ktoś tylko cię dotknął i powiedział, co ci dolega? Witaj w świecie uzdrawiających rąk Anthony'ego Williama – współczesnego alchemika, który najprawdopodobniej dzierży klucz do długowieczności. Jego ratująca życie porada wpadła w mój świat niczym uzdrawiający*

*huragan, który zostawił po sobie ścieżkę miłości i światła. Anthony to bez dwóch zdań dziewiąty cud świata.*

— Lisa Gregorisch-Dempsey, starszy producent wykonawczy programu *Extra*

*Boży dar uzdrawiania, który otrzymał Anthony William, to istny cud.*

— David James Elliott, gwiazdor seriali *Impulse*, *Mad Men*, *CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku* i (przez dziesięć lat) *JAG – Wojskowe Biuro Śledcze* oraz filmu *Trumbo*

*Jestem córką lekarza i w rozwiązywaniu nawet najdrobniejszych problemów zawsze polegałam na medycynie zachodniej. Obserwacje Anthony'ego otworzyły mi oczy na uzdrawiającą moc żywności oraz na holistyczne podejście do kwestii zdrowotnych, które może odmienić życie.*

— Jenny Mollen, aktorka i autorka bestselleru „New York Timesa” *I Like You Just the Way I Am*

*Anthony William to dar dla ludzkości. Jego niesamowita praca pomogła milionom ludzi pokonać problemy zdrowotne, wobec których medycyna konwencjonalna była bezsilna. Jego autentyczna pasja i zaangażowanie w pomoc ludziom są niezrównane. Cieszę się, że mogłam zaprezentować część jego potężnego przesłania w filmie *Heal*.*

— Kelly Noonan Gores, autorka, reżyserka i producentka filmu dokumentalnego *Heal*

*Anthony William to jedna z tych niewielu osób, które służą swymi zdolnościami innym, by dzięki wykorzystaniu pełni swego potencjału stali się własnymi najlepszymi obrońcami zdrowia. (...) Byłam naocznym świadkiem jego działań, gdy uczestniczyłam w jednym z jego ekscytujących wydarzeń. Trafność jego odczytów można porównać do głosu śpiewaka o idealnej intonacji. Nie to jednak urzekło uczestników, lecz jego współczująca dusza. Anthony William to ktoś, kogo z dumą nazywam teraz przyjacielem. Zaręczam wam, że osoba, której głos słyszycie w podcaściach i której słowa wypełniają karty jego bestsellerowych książek, wspiera was tak, jakbyście byli jego bliskimi. To nie pozory! Anthony William jest*

autentyczny, a przekazywane przez niego informacje są bezcenne, inspirowane i nadzwyczaj potrzebne, zwłaszcza w dzisiejszych czasach.

— Debbie Gibson, gwiazda Broadwayu, ikona piosenki

Miałam przyjemność pracować z Anthonym Williamem, gdy przyleciał do Los Angeles i opowiedział swoją historię w Extra. Udzielił fascynującego wywiadu, pozostawiając wśród publiczności ogromny niedosyt (...). Ludzie oszaleli na jego punkcie! Na pierwszy rzut oka widać, jak ciepłą jest osobą i jak wielkie ma serce. Anthony poświęcił życie pomaganiu ludziom dzięki wiedzy otrzymywanej od Ducha, którą dzieli się na kartach swych książek z serii „Boski lekarz” – one potrafią odmienić życie. Nie ma takiego drugiego jak on!

— Sharon Levin, starszy producent programu Extra

Anthony William ma niezwykły dar! Jestem mu dogonnie wdzięczna za odkrycie przyczyny pierwotnej kilku problemów zdrowotnych, które dokuwały mi od wielu lat. Dzięki jego pomocy z każdym dniem czuję się coraz lepiej. Anthony jest fantastycznym źródłem wiedzy!

— Morgan Fairchild, aktorka, autorka i mówczyni

W ciągu trzech minut rozmowy Anthony dokładnie określił, co mi dolega! Ten uzdrowiciel naprawdę wie, o czym mówi. Anthony jako Boski lekarz posiada unikalne i fascynujące umiejętności.

— lek. med. Alejandro Junger, autor bestsellerów „New York Timesa”: *Clean: Pozbyć się tego, co zbędne przywrócić równowagę odzyskać młodość, Dieta oczyszczająca jelita. Rewolucja zdrowotna Clean Gut i Clean Eats* oraz twórca słynnego „Clean Program”

Dar Anthony’ego uczynił zeń „kanat” dla informacji wyprzedzających współczesną naukę o lata świetlne.

— lek. med. Christiane Northrup, autorka bestsellerów „New York Timesa”: *Sekrety wiecznie młodych kobiet. Boginie nigdy się nie starzeją, Ciało kobiety, mądrość kobiety. Jak odzyskać i zachować fizyczne i emocjonalne zdrowie oraz The Wisdom of Menopause*

*Po lekturze książki Uzdrawianie tarczycy według Boskiego lekarza zmieniałem podejście do chorób tarczycy i wzbogaciłem metody ich leczenia, co bardzo pomaga moim pacjentom. Rezultaty są świetne.*

— lek. med. Prudence Hall, założyciel i dyrektor medyczny  
The Hall Center

*Jesteśmy bardzo wzruszeni i ubogaceni odkryciem Anthony'ego i Ducha Współczucia, którego uzdrawiająca mądrość dotyka nas poprzez delikatne, genialne i troskliwe zdolności mediumiczne Anthony'ego. Jego książka to naprawdę „mądrość przyszłości”, dlatego już teraz, w cudowny sposób dysponujemy jasnym i precyzyjnym wyjaśnieniem wielu tajemniczych chorób, których pojawienie się w naszych czasach – wskutek manipulowania żywiołami przez ludzi o władniętych żądzą pieniądza – przewidywały starożytne buddyjskie teksty medyczne.*

— Robert Thurman, profesor studiów buddyjskich tradycji tybetańskiej w linii Jey Tsong Khapa na Uniwersytecie Columbia, prezes Tibet House US, bestsellerowy autor *Love Your Enemies* i *Inner Revolution* oraz gospodarz *Bob Thurman Podcast*

*Anthony Williams to utalentowany Boski lekarz, mający realne i niezbyt radykalne rozwiązania na tajemnicze choroby dotyczące ludzi we współczesnym świecie. Mam zaszczyt i przyjemność znać go osobiście. Uważam go za bezcennego autora protokołów terapeutycznych – moich i członków całej mojej rodziny.*

— Annabeth Gish, aktorka: *Z Archiwum X*, *Prezydencki poker*, *Skandal*, *Mystic Pizza*

*Anthony William poświęcił życie pomaganiu ludziom za pomocą informacji wywierających na ich życie ogromny wpływ.*

— Amanda de Cadenet, założycielka i dyrektor generalny  
The Conversation i Girlgaze Project oraz autorka *It's Messy*  
i #girlgaze

*Uwielbiam Anthony'ego Williama! Moje siostry, Sophia i Laura, podarowały mi jego książkę na urodziny – nie mogłam się od niej oderwać. Boski lekarz pomógł mi dojść do optymalnego stanu zdrowia. Dzięki pracy Anthony'ego zrozumiałam, że wirus Epsteina-Barr pozostały po chorobie*



*z dzieciństwa sabotował moje zdrowie jeszcze wiele lat później. Boski lekarz odmienił moje życie.*

— Catherine Bach, aktorka, *Żar młodości, The Dukes of Hazzard*

*Rekonwalescencja po urazie kręgosłupa sprzed kilku lat doprowadziła mnie do stanu stabilnego, ale nadal doświadczałem osłabienia mięśni, zmęczenia układu nerwowego i nadwagi. Pewnego wieczora zadzwonił do mnie przyjaciel i gorąco polecił mi przeczytanie książki Boski lekarz Anthony'ego Williama. Rezonowało ze mną tak wiele informacji w niej zawartych, że niektóre idee zacząłem wcielać w życie, a następnie zapragnąłem spotkać się z Anthonym na konsultacje i udało się. Odczyt był bardzo precyzyjny; przeniósł moje leczenie na niewyobrażalnie głębszy i bogatszy poziom. W zdrowy sposób zrzuciłem zbędne kilogramy, cieszę się jazdą na rowerze i jogą, wróciłem na siłownię, mam stabilny poziom energii i śpię głęboko. Codziennie rano, gdy realizuję swój protokół, mówię: „Dziękuję ci, Anthony, za twój dar uzdrawiania (...). Tak jest!”.*

— Robert Wisdom, aktor: *Alienista, Prawo ulicy, Flaked, Rosewood, Nashville, Ray*

*W tym świecie pełnym zamętu, z jego nieustannym zgiełkiem w dziedzinie zdrowia i dobrostanu, polegam na głębokiej autentyczności Anthony'ego. Jego cudowny, prawdziwy dar wznosi się ponad to wszystko – tam zaś panuje niczym niezmqcona klarowność.*

— Patti Stanger, gospodyni programu *Żona dla milionera*

*W kwestii zdrowia własnego i mojej rodziny polegam na Anthonym Williamie. Nawet gdy lekarze załamują ręce, Anthony zawsze wie, w czym problem i jak go leczyć.*

— Chelsea Field, aktorka: *Agenci NCIS: Nowy Orlean, Sekrety i kłamstwa, Bez śladu, Ostatni skaut*

*Anthony William wprowadza do medycyny nowy wymiar, który znacznie poszerza nasze rozumienie siebie i własnego ciała. Jego praca przesuwaa granicę możliwości uzdrawiania, któremu zawsze towarzyszy współczucie i miłość.*

— Marianne Williamson, autorka bestsellerów „New York Timesa”: *Healing the Soul of America, The Age of Miracles i Powrót do miłości*

*Anthony William to hojny i współczujący przewodnik. Poświęcił życie wspieraniu ludzi na ich ścieżce uzdrowienia.*

— Gabrielle Bernstein, autorka bestsellerów „New York Timesa”:  
*Wszechświat cię wspiera, Przestań się oceniać i Miracles Now*

*Te informacje DZIAŁAJĄ. To właśnie myślę, gdy myślę o Anthonym Williamie i o tym, czym obdarza świat. Przekonałem się o tym ponad wszelką wątpliwość, gdy zobaczyłem go pracującego z moją starą przyjaciółką, która od wielu lat zmagala się z chorobami, mgłą umysłową i przewlekłym zmęczeniem. Przeszła przez gabinety wielu lekarzy i uzdrowicieli, i stosowała niezliczone protokoły. Nic nie pomagało. Aż w końcu Anthony powiedział jej, że jest to... Rezultaty były zdumiewające. Gorąco polecam jego książki, wykłady i konsultacje. Nie przegap swojej szansy na uzdrowienie!*

— Nick Ortner, autor bestsellerów „New York Timesa”: *Metoda opukiwania. Rewolucyjny system na bezstresowe życie i The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self*

*Talent ezoteryczny jest niepełny bez czystości moralnej i miłości. Anthony William to boskie połączenie uzdrawiania, talentu i etyki. To prawdziwy uzdrowiciel, który odrabia prace domowe i dzieli się tym ze światem w autentycznej służbie.*

— Danielle LaPorte, autorka bestsellerów *Mapa pragnień. Holistyczne narzędzie do spełniania marzeń oraz White Hot Truth*

*Anthony to medyczny jasnowidz i mędrzec. Ma niesamowity dar. Dzięki jego pomocy zdołałam dokładnie określić i usunąć problem zdrowotny, który dręczył mnie od wielu lat.*

— Kris Carr, autorka bestsellerów „New York Timesa”: *Sexy soki, Crazy Sexy Kitchen i Crazy Sexy Diet*

*Dwanaście godzin po otrzymaniu potężnej dawki pewności siebie, mistrzowsko podanej przez Anthony'ego, uporczywe dzwonienie w uszach, które dokuczało mi od roku (...), zaczęło ustępować. Jestem zdumiony, szczęśliwy i wdzięczny za spostrzeżenia na temat pójścia naprzód.*

— Mike Dooley, autor bestsellera „New York Timesa” *Świat nieograniczonych możliwości oraz skryba Notes from the Universe*

*Zawsze gdy Anthony William rekomenduje naturalny sposób poprawy stanu zdrowia, jest on skuteczny. Zaobserwowałem to u córki, zaś poprawa była imponująca. Jego podejście polegające na stosowaniu naturalnych składników to skuteczniejsza metoda leczenia.*

— Martin D. Shafiroff, doradca finansowy, były zwycięzca rankingu #1 Broker in America organizowanego przez WealthManagement.com oraz rankingu #1 Wealth Advisor organizowanego przez Barron's

*Bezcenne porady Anthony'ego Williama na temat zapobiegania i leczenia chorób wyprzedzają swoją epokę.*

— lek. med. Richard Sollazzo, onkolog, hematolog, dietetyk, ekspert strategii przeciwstarzeniowych, autor książki *Balance Your Health*

*Anthony William to Edgar Cayce naszych czasów, czytający ciało z niezwykłą precyzją i wnikliwością. Anthony identyfikuje przyczyny pierwotne chorób, które często zwodzą nawet najbardziej przenikliwych lekarzy i terapeutów medycyny konwencjonalnej i alternatywnej.*

*Praktyczne i dogłębne porady Anthony'ego czynią go jednym z najsukuteczniejszych uzdrowicieli XXI wieku.*

— Ann Louise Gittleman, autorka bestsellerów „New York Timesa”, napisała ponad 30 książek na temat zdrowia i uzdrawiania, twórczyni niezwykle popularnego „Planu wyptukiwania tłuszczu”

*Jako hollywoodzka businesswoman wiem, co ma prawdziwą wartość. Kilkoro pacjentów Anthony'ego wydało ponad milion dolarów na leczenie „tajemniczych chorób”, aż w końcu trafili na niego.*

— Nanci Chambers, gwiazda serialu JAG – Wojskowe Biuro Śledcze, hollywoodzka producentka i przedsiębiorczyni

*Anthony przeprowadził odczyt mojego ciała i szczegółowo opisał mi to, co tylko ja mogłam wiedzieć. Ten miły, słodki, zabawny, skromny i wspaniałomyślny mężczyzna – człowiek „nie z tego świata”, niezwykle utalentowany, obdarzony zdolnościami stawiającymi pod znakiem zapytania nasze poglądy na świat – zszokował nawet mnie, medium! To współczesny Edgar Cayce, a jego obecność wśród nas to prawdziwe*

*błogosławieństwo. Anthony William udowadnia, że jesteśmy kimś więcej,  
niż nam się wydaje.*

— Colette Baron-Reid, autorka bestselleru *Odważ się na zmiany. Jak pokonać strach przed nieznanym, by osiągnąć spełnienie* i gospodyni programu telewizyjnego *Messages from Spirit*

*Każdy fizyk kwantowy powie ci, że istnieją pewne rzeczy we wszechświecie, których jeszcze nie rozumiemy. Głęboko wierzę, że Anthony potrafi nad nimi panować. Posiada on niezwykły dar wykorzystywania najskuteczniejszych metod uzdrawiania.*

— Caroline Leavitt, autorka bestsellerów „New York Timesa”: *The Kids' Family Tree Book*, *Cruel Beautiful World*, *Is This Tomorrow* i *Pictures of You*

**UZDRAWIAJĄCE  
OCZYSZCZANIE  
ORGANIZMU**  
według Boskiego lekarza



ANTHONY WILLIAM

# UZDRAWIAJĄCE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU

według Boskiego lekarza



## Plany terapeutyczne dla osób cierpiących na:

- lęki
- depresję
- trądzik
- egzemę
- boreliozę
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego
- mgłę umysłową
- problemy z wagą
- migreny
- wzdęcia
- zawroty głowy
- łuszczycę
- cysty
- przewlekłe zmęczenie
- zespół policystycznych jajników
- i choroby autoimmunologiczne

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-477-8

Tytuł oryginału: *Medical Medium Cleanse to Heal: Healing Plans for Sufferers of Anxiety, Depression, Acne, Eczema, Lyme, Gut Problems, Brain Fog, Weight Issues, Migraines, Bloating, Vertigo, Psoriasis, Cysts, Fatigue, PCOS, Fibroids, UTI, Endometriosis & Autoimmune*

MEDICAL MEDIUM CLEANSE TO HEAL by Anthony William  
Copyright © 2020 Anthony William  
Originally published in 2020 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

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

PRINTED IN POLAND



---

Książkę tę dedykuję „przegranym”.

Niech będzie ona dobrą wiadomością dla wszystkich, którzy zmagają się z problemami zdrowotnymi i usiłują wrócić do zdrowia. Moim zadaniem jest dotrzeć do „przeegranych”, którzy przeszli przez piekło. Oby żywe słowa zawarte w tej książce były waszym schronieniem.

Jako ktoś, kto cierpi bądź jest świadkiem cierpienia drugiej osoby, widzisz sprawy jasno. Zastługujesz na to, by ponownie sobie zaufać. Zastługujesz na to, by ponownie siebie szanować. Najwyższy czas.

— Anthony William, Boski lekarz

---

---

„Z dumą korzystaj z wolnej woli, by decydować, jak się leczysz. Miej dla siebie współczucie i wiedz, że cierpisz nie z własnej winy. Twoje problemy to nie twoja wina. Dzięki opisanym w tej książce skutecznym narzędziom nieustannie będziesz osiągał wspaniałe rezultaty. Wierzę, że możesz się wyleczyć.

Nie tylko wierzę – ja to wiem”.

— Anthony William, Boski lekarz

---

# SPIS TREŚCI

---

Przedmowa

## **Część I.** Musimy się oczyszczać

**Rozdział 1.** Oczyszczania z nieba rodem

**Rozdział 2.** Przyczyny wypalenia

**Rozdział 3.** Wezwanie do przebudzenia: co w sobie mamy

**Rozdział 4.** Co z mikrobiomem?

**Rozdział 5.** Post przerywany bez tajemnic

**Rozdział 6.** Picie soków a debata wokół błonnika

**Rozdział 7.** Żywność problematyczna

**Rozdział 8.** Które oczyszczanie jest dla Ciebie?

## **Część II.** Oczyszczanie 3:6:9 – obrońca życia

**Rozdział 9.** Jak działa oczyszczanie 3:6:9

**Rozdział 10.** Oryginalne oczyszczanie 3:6:9

**Rozdział 11.** Uproszczone oczyszczanie 3:6:9

**Rozdział 12.** Zaawansowane oczyszczanie 3:6:9

**Rozdział 13.** Powtarzanie oczyszczania 3:6:9

**Rozdział 14.** Wychodzenie z oczyszczania 3:6:9

## **Część III.** Inne rodzaje oczyszczania według Boskiego lekarza

**Rozdział 15.** Oczyszczanie z drobnoustrojów chorobotwórczych

**Rozdział 16.** Oczyszczanie poranne

**Rozdział 17.** Oczyszczanie z metali ciężkich

**Rozdział 18.** Oczyszczanie dietą jednoskładnikową

#### **Część IV.** Szczegółowy przewodnik po oczyszczaniu

**Rozdział 19.** Co robić, a czego nie robić podczas oczyszczania

**Rozdział 20.** Zdolność organizmu do samoleczenia

**Rozdział 21.** Warianty i zastępniki

**Rozdział 22.** Przykładowe menu w oczyszczaniu 3:6:9

**Rozdział 23.** Przepisy kulinarne

#### **Część V.** Wsparcie duchowe i uzdrawiające duszę

**Rozdział 24.** Żywe słowa do „przegranych” i uwaga do krytyków

**Rozdział 25.** Emocjonalny aspekt oczyszczania

**Rozdział 26.** Umocnione dusze

#### **Część VI.** Przyczyna i protokół

**Rozdział 27.** Co trzeba wiedzieć o suplementach

**Rozdział 28.** Terapie szokowe według Boskiego lekarza

**Rozdział 29.** Prawdziwe przyczyny chorób i dolegliwości oraz dawkowanie suplementów i produktów leczniczych

*Indeks*

*Podziękowania*

*O Autorze*

# PRZEDMOWA

---

„Czy są jeszcze dzikie borówki amerykańskie?” To pytanie słyszę za plecami, stojąc w kolejce w sklepie ze zdrową żywnością. Chwilę wcześniej włożyłam do koszyka kilka opakowań tych owoców, byłam więc ciekawa, kto jeszcze je uwielbia; obejrzałam się za siebie i w tej samej chwili sprzedawca odpowiedział rozczarowanej kobiecie: „Nie sądzę”. Poinformowałam ją, że zostało jeszcze kilka opakowań i zaproponowałam, że jej pokażę, gdzie leżą. W drodze na stoisko zapytałam ją, czy chce je kupić, ponieważ idzie za radą Boskiego lekarza. Jej twarz zajaśniała z podekscytowania. „Tak! Za kilka dni mam wizytę i nie mogę żyć bez smoothie oczyszczającego z metali ciężkich!”

Coraz częściej spotykam ludzi, którzy odnieśli korzyść z informacji przekazywanych przez Boskiego lekarza, i zawsze wywołuje to na mojej twarzy uśmiech radości. Kilka razy w tygodniu od pacjentów, kolegów po fachu, znajomych i sąsiadów sły-

szę o nadziei, wiedzy i metodach uzdrawiania, które Anthony William przekazał za pośrednictwem książek i prezentacji internetowych. Jeden z moich ulubionych przykładów to komunikat, który ostatnio widziałam w miejscowym sklepie ze zdrową żywnością: „Z powodu dużego popytu na seler naciowy jego cena wzrosła”. Skąd ten duży popyt? Odpowiedź jest prosta: coraz więcej osób nie poprzestaje na mówieniu o poprawie zdrowia i przechodzi od słów do czynów.

Jako lekarz zawsze kierowałam się ideą proaktywnej profilaktyki i zachęcałam pacjentów, podobnie jak własną rodzinę, by jak najwięcej wiedzieli o stanie swojego zdrowia, stali się własnymi rzecznikami i byli otwartymi zarówno na terapie konwencjonalne, jak i niekonwencjonalne – czyli by się nie poddawali ani nie czekali na ostatni dzwonek; by się nie ograniczali do terapii farmakologicznej, lecz starali się zrozumieć

przyczynę pierwotną choroby i ją eliminowali; by stosowali skuteczne, naturalne metody leczenia o ograniczonym zakresie działań niepożądanych; by zapoznawali się z terapiami nienależącymi do głównego nurtu bądź niepotwierdzonymi naukowo, które jednak u szerokich rzesz ludzi okazały się skuteczne. Nastawienie profilaktyczne wiąże się z wczesnym podejmowaniem działań.

Podajcie Anthony'ego odpowiada mi od chwili, w której zapoznałam się z jego pracą – najpierw podczas lektury jego książek, a później podczas wspólnego opracowywania kilku planów terapeutycznych. Na początku zastanawiałam się, czy nie przyciągnęło mnie do niego zamiłowanie do owoców, które Anthony ceni najwyżej, i zachęca ludzi do ich spożywania, zamiast je demonizować. To jednak coś więcej niż zachwyty nad owocami. Dla mnie jego spostrzeżenia mają sens. Jeżeli podążasz za jego poradami, to wiesz, że doskonale wyjaśnił poważne skutki zdrowotne przewlekłych infekcji (na przykład wirusowych) i ekspozycji na działanie szkodliwych substancji chemicznych (takich jak metale ciężkie). Jego metody rozwiązywania tych problemów okazały się przełomowe w mojej praktyce lekarskiej.

Jako specjalista rehabilitacji medycznej i medycyny funkcjonalnej od ponad 25 lat skupiam się na poprawie jakości życia pacjentów, którzy utra-

cili pełnię zdrowia wskutek urazu, choroby bądź traumy. Najważniejsze jest tu zrozumienie unikalnej i często skomplikowanej historii każdego pacjenta – jak doszło do tego, że znalazł się w aktualnym stanie zdrowia, a następnie rozpoznać w tym gąszczu kategorię przyczyn pierwotnych jego sytuacji. Istnieją zasadniczo cztery główne kategorie tych przyczyn, odpowiadające za większość chorób – prawie wszystkim z powodzeniem można zaradzić. Są to: infekcje, ekspozycja na toksyny, stres lub uraz (zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychologicznym) oraz ostre niedobory (niedożywienie, odwodnienie, niedobór snu, izolacja od przyrody bądź innych ludzi oraz brak ruchu). Gdy organizm znajduje się w ciągłym pogotowiu, usiłując bronić się przed tymi czynnikami i usuwać skutki ich działania, wówczas funkcjonuje na wysokich obrotach, a my odczuwamy tego skutki. Może to być ból, stan zapalny, przewlekłe zmęczenie albo każdy inny objaw sygnalizujący, że coś jest nie w porządku.

Spojrzenie na problem z tej perspektywy wyjaśnia, dlaczego wielu chorób przewlekłych nie można wyleczyć, mimo że pacjenci poddają się różnym rodzajom leczenia farmakologicznego i operacyjnego.

Ludzie zaczynają wracać do zdrowia, gdy dysponują planem obejmującym eliminację bądź złagodzenie przyczyn pierwotnych i czynników

ryzyka oraz strategie wspomagające organizm w regeneracji i podniesieniu odporności. W tego rodzaju planie bardzo ważną rolę odgrywa samodzielne dbanie o własne zdrowie.

Tu pojawia się jednak dylemat. Plan samodzielnego dbania o własne zdrowie często bywa pomijany, a nawet jeśli tak nie jest, zazwyczaj pojawiają się pytania. Od czego zacząć? Co jest ważne? Jaki zakres powinna mieć wybrana metoda lub jak daleko powinna iść zmiana, by wywołać wystarczająco silny wpływ? Jak wprowadzać ją w życie, by wkomponowała się w codzienny harmonogram zajęć? Właśnie tu przychodzi na ratunek *Uzdrawianie przez oczyszczanie*.

Czytając tę książkę, będziesz zdumiony ogromem informacji, którymi dzieli się Anthony William. Zaczyna od szczegółowego wyjaśnienia, czym są toksyny, gdzie się z nimi stykamy, jaki mają na nas wpływ, w jaki sposób nasz organizm skutecznie może sobie z nimi radzić oraz dlaczego często ta zdolność zawodzi. Następnie zgłębia zagadnienie oczyszczania: czym ono jest i dlaczego przypomina wciśnięcie przycisku „reset”, dając szansę na nowy fizjologiczny początek. Omawia również inne popularne terapie na tle własnej.

Wreszcie przechodzi do oczyszczania! Oczyszczanie 3:6:9, które zmieniło życie ludzi na całym świecie, Anthony rozkłada na czynniki pierwsze, po czym prezentuje jego

trzy różne wersje, w tym uproszczoną i zaawansowaną. Pozostałe metody oczyszczania, również zgodne z jego zasadami, skupiają się na strategiach docelowych. Prezentowane metody oczyszczania ukazują moc żywności – nie tylko w kontekście rodzaju produktów, lecz także ich kombinacji i pory konsumpcji. I gdy już myślisz, że nie da się nic więcej powiedzieć, Anthony daje ci gigantyczny zestaw narzędzi zawierający zalecenia dotyczące suplementacji w konkretnych przypadkach (zioła, witaminy i minerały).

Strategie oparte na żywności (w tym przepisy kulinarne), suplementacje, mądrość duchowa, inspirowane rzecznicstwo, uzasadnienia, wskazówki, co robić, a czego nie, trafne porady oraz głęboko współczująca dusza sprawiają, że *Uzdrawianie przez oczyszczanie* to najważniejsze źródło wiedzy Boskiego lekarza.

Czuję się zaszczycona, pisząc tę przedmowę dla Anthony'ego Williama. Czynię to, czcąc pamięć mojego ojca, którego wyniszczająca walka z rakiem płuc, którą odbył ponad dwadzieścia lat temu, ukazała mi rzeczywisty obraz i ograniczenia medycyny konwencjonalnej. Mój brat i ja spędzaliśmy niezliczone godziny na gorączkowym wyszukiwaniu informacji mogących uratować życie i ze zdumieniem odkryłam, że podejście holistyczne i terapie alternatywne pomagały ludziom na całym świecie,

a jednak mojemu ojcu ani słowem nie wspomiano o nich jako o innych możliwościach. Uświadomiłam sobie wówczas, że zapewniana mu „profilaktyczna opieka zdrowotna” (składająca się z badań diagnostycznych i leczenia objawowego) nie celowała w przyczynę pierwotną. Spostrzeżenia te, wraz z obrazem tego odpornego i silnego człowieka ogarniętego poczuciem bezradności, całkowicie zmieniły mój stosunek do medycyny i pogląd na to, co powinna zapewniać opieka zdrowotna, by skutecznie chroniła ludzi przed niszczycielskimi skutkami chorób przewlekłych.

Nie mamy wpływu na to, z jakimi toksynami bądź czynnikami stresu mieliśmy do czynienia w przeszłości i nie zawsze możemy decydować o tym, w jakim otoczeniu jesteśmy lub będziemy, ale na pewno możemy podejmować działania mające na celu minimalizację ich wpływu na nasze zdrowie. Skuteczne narzędzia, które to umożliwiają, to dar Anthony’ego Williama dla całego świata!

– lek. med. Ilana Zabłozki-Amir,  
dyplomowany specjalista rehabilitacji medycznej, certyfikowany specjalista medycyny funkcjonalnej







CZĘŚĆ I

# MUSIMY SIĘ OCZYSZCZAĆ



---

„Liczba przypadków chorób przewlekłych wzrasta w alarmującym tempie. Mimo licznych upraw żywności organicznej, świadomości konieczności eliminowania z diety żywności przetworzonej i najnowszych metod leczenia choroby są powszechne jak nigdy dotąd. Nikt ich nie uniknie, chyba że zdobędzie odpowiednie informacje, umożliwiające zatrzymanie tykającego zegara”.

„To nie jest książka o stylu życia. To książka na całe życie. W zalewie fałszywych informacji stawką jest właśnie życie”.

— Anthony William, Boski lekarz

---

## Oczyszczania z nieba rodem

---

Różne rodzaje oczyszczania opisane w tej książce to dar z góry. Nie zostały opracowane przez człowieka. Pochodzą z wyższego źródła.

Oczyszczanie to prawda – prawda, którą poznasz niebawem podczas lektury tej książki. Niezależnie od tego, w co wierzysz: w Boga, Wszechświat, Światło lub Stwórcę – albo jeśli nie wierzysz w nic: że po prostu dryfujemy w przestrzeni na kawałku skały zwanej Ziemią – wiedz, że informacje na temat oczyszczania zawarte w tej książce nie mają nic wspólnego z panującym dookoła zgiełkiem. Pochodzą z innego świata. Nie są one dezinformacyjną papką ani zlepkiem efekciarskich bzdur. Są prawdziwe i skuteczne.

Są one również pilnie potrzebne na tym świecie. Liczba przypadków chorób przewlekłych wzrasta w alarmującym tempie. Mimo licznych upraw żywności organicznej, świadomości konieczności eliminowania

z diety żywności przetworzonej i najnowszych metod leczenia choroby są powszechne jak nigdy dotąd. Nikt ich nie uniknie, chyba że zdobędzie odpowiednie informacje, umożliwiające zatrzymanie tykającego zegara.

Potrzebujemy siły większej od nas, pomocnej dłoni z góry.

### ARMIA W UKRYCIU

Jak byś zareagował, gdybym ci powiedział, że istnieją tysiące ludzi, którzy ukrywają się przed światem? A właściwie to są ich setki tysięcy. Miliony. Ci ludzie resztkami sił robią zakupy poza godzinami szczytu, by unikać tłumów. Nie wychodzą na kolacje ani do kina, ponieważ nie czują się na siłach. Nie chadzają na urodziny przyjaciół, przyjęcia zaręczynowe, wieczory kawalerskie i panieńskie, śluby i wesela ani bociankowe, ponieważ nie są w stanie. Nie mają nawet

dość energii, by robić zakupy w Internecie. Sądzisz, że jest zaledwie garstka takich ludzi? Jest ich cała armia.

Wielu z nich znalazło zaawansowane informacje zawarte w książkach Boskiego lekarza i rozpoczęło proces leczenia, dzięki czemu odzyskują zdrowie i wracają do życia. Większość jednak jeszcze się z nimi nie zetknęła. Ludzi przewlekle chorych nazywam „zapomnianymi duszami”. Ignorować ich to jedno, ale zapomnieć, że istnieją – to zupełnie co innego. Żyją w sposób nieprzyciągający uwagi – czasami nie mają nawet dość siły, by porozmawiać, gdy nadarzy się taka okazja – dlatego na co dzień nie pamiętamy o ich istnieniu.

Inni ledwie są w stanie funkcjonować w świecie: siedzą w firmie w sąsiednim boksie albo pojawiają się w szkole, przywożeni i odwożeni – my zaś jesteśmy przekonani, że wszystko u nich w porządku. Gdy się z nimi stykamy, nie odnosimy wrażenia, że dzieje się z nimi coś złego. „Dobrze wyglądasz” – mawiamy do znajomych, którzy zmagają się z chorobą, sądząc, że im w ten sposób pomagamy. Nie widzimy jednak ich bólu, zawrotów głowy, wahań temperatury ciała, uczucia pieczenia, niepokoju, depresji, niepokojących myśli, stanów lękowych, mgły umysłowej ani przewlekłego zmęczenia – problemów, na które nie widzą rozwiązania. Nie mamy wglądu w umysł znajomej, pochłonięty my-

ślami o wizytach u lekarza i troską o własne utrzymanie. Nie dostrzegamy, że potrzebuje uznania i akceptacji tu i teraz, a także pocieszenia, że wkrótce będzie lepiej.

Niezależnie od tego, czy wspieramy takie osoby, czy nie, ta armia istnieje. Bez względu na to, czy je szanujemy, ignorujemy, czy wymazujemy z pamięci, dziś na świecie jest dużo więcej ludzi cierpiących fizycznie i psychicznie niż 30, 10, a nawet 5 lat temu.

## DZISIEJSZA ŚWIADOMOŚĆ

Nikt nie jest wolny od chorób. Biorąc pod uwagę to, w jakim świecie żyjemy i jaki ma on na nas wpływ, nikt nie ma gwarancji, że pewnego dnia nie pojawią się pierwsze objawy choroby – w najmniej spodziewanym momencie. Prezentowana tu wiedza nie ma sprawić, że będziemy żyli w lęku, lecz że przestaniemy zaprzeczać faktom.

Ile osób z twojego otoczenia ma problemy zdrowotne? Prawdopodobnie – bez względu na to, czy to okazują, czy nie – większość. Być może ty również, niezależnie od tego, czy cierpisz na refluks żołądkowo-przełykowy, nadciśnienie, stany lękowe, egzemę, łuszczycę, mgłę umysłową, depresję czy przewlekłe zmęczenie. Nie jesteś sam. Życie z chorobą stało się nową normalnością.

Ludzie najczęściej żyją z chorobą, po prostu ją akceptując i nigdy nie pytając, dlaczego nauka nie oferuje rozwiązania, zaś cierpienie stało się normą. Czasami jednak – obecnie coraz częściej – dolegliwości znacząco obniżają jakość ich życia. Zaczynają tracić radość życia i poczucie uprzywilejowania. Dołączają do ukrytej armii złożonej z ludzi tkwiących w domach albo umieszczonych w szpitalach, mających niewyjaśnione problemy zdrowotne. Biegając od lekarza do lekarza i od specjalisty do specjalisty oraz mając problemy z codziennym funkcjonowaniem, zaczynają tracić nadzieję.

Terminem *świadomość* posługujemy się dziś wszyscy. Ma on wiele znaczeń. Powtarzany i osławiony jako potężne i umacniające słowo, ma dostrajać nas do gruntu pod stopami i ludzi z najbliższego tocznia oraz wspierać nas na co dzień. Czym jest jednak owa wiadomość, skoro nie mamy pojęcia, co się dzieje wewnątrz nas, i nie zdajemy sobie sprawy z tego, że coraz bardziej jesteśmy narażeni na dolegliwości i choroby?

Można odnieść wrażenie, że dziś wszyscy są ekspertami od zdrowia, dzielącymi się z innymi opiniami na temat metod, które w ich przypadku okazały się skuteczne albo nie. To łatwe, gdy nie cierpi się na chorobę przewlekłą i nie jest się świadomym, co złego może się stać. Gdy ma się 20 lat i przyrządza się koktaj-

le z białkiem w proszku lub masłem migdałowym albo stosuje się dietę wysokobiałkową i eliminuje zboża, a przy tym umieszcza w mediach społecznościowych informacje o wyśmienitym samopoczuciu – to jedna strona medalu. Druga jest taka, że nawet jeśli czujemy się niezniszczalni i dzielimy się nowinami na temat wzrostu poziomu energii wynikającego ze stosowania modnej diety albo regularnego uczęszczania na siłownię, to jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego, że w organizmie może się rozwijać coś niedobrego, z czym przyjdzie nam się zmierzyć w przyszłości. Kontakt z nowymi lub już istniejącymi zagrożeniami, które wywołują z początku niewidoczne problemy, może prowadzić do zespołu przewlekłego zmęczenia bądź innej dowolnej choroby lub dolegliwości z całego potencjalnego wachlarza – o ile nie mamy prawdziwej świadomości na temat przyczyn tych problemów.

## OCZYSZCZANIE – PRAWDA CZY MIT?

W środowisku zajmującym się problematyką zdrowotną rozpowszechnia się przekonanie, że nie musimy w żaden specjalny sposób oczyszczać się z toksyn, ponieważ organizm robi to samoczynnie. Niektórzy specjaliści posuwają się nawet dalej, twierdząc, że oczyszczanie w rzeczywistości nas

nie oczyszcza. Tego typu reakcje to pokłosie starych (i obecnych) metod oczyszczania, które nam nie służą – dynamicznego biznesu w postaci sprzedaży proszków, książek i programów, tworzonych bez wiedzy na temat funkcjonowania organizmu i jego potrzeb. Dlatego dietetycy, specjaliści od żywienia i inni profesjonaliści usiłują chronić zdrowie swoich pacjentów, instruując ich, że naturalne mechanizmy oczyszczające, którymi dysponuje organizm, w zupełności wystarczają, nie zdając sobie sprawy z tego, że są niedoinformowani, że nie zdobyli pełnej wiedzy o procesach detoksykacyjnych.

Ekspertci nie rozumieją, że na co dzień mamy kontakt nie tylko z toksynami, lecz również z patogenami: wirusami i bakteriami, które błyskawicznie rozprzestrzeniają się w populacji, wywołując choroby autoimmunologiczne i inne – od dzieci po osoby w podeszłym wieku. Jesteśmy narażeni na działanie toksycznych metali ciężkich, pestycydów, herbicydów, rozpuszczalników, produktów ropopochodnych i innych chemikaliów stosowanych we współczesnej „wojnie chemicznej”, którą podświadomie na co dzień toczymy.

Ekspertci utrzymujący, iż nie musimy oczyszczać się z toksyn, nie rozumieją również, że dieta obfitująca w tłuszcze, obecna w życiu zdecydowanej większości ludzi – w dowolnej postaci: standardowej diety bez zasad,

„zrównoważonej” diety umiarkowanej, odżywiania intuicyjnego, modnej diety paleo lub ketogenicznej, diety roślinnej kładącej nacisk na masła orzechowe oraz oleje i soję – nie umożliwia naturalnych procesów detoksykacyjnych, które zdaniem profesjonalistów zachodzą samoczynnie. Tłuszcz zagęszcza krew, a to upośledza zdolność organizmu do detoksykacji. Wielu opiniotwórców, dietetyków, specjalistów od żywienia, coachów zdrowia, lekarzy i innych profesjonalistów branży zdrowotnej wręcz zaleca stosowanie diet wysokobiałkowych, nie wiedząc, że wysokie spożycie białka oznacza automatycznie wysokie spożycie tłuszczu, ponieważ masło orzechowe, orzechy, łosoś, jajka i kurczak zawierają pokaźne ilości tłuszczu, a udzielając takich porad, hamują przebieg procesów detoksykacyjnych, które ich zdaniem powinny wystarczyć, by zachować dobre zdrowie.

Nie można iść w dwóch kierunkach naraz. Nie można mówić ludziom, by zapychali układ krwionośny tłuszczem, uniemożliwiając wątrobie naturalną eliminację toksyn na co dzień, i jednocześnie twierdzić, że nie potrzebujemy oczyszczania ani detoksykacji. Zalecana dieta może się wydawać bardzo zdrowa, ponieważ eliminuje konsumpcję fast foodów, potraw smażonych i żywności przetworzonej, ale jeżeli opiera się na tłuszczu i białku – nieważne: zwierzęcym czy roślinnym, i niezależnie od



tego, jaką nosi nazwę: ketogeniczna, paleo, wegańska bądź jakąś nowszą – sprawi, że wątroba będzie obciążona nadmiarem tłuszczu.

W całym tym informacyjnym zamieszaniu ludzie potrzebują wyraźnej informacji, że rozrzedzanie krwi poprzez spożywanie większych ilości warzyw, owoców i zieleniny oraz obniżenie spożycia tłuszczów to jedyny sposób na zapewnienie organizmowi warunków, w których może eliminować toksyny będące naturalnymi produktami procesów metabolicznych, nie wspominając o usuwaniu toksyn zewnętrznych, z którymi mamy styczność na co dzień.

Gdy wątroba jest obciążona od nadmiaru tłuszczów, serce musi mocniej pompować krew. Wysoki poziom tłuszczu we krwi obniża również poziom tlenu, co sprzyja rozwojowi patogenów. Na domiar złego toksyny wnikają do „nadprogramowych” komórek tłuszczowych, gromadzących się wokół organów wewnętrznych po osiągnięciu wieku, w którym nie można już poświęcać dwóch godzin dziennie na aktywność fizyczną – i w którym wystrzeganie się żywności przetworzonej już nie wystarcza, by nie dopuścić do powstania oponki wokół talii. Ekspertci od zdrowia nie są świadomi szerzącej się epidemii ociążałości wątroby, dlatego od wielu lat „spowolniony metabolizm” i hormony zbierają bity za dietę wysokotłuszczową.

Jeszcze gorsze w tym wszystkim jest to, że opiniootwórcy i specjaliści od zdrowia, którzy rozpowszechniają informacje mające na celu obalenie „mitu” oczyszczania, nie mają pojęcia, przez co przechodzą osoby cierpiące na choroby przewlekłe. Nie wiedzą, jak to jest chodzić od lekarza do lekarza i mieć stawiane różne diagnozy – albo raz za razem wychodzić bez diagnozy – i wciąż nie znać odpowiedzi na pytanie, co zrobić, by poczuć się lepiej. Ci ludzie najbardziej potrzebują detoksykacji. Muszą poznać prawdę na temat patogenów i toksycznych metali ciężkich oraz sposoby ich usuwania z organizmu, by pozbyć się przewlekłych dolegliwości i ciągnącego się w nieskończoność cierpienia.

Wyobraź sobie, jak to jest cierpieć na chorobę przewlekłą – a może już to wiesz aż za dobrze? Jak to jest widzieć w mediach społecznościowych kogoś, kto może ćwiczyć codziennie przez godzinę lub dwie i nie ma widocznej tkanki tłuszczowej? Jak to jest słyszeć, że można osiągnąć to samo, tylko trzeba wstać z kanapy, zacząć chodzić na siłownię i pić koktajle białkowe tak jak tamci? Jak to jest słyszeć, że jeśli nie czujesz się na siłach, by temu podołać, to na pewno sam tworzysz sobie blokady wynikające z problemów emocjonalnych i negatywnych myśli? Że przejawiasz za mało pozytywnych myśli albo że niewłaściwie korzystasz z twórczych

mocy wszechświata? Właśnie to słyszają ci ludzie. Wmawia się im, że nie muszą się oczyszczać, lecz że muszą przejść program panowania nad umysłem. Słyszą, że sami tworzą własne problemy i choroby i że to ich wina. Obecnie już cały segment populacji – ci, którzy borykają się z realiami choroby przewlekłej – kwestionuje własną poczatalność.

Czy oczyszczanie to mit? Nie. To niezbędne narzędzie dla każdego, kto troszczy się o swoje zdrowie. To prawdziwa technika walki z obciążeniami fundowanymi przez współczesny świat, o ile korzysta się z niej we właściwy sposób.

## STYL ŻYCIA CZY RATUNEK?

Traktowanie oczyszczania z odrobiną szacunku to wciąż za mało. Panujący dziś trend każe myśleć o oczyszczaniu jako o czymś krótkotrwałym, a zatem niskowartościowym, natomiast o „stylach życia” jako o czymś poniekąd potężnym i długotrwałym. „Powinieneś zmienić styl życia – mawia się ludziom – by żyło ci się lepiej”. Style życia zazwyczaj dotyczą wizerunku, a ich wdrażanie odbywa się bezboleśnie (o ile kogoś na nie stać). Niegdyś obejmowały sferę materialną – noszenie konkretnej torebki, ubieranie się w konkretny sposób, jeżdżenie konkretnym samochodem – i czasami skupiały się wokół jakiegoś hobby

lub sportu. Z biegiem czasu przeniosły jednak punkt ciężkości na dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Do wczesnych trendów należały zajęcia związane z aktywnością fizyczną, na przykład aerobik. Później w te style życia włączano jogę, pilates i trening na rowerze stacjonarnym wraz z efekciarsko prezentującymi się i pozornie zdrowymi produktami spożywczymi i suplementami.

Style życia polegają na szybkich zmianach w wyglądzie zewnętrznym i postawie. Najpierw tworzy się markę, a później określa się ją mianem stylu życia... mimo że gdy ludzie zapadają na jakąś chorobę lub pojawiają się u nich objawy wprawiające różnych lekarzy w zakłopotanie, wówczas uświadamiają sobie, że przyjęty styl życia nie pozwolił im uniknąć problemu ani mu nie zapobiegł. Style życia nie sprowadzają się do podejmowania wysiłku – w przeciwnieństwie do oczyszczania organizmu z toksyn i patogenów. Polegają one bardziej na budowaniu platformy sprzedaży do tego stopnia, że ów styl życia może stać się nawet pracą na pełny etat. To całkowite przeciwieństwo usuwania z organizmu trucizn, wirusów i bakterii, które kiedyś doprowadzą do rozwoju choroby – o ile już tego nie zrobiły.

Obserwując krótko pewien styl życia, możemy dać się zwieść, myśląc i ufając, że to, co w danej chwili widzimy, to prawda, a nie coś, co

ktoś inny musi nam zaprezentować, by ochronić swoją markę. Gdyby przez dłuższy czas poobserwować ludzi w mediach społecznościowych, można by dostrzec, że po pewnym czasie wszystko im się sypie, a oni sami zmieniają zdanie. Gdyby ich poobserwować przez 5 lub 10 lat, a nawet dłużej, okazałoby się, że mają poważne problemy. Patrząc wstecz, moglibyśmy zapytać: „Dlaczego koktajl białkowy z masłem migdałowym czy bezglutenowy tost z awokado nie uchronił ich przed problemami zdrowotnymi?”.

Odpowiedź brzmi: dlatego, że style życia, które ludzie obierają, nie dotyczą prawdziwych przyczyn ich chorób przewlekłych. Nie celują w to, co naprawdę dzieje się w ich organizmach, dlatego to tylko zabawa, w którą dają się wciągnąć świadomie lub nie. Style życia to zgadywanki – zabawy urządzone kosztem naszego zdrowia, oparte na bezmiarze fałszywych informacji krążących po świecie.

Różne rodzaje oczyszczania opisane w tej książce – a także w pozostałych książkach Boskiego lekarza – odnoszą się do negatywnych procesów zachodzących w organizmie, których nie są w stanie osiągnąć modne style życia, ponieważ o procesach tych twórcy stylów życia nie mają pojęcia. W dzisiejszym świecie ludzie przyjmują różne style życia i mimo wszystko chorują – za przeproszeniem: padają jak muchy. Doświadczane objawy

zatrzymują ich w pół drogi, rzucają na kolana i zmuszają do przearanżowania całego życia pod dyktando choroby. Nawet jeśli stosują modne diety, przyrządzają w domu godne fotografowania smoothie i posiłki oraz rezygnują z fast foodów, cierpią z powodu przewlekłych dolegliwości i chorób – dziś zdarza się to częściej niż w przeszłości.

Style życia nie ratują ludzi. Nie docierają do przyczyn chorób. Nie czerpią z wiedzy o tym, co naprawdę im szkodzi, uniemożliwiając im życie, na jakie zasługują. Ignorują fakt, że ktoś ma w organach złoży pestycydów lub metali ciężkich, aktywne wirusy w organizmie albo dysfunkcję układu odpornościowego czy cierpi z powodu urazu emocjonalnego. Nie rozwiązują zagadki, dlaczego ktoś choruje.

Można być osobą po trzydziestce i umieszczać w mediach społecznościowych swoje zdjęcia z treningów na siłowni czy w plenerze. Nie oznacza to jednak, że tak będzie zawsze. Być może bowiem dwa lata później rozwinię się choroba Hashimoto, która położy nas do łóżka, tak jak czyni to z tysiącami kobiet i mężczyzn, choć nic na to nie wskazywało. To, że ktoś dziś udostępnia piękne zdjęcia „zrównoważonych” posiłków, nie oznacza, że jutro nie będzie nagle cierpiał na zespół przewlekłego zmęczenia.

Jeśli zdarzy się nam zachorować i zostaniemy zmuszeni do zrewidowania poglądów, to jednak ludzie,

którym jeszcze się to nie przytrafiło, nadal będą rozpowszechniali błędne informacje. Zamiast podać je w wątpliwość, będą uważali, że ten, kto zachorował, z pewnością popełnił jakiś błąd albo jego organizm miał jakiś defekt. Natomiast osoba cierpiąca na chorobę Hashimoto lub zespół przewlekłego zmęczenia nieraz poczuje się jak nieudacznik czy jedna wielka porażka. Pomyśli, że być może wybrała niewłaściwą dietę albo że ma problemy emocjonalne, więc wmawia sobie chorobę bądź tworzy ją wskutek negatywnego myślenia – a może po prostu taka już jest.

Wśród ludzi panuje przekonanie, że „silny przetrwa”, które w świecie sztuki medycznej wprowadza wielki zamęt, czym karmi się media społecznościowe. Rekiny przetrwają, a cała reszta będzie ich przynętą. Zapominamy, że jedziemy na jednym wózku; że wszyscy jesteśmy potencjalnymi ofiarami chorób przewlekłych: choroby Hashimoto, zespołu przewlekłego zmęczenia czy jednej z setek innych tego rodzaju chorób. Zwłaszcza osoby młode, które nie miały jeszcze problemów zdrowotnych, myślą, że wraz z każdym nowym trendem czy stylem życia znajdują Świętego Graala. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że gdy stosujemy choćby dietę wysokotłuszczową lub wysokobiałkową, albo unikamy owoców bądź zawięzanie ćwiczymy, wciąż powielamy błędy przeszłych pokoleń. Nie ma

znaczenia, jak to nazwiemy – dietą roślinną, paleo, „nową” ketogeniczną, czy wysokotłuszczową. Bardzo łatwo ulegamy złudzeniu, że wiemy lepiej niż ci, którzy już tego wszystkiego próbowali i cierpią.

Wszystko, co się teraz dzieje, to jednak nic w porównaniu z tym, co nastąpi za kilka lat. Będzie jeszcze gorzej. To, co dziś ludzie robią dla własnego zdrowia, stanie się jeszcze bardziej ponętne i mylące dla tych, którzy dopiero zaczną się leczyć i będą szukali lekarstwa na dręczące ich choroby i dolegliwości. Obietnica zyskania młodzieńczej energii odeśle nas do materiałów wideo i podcastów w poszukiwaniu odpowiedzi. Prawdopodobieństwo dezinformacji będzie ogromne, ponieważ tworzący je ludzie powtarzają informacje uzyskane od specjalistów od żywienia, trenerów bądź znajomych, albo głoszą teorie pochodzące z przeczytanych przez siebie artykułów, zaś przeinaczone informacje wysławia się niczym ewangelię.

Ludzie, którzy od wielu miesięcy lub lat cierpią na choroby przewlekłe, mają prawdziwą wiedzę. Zwłaszcza ci, którzy próbowali wszystkiego, a mimo to ich stan się nie poprawił – oni wiedzą, że wszyscy jesteśmy narażeni, chociaż zdrowi uważają inaczej. Dla osób cierpiących widok ludzi w pełni zdrowych może być alienujący, jednak ich położenie pozwala im dostrzec kruchość życia. Nawet jeśli

wątpią w siebie w obliczu tak licznych sygnałów, że są w jakiś sposób słabi czy wadliwi, dysponują wielką mądrością, która może oświecić nas wszystkich, o ile ich posłuchamy: nikt nie zasłużył sobie na to, by chorować; musi być coś, czego nie wiemy.

Otóż jest. Nie wiemy bardzo dużo na temat ochrony zdrowia i leczenia. Ale zarazem jest to prostsze niż nam się wydaje.

Aby rozwiązać te problemy, należy pójść o krok dalej niż przyjęcie konkretnego stylu życia. Potrzebna jest książka mówiąca prawdę, udzielająca odpowiedzi na pytania i zawierająca porady, jak przejść z mroków udręek do światła uzdrawiania. Dlatego to nie jest książka o stylu życia. To książka na całe życie. Nie mówi o budowaniu marki. Mówi o powrocie do zdrowia. Jej celem nie jest sprzedaż produktu oczyszczającego wraz z odzieżą w celu stworzenia stylu życia. W zalewie fałszywych informacji stawką jest właśnie życie.

Chociaż każdy rodzaj oczyszczania może się wydawać środkiem doraźnym, to jednak ciężka praca niezbędna do przeprowadzenia nawet dziewięciodniowego oczyszczania 3:6:9 – będącego kamieniem węgielnym tej książki – daje długotrwałe korzyści. Opisane tu różne rodzaje oczyszczania można przeprowadzać w ciągu całego życia. Skrywiają one klucz do zdrowia; pozwalają odrodzić się niczym feniks z popiołów,

niezależnie od tego, na co się choruje; zapewniają prawdziwy dobrostan i przetrwanie na tej planecie, na której życie aż nazbyt często bywa bezlitosne. Nawet za 50 lat, gdziekolwiek będziesz, będą ratowały ci życie.

## PRZETRWANIE MNIEJ OBCIĄŻONYCH TOKSYNAMI

Przyjmij do wiadomości rzecz następującą: ten, kto miał szczęście urodzić się z mniejszą ilością toksyn w organizmie i z tego powodu jest zdrowszy, w konsekwencji nie „zbiera” w życiu tylu wirusów co inni. Być może, szczęśliwym trafem, ma mniej metali ciężkich w organizmie. Być może osoby, z którymi pozostaje w związkach, mają mniej patogenów do „przekazania”. Być może jego ród jest mniej obciążony toksynami, ponieważ przodkowie dorastali na farmach, a nie w miastach doby rewolucji przemysłowej, dlatego przekazywali potomkom mniej toksyn. Być może dorastał bezstresowo, ponieważ w jego rodzinie niczego nie brakowało i miał zapewnione pełne wsparcie emocjonalne.

To nieprawda, że przetrwają ludzie o najlepszej kondycji fizycznej. Przetrwają ci, którzy przyszli na świat z najmniejszą ilością toksyn w organizmie, w atmosferze miłości i wsparcia oraz w warunkach dobrobytu (to wszystko ma znaczenie) jednocze-

śnie – i zdołali utrzymać ten stan. Chodzi tu o to, jakimi zasobami dysponowali ich przodkowie, jaki mieli kontakt z toksynami oraz jakimi przywilejami się cieszyli: miłością i wsparciem chroniącymi nadnercza, rzadką ekspozycją na trujące substancje oraz nikłym kontaktem z wirusami i bakteriami. Ci szczęściarze dominują w branży zdrowotnej i w mediach społecznościowych. Większość z nich dorastała w atmosferze absolutnego przekonania odnośnie do własnych poglądów, wskutek czego czują się upoważnieni, by udzielać innym porad, jakoby cieszyli się dobrym zdrowiem i dostatkiem materialnym dzięki koktajlom białkowym czy programom treningowym.

Tego rodzaju ludzie często twierdzą, że działają dla dobra ludzkości, wszechświata i jasnej strony mocy. Swoje dobre zdrowie i dochodowy biznes opatrują pięknym opakowaniem i twierdzą, że to wszystko to dobro, które do nich wraca za to, co robią dla ludzkości. Ta nowoczesna technika wywiera niefortunny wpływ: czujesz, że skoro jesteś chory albo nie zarabiasz pieniędzy, bądź nie potrafisz o siebie zadbać czy pozbyć się dolegliwości, to nie działasz na rzecz dobra i nie jesteś użyteczny. Powiększa się swoista elita okazów zdrowia, o której członkach opiniotwórcy mawiają, że są oni po stokroć wynagradzani za dar dla ludzkości, którym jest rozpowszechnianie diety ketoge-

nicznej albo programu treningowego jako objawienia. I znów: miliony ludzi zmagających się z problemami, którym nie postawiono trafnej diagnozy, nie leczono prawidłowo ani ich nie rozumiano, mogą czuć, że nie są wystarczająco pozytywnymi osobami bądź nie podejmują właściwych działań, za które wszechświat mógłby je wynagrodzić. Mysłą o sobie źle tylko dlatego, że porady, których im udzielono, okazały się nieskuteczne, więc uwierzyli w przekaz mówiący, iż rzekomo przyciągają negatywność i sami tworzą własne problemy. Nie mówi im się prawdy, że za epidemią chorób przewlekłych i niewyjaśnionych dolegliwości stoją przyczyny fizjologiczne: wirusy i inne patogeny, a także toksyny i trucizny, ukradkiem krążące w obfitości po świecie i w krwiobiegu całych rodów.

Od takich cierpień uchroniło opiniotwórców jedynie szczęście. Cały czas to podkreślam, ponieważ zgubne założenie, jakoby ludzie, których nie dopadły choroby przewlekłe, po prostu lepiej rozumieją tajemnice życia od chorujących, jest tak mocno zakorzeniona w naszej kulturze, że wspomnianą prawdę trzeba (do skutku!) powtarzać. Jeśli kiedykolwiek leżałeś w łóżku, przeglądając profil kogoś, kto bywa w pięknych miejscach, przy wodospadach i na plażach i pija smothie z masłem orzechowym, i zastanawiałeś się, jaki twój błąd sprawił, że wylądowałeś na swojej samotnej

wysepcie, odcięty od świata, to zapamiętaj: nie popełniłeś żadnego błędu. Nie jesteś „wybrakowany” ani „gorszy” od innych. W rzeczywistości za nasze problemy odpowiadają okoliczności zewnętrzne oraz odziedziczone po przodkach trucizny i patogeny, nie zaś wewnętrzna słabość. Stan zdrowia to skutek wydarzeń zachodzących na przestrzeni wielu pokoleń. Szczęśliwcy, którzy urodzili się z mniejszą ilością toksyn w organizmie, a w dzieciństwie rzadko byli leczeni farmakologicznie, teraz „uchylają się pociskom”. Nikt nie jest winny temu, że przyszedł na świat z obciążoną wątrobą albo z toksynami w organizmie odziedziczonymi po przodkach (którzy też nic nie mogli na to poradzić), bądź jest atakowany przez wirusy, na które jest bardziej narażony niż inni, ponieważ brak wsparcia lub stabilności finansowej położył się cieniem na jego układzie odpornościowym.

Nie twierdzę, że zdrowie to stan stały – żadną miarą. Ktoś, kto miał szczęście przez kilkadziesiąt lat, może wejść w kontakt z czynnikiem chorobotwórczym, tak samo osoba, która ma problemy zdrowotne, może odmienić swój los. Kluczowe znaczenie ma tu wiedza, na czym profilaktyka i leczenie naprawdę polegają. Zanim się zrozumie, czy oczyszczanie jest potrzebne lub korzystne, bądź który rodzaj oczyszczania jest właściwy, należy sobie to uświadomić. W przeciwnym wypadku grozi nam dryfowanie

po wodach zagubienia, pośród procedur o niepotwierdzonej naukowo skuteczności, gdzie odkrycie prawdy jest w zasadzie niemożliwe.

Nie ma powodu, by kogokolwiek tu obwiniać. Nie powinniśmy nikomu zazdrościć zdrowia. Opiniotwórcy są tak samo przerażeni jak reszta świata i przeważnie naprawdę sądzą, że robią kawał dobrej roboty. Nie chcą uwierzyć, że nosimy w sobie tyle zagrożeń dla zdrowia, ile nosimy, ponieważ taka nadmierna czujność wprowadza niepokój. Są również opiniotwórcy mający problemy zdrowotne, którzy obwieszczają wszem i wobec, co robią, by za pomocą zmian w sposobie odżywiania i dzięki programom ćwiczeniowym wyeliminować choroby i dolegliwości. Może to im przynosić tymczasową ulgę albo sprawiać, że będzie raz lepiej, raz gorzej, ale nie musi być skuteczne w przypadku wielu innych osób, ponieważ mimo wszystko metodami tymi rządzi tym ślepy traf i nie docierają one do prawdziwej przyczyny problemów. Tylko dysponując prawdziwą wiedzą na temat przyczyn mogą wyleczyć się na dobre i uczyć innych, jak pozbyć się problemów zdrowotnych.

Gorsze od świadomości zagrożeń zdrowotnych jest cierpienie i nieznamość jego przyczyn. Próby odkrycia, co jest skuteczne, a co nie, są wyczerpujące. Podobnie wyczerpujący jest brak rezultatów mimo usilnych prób ich osiągnięcia – albo

osiągnięcie pewnych rezultatów, ale na krótko. Równie wyczerpujące jest wydawanie ogromnych sum pieniędzy na kolejne nadzieje. Coś takiego może przyprawić o załamanie i oszłomienie, nawet jeśli się zmierza we właściwym kierunku, ponieważ zawsze znajdzie się konkurencyjne twierdzenie, podkopujące wiarę w sens własnych poczynań. Do przewlekłego zmęczenia, którego ktoś stara się pozbyć, dołącza wyczerpanie wywołwane poszukiwaniem sposobu na powrót do zdrowia.

Gdy się wreszcie znajdzie ocalenie w skutecznej informacji, gdy się w końcu dowie, jak z niej korzystać, by się podnieść i wrócić do zdrowia, ogarnia niezrównane uczucie. Ono istnieje i można je osiągnąć. Nie trzeba nawet mieć pozytywnego nastawienia, by się tak stało. Można być zrzedliwym, przygnębionym, negatywnie nastawionym, zniechęconym, zgorzkniałym, a nawet złym i mimo wszystko zaznać tego uczucia, ponieważ gdy podejmuje się właściwe kroki, organizm szybko się wzmacnia i pomaga dotrzeć do mety – wyzdrowieć.

## WOJNY ŻYWIENIOWE

Mnóstwo informacji na temat żywności to stek bzdur. Można by je zbiorowo nazwać smogiem. Jego celem jest dawanie ludziom zajęcia

i przesłanianie im prawdy – wojny żywieniowe są jego częścią.

Pod pojęciem „wojen żywieniowych” rozumiem konflikty między przeciwstawnymi systemami przekonań na temat żywności. Wiadomo, o czym mówię: o twierdzeniach, że jakiś sposób odżywiania jest lepszy od innych, a nawet ma nad nimi moralną przewagę, choć w rzeczywistości jest głupi albo prymitywny, w całości oparty na domysłach i ideologii, a nie na prawdzie. Konflikty te często mącą dyskusję na temat oczyszczania. Skupiając uwagę na antagonizmie wobec osób o odmiennych poglądach oraz marnując energię na obronę własnych poglądów i jednoczesną dyskredytację przeciwników, przeocza się to, co naprawdę dzieje się w organizmie, i nigdy nie znajduje się czasu na poszukiwanie odpowiedzi.

Najaktywniejszą stroną wojen żywieniowych są ludzie najmniej chorzy. To właśnie oni wytrwale angażują się w takie spory jak białko roślinne kontra zwierzęce, stosować pełne ziarna zbóż czy nie jeść ich wcale albo eliminacja owoców przeciwko dopuszczaniu tylko tych o niskim indeksie glikemicznym – i z uporem maniaka atakują każdego, kto nie podziela ich poglądów. Na poparcie swoich twierdzeń przytaczają wyniki badań naukowych sponsorowanych przez tych najbardziej nimi zainteresowanych, a czynią tak, ponieważ nie mają kontaktu z ludźmi, którzy



byli u dwudziestu lekarzy i wciąż leżą w łóżku, nie znając odpowiedzi na pytanie, dlaczego chorują. Być może owi zapaleńcy mieli drobne problemy zdrowotne – od czasu do czasu zdarzał im się niższy poziom energii, pojawiła się łagodna postać trądziku albo egzemy, przez dłuższy czas nie widzieli rezultatów ćwiczeń fizycznych, przebyli przeziębienie albo zbyt długo trwające napady kaszlu, zmagali się ze wzdęciami lub drobnymi problemami trawiennymi; zostali więc poddani antybiotykoterapii, po czym wpadli na pomysł, by lepiej się odżywiać. W pewnym momencie, szukając najlepszej dla siebie diety, stali się zagorzałymi zwolennikami jakiegoś systemu przekonań – wystarczająco, by przyjąć cudze stanowisko i atakować myślących inaczej.

Tymczasem wszyscy uczestnicy wojny żywieniowej wciąż chorują. Ignorują przy tym miliony osób cierpiących na zaburzenia funkcjonowania tarczycy, zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgię, boreliozę, stwardnienie rozsiane, egzemę, łuszczycę, trądzik, endometriozę, zespół policystycznych jajników, włókniaki, wyniszczające stany lękowe czy depresję bądź inne choroby spośród setek istniejących, względnie choroby o nieznanym etiologii. I tak jak w przypadku każdej innej wojny na tym świecie, ów smog walki odwraca uwagę od cierpienia tych, którzy nie mają siły walczyć.

Dieta zrównoważona,  
umiarkowana  
i odżywianie intuicyjne

*Dieta zrównoważona* to wszechobecny termin będący podstawową zasadą odżywiania. I rzekomo szczyt mądrości w tej tematyce. Zabawne jest to, że każdy inaczej rozumie ten termin, ponieważ nikt nie jada tak samo jak inni.

Dieta „zrównoważona” – to brzmi jak nazwa diety w jakiś sposób regulowanej albo jak nazwa mody mającej zadbać o dobro człowieka. Pomysł jednak: kto tak naprawdę określa, co takiego sprawia, że dieta jest „zrównoważona”? Czy to, że składa się z kolorowych produktów? Czy może to, że jest połączeniem warzyw, owoców, białek i tłuszczów? Każdy interpretuje to inaczej. Nie bierze się tu jednak pod uwagę jednego: jak możemy określić, czy jakaś dieta jest zrównoważona, skoro nie znamy prawdziwej przyczyny choroby autoimmunologicznej ani setek innych dolegliwości i chorób, którym przykleja się tę łatkę? Kto – lekarz czy ktokolwiek inny – ma prawo twierdzić, że nie stosujesz diety zrównoważonej, albo takową proponować, skoro wraz z całym światkiem naukowym błądzi w ciemności, bo nie wie, dlaczego ktoś choruje ani jak mu pomóc? Eliminowanie z diety żywności przetworzonej i wprowadzanie do niej warzyw, orzechów i nasion

to jedynie zgadywanka, a nie rozwiązanie. Zanim ktokolwiek wypowie się na temat diety zrównoważonej, powinien zrozumieć naturę choroby przewlekłej.

Każdy ma inny stosunek emocjonalny do żywności. Ludzie jedzą to, co *uważają* za zdrowe, nie zdając sobie sprawy z tego, iż porada „wszystko z umiarem”, której udzielano im w okresie dorastania, sprawiła, że ich dieta stała się *zbyt* zróżnicowana, a tym samym otwarta na produkty problematyczne i niepozostawiająca dostatecznie dużo przestrzeni dla produktów o wysokiej wartości odżywczej. Albo prezentują w mediach społecznościowych pewien produkt w imię stosowania bardziej zrównoważonej diety, nie wspominając obserwującym, iż unikają np. owoców czy ziemniaków tylko dlatego, że ich znajomy mawiał (zresztą błędnie), że „cukier to cukier, ilekroć sięgali po węglowodany w dowolnej postaci – i dlatego wystrzegają się nawet zdrowych węglowodanów. Ludzie ciągle zmieniają opinie na temat żywności, czasami nawet z miesiąca na miesiąc, ponieważ nieustannie szukają właściwego sposobu odżywiania. Ci, którzy twierdzą: „Odżywiam się intuicyjnie, dlatego jestem zdrowy”, w końcu mimo wszystko zachorują. Słowa: „Mój organizm potrzebuje jajek” to zwykła wymówka dla zachcianki, czyniona w niewiedzy na temat skutków zdrowotnych spożywania tego

rodzaju produktów. Odżywianie „intuicyjne” nie świadczy o tym, że się zna przyczynę choroby czy dolegliwości. W okresie kształtowania osobowości wszyscy mieliśmy kontakt ze sprzecznymi informacjami na temat żywności i przeżywaliśmy związane z tym zagadnieniem trudności, ponieważ albo brakowało jedzenia, albo pieniędzy na zakup świeżych owoców i warzyw, ewentualnie doznawaliśmy przykrości ze strony członków rodziny, być może choroby wpływały na to, co mogliśmy tolerować, względnie ulegaliśmy presji środowiska bądź chcieliśmy podtrzymać pewien wizerunek. Gdzieś po drodze wszystko to ukształtowało nasz sposób myślenia o odżywianiu. Później zetknęliśmy się z innymi informacjami, trendami, opiniami, przekonaniem, teoriami i okolicznościami życiowymi, które przykryły poprzednie.

Zahamowania względem jedzenia to naturalny instynkt zwierzęcy, ponieważ od niego zależy nasze przetrwanie. Nie jesteśmy sami. Skrajna uważność w odniesieniu do żywności wpisana jest w ludzką naturę i nie musimy się tego wstydzić. Nie musimy karać się ani za to, co jemy, ani za to, że uważamy, na to, co jemy. Musimy tylko być świadomymi, że pośród czynników, które ukształtowały nasz stosunek do żywności, bardzo niewiele jest prawdy – ponieważ nie mówiono nam prawdy o tym, jak się odżywiać, by utrzymać dobry

stan zdrowia, ani jak wygląda zdrowe oczyszczanie (wskazówka: nie jest to głodowanie ani tortura). W tej materii na świecie panuje zgadywanka, a ci eksperci, którzy mówią ludziom, że powinni znaleźć zrównoważoną dietę, sami nie wiedzą, czym ona jest.

### Białko zwierzęce a roślinne

W całym zgiełku dezinformacyjnym istniejącym wokół białka można dostrzec dwa obozy: zwolenników białka zwierzęcego i sprzeciwiających się im zwolenników białka roślinnego. Ten drugi jest mniej liczny. W porównaniu z przeciwnikami to mała grupa. Zwolennicy białka roślinnego to jednak bojownicy o silnych przekonaniach – dopóki nie pojawią się u nich pierwsze objawy dysfunkcji, w których świat dostrzeże skutek stosowania diety roślinnej. Przyparciu do muru, szybko przechodzą do drugiego obozu.

W obozie zwolenników białka zwierzęcego choroby szerzą się tak samo jak u przeciwników. Jedyna różnica polega na tym, że białka zwierzęcego nie poddaje się identycznym badaniom; nikt w obrębie głównego nurtu nie rewolucjonizuje własnej diety i nie widzi w niej przyczyny problemów. Nie uważają za stosowne analizowania używanych produktów spożywczych pod kątem wywoływania przez nie problemów zdrowotnych. Zwolennicy białka roślinnego

nie mają takich oporów. W chwili, w której zauważają zmęczenie, mgłę umysłową, ból albo inną dolegliwość, natychmiast obwiniają dietę. Smutne jest to, że nie tylko osoby jedzące mięso widzą w diecie roślinnej przyczynę problemów zdrowotnych; zwolennicy diety roślinnej sami szybko tracą lojalność wobec owoców i warzyw i łatwo zaczynają podzielać stanowisko zwolenników białka zwierzęcego.

Członkowie obydwu obozów uważają się za osoby zdrowsze od tych stosujących standardową dietę. Jedni i drudzy unikają żywności przetworzonej, potraw smażonych i większości zbóż. Podobnie też wierzą w słusność diety ketogenicznej – teorię głoszącą, że wysokie spożycie tłuszczów jest korzystne dla zdrowia i że powinno się ograniczyć spożycie węglowodanów, o ile nie wyeliminować je w ogóle. Ale ani jedni, ani drudzy nie podejmują właściwych środków, by się oczyszczać i stosować detoksykację.

Ani ci, którzy promują konsumpcję białka zwierzęcego, ani ci, którzy promują konsumpcję białka roślinnego, nie znają prawdziwych przyczyn występujących współcześnie chorób i dolegliwości. Członkowie obydwu obozów nie zdają sobie sprawy z tego, że brak białka nie ma nic wspólnego z powodem, dla którego ktoś nie wraca do zdrowia bądź – przede wszystkim – dla którego zachorował. Naukowi przedstawi-

ciele medycyny konwencjonalnej nie wierzą w zasadność diety roślinnej, wysokotłuszczowej ani wysokobiałkowej; nigdy nie wierzyli, że żywność może być przyczyną chorób. Oczywiście można znaleźć wyniki badań na temat roli diety w przypadku takich chorób jak cukrzyca typu 2, jednak konwencjonalne uczelnie medyczne nadal nie skupiają się na nauczaniu, że żywność stoi za chorobami i dolegliwościami, mimo że uczęszczający nań studenci prezentują inne stanowisko w tej sprawie.

Nic więc dziwnego, że w kwestii oczyszczania i detoksykacji panuje tak wielka dezorientacja. Podobnie nie dziwi fakt, że szeroko pojęci specjaliści od zdrowia szerzą nieprawdziwe przekonanie, jakoby organizm na co dzień samoczynnie usuwał toksyny, o ile się stosuje „zrównoważoną” dietę. Szerzy się dezinformacja dotycząca przyczyn, dla których problemy zdrowotne w ogóle istnieją – jakim cudem ktokolwiek miałby poznać prawdę na temat sposobów eliminowania przyczyn pierwotnych różnych chorób i dolegliwości za pomocą wyspecjalizowanego oczyszczania, skoro sam tego nie doświadczył ani nie widział na własne oczy?

## SZACUNEK

Z powodu całego tego zamieszania może się zdarzyć, że gdy rodzina,

znajomi czy nawet obcy ludzie zobaczą, że się oczyszczasz, będą kwestionowali twoje racje i cię zniechęcali. W niektórych sytuacjach – i względem niektórych modnych metod oczyszczania – to może być mądra rada. Istnieją bowiem drastyczne metody oczyszczania.

Postępując ściśle według wskazówek zawartych w tej książce albo innych porad Boskiego lekarza, możesz mimo wszystko zetknąć się z wątpliwościami. Mnóstwo ludzi oczyszczało się w niewłaściwy sposób, dlatego to zupełnie zrozumiałe, że słowa *oczyszczanie* i *detoksykacja* wywołują przerażenie i że osoby z twojego otoczenia próbują cię chronić – nie miały bowiem okazji zrozumieć, z czym musi się mierzyć organizm człowieka ani jakie są przyczyny chorób.

Bardzo wiele osób, u których pojawiły się problemy zdrowotne lub u których zdiagnozowano jakąś chorobę, styka się z licznymi naciskami ze strony rówieśników, by nie rezygnowali z chodzenia od lekarza do lekarza i by przyzwyczaili się do tego, jak wygląda życie z chorobą. Naciski mogą dotyczyć sposobu odżywiania: by polegali na popularnym jedzeniu na pocieszenie albo zapewniali sobie „dość” tłuszczu bądź białka w diecie, czy to roślinnej, czy zwierzęcej. Może to być zniechęcające, a nawet wprowadzać w błąd, jak to często bywa z presją ze strony rówieśników. Gdy się znajduje okazję do wyleczenia,

ludzie nie przestają oceniać. Można usłyszeć: „Robisz sobie *kolejne* oczyszczanie?”. Mogą – podobnie jak ty – sceptycznie podchodzić do tego, że po wypróbowaniu wszystkiego w końcu znalazło się rozwiązanie.

Być może osoby te miały przykre doświadczenia z oczyszczaniem lub dietą, ponieważ był to twór efekciarSKI i czysto ludzki, i nie miał oparcia w prawdzie na temat tego, jak pozbywać się pewnych toksyn i wirusów, przez które chorujemy. Być może pozostał im niesmak (oczywiście w przenośni), przez który wpadli w złe nawyki żywieniowe w geście buntu. Nie rozumieją, że metody oczyszczania prezentowane przez Boskiego lekarza pochodzą z wyższego źródła i osiągają prawdziwych przyczyn chorób. Trzymając gardę z powodu licznych zawodów, czasami nie jesteśmy w stanie dostrzec prawdy, gdy ta w końcu pojawia się w naszym życiu.

Ci, którzy niepokoją się o siebie, gdy zaczynasz stosować jedną z metod oczyszczania opisanych w tej książce, nie wiedzą, że to specyficzne oczyszczanie na konkretne problemy. Wciąż podejrzliwie podchodzą do modnych błędnych informacji, a nawet do przestarzałej porady „wszystko z umiarem”, która nadal krąży w eterze. Nie wiedzą, jak bardzo cierpisz. Nie rozumieją twojego żarliwego pragnienia, by wyzdrowieć.

Gdy jest się zdrowym albo ignoruje się własne dolegliwości, łatwo

o niezrozumienie względem tych, którzy nie czują się dobrze, i względem tego, przez co przechodzą. Sprawa wygląda inaczej, gdy się jest członkiem rodziny bądź najbliższą osobą kogoś, kto choruje, i jest się świadkiem jego codziennych zmagania. Gdy się im towarzyszy w kolejnych poczekalniach; pociesza się ich i uspokaja, mimo że przez kolejny dzień nie są w stanie wstać z kanapy; wspiera się ich w każdy możliwy sposób, czasami nawet dzieląc ich ból czy dosłownie trzymając ich w pionie – wtedy się wie, że naprawdę cierpią. Serce się kraje na widok niepokoju i zmęczenia w ich oczach, gdy wciąż szukają wybawienia od choroby przewlekłej – wtedy uczestniczy się w ich doświadczeniach.

Każdy ma inny próg wytrzymałości. Dla jednego może to być trądzik, przez który świruje i cierpi albo wstydy się wyjść z domu. Dla drugiego będzie to mgła umysłowa, która wyprowadza go z równowagi, ponieważ przez nią nie może realizować zadań wymagających skupienia, na przykład odrabiać lekcji czy wypełniać obowiązków. Niektórzy ignorują bóle czy zmęczenie i nie denerwują się z ich powodu, ponieważ uważają je za normalne zjawiska towarzyszące procesowi starzenia. Inni natomiast miewają kilka – jeśli nie kilkanaście – dolegliwości naraz. Mogli osiągnąć stan, w którym sprawiają wrażenie spokojnych – to mechanizm radze-

nia sobie z nadmiarem stresu. Każdy inaczej radzi sobie z problemami zdrowotnymi, co jest całkowicie uzasadnione i słuszne.

Osobom zmagającym się z jakimikolwiek problemami zdrowotnymi musimy okazywać szacunek. Wiele lat temu niezbędna była edukacja na temat mózgowego porażenia dziecięcego, wylewu, dystrofii, jąkania, zaburzeń mowy, zespołu Downa i innych wyraźnych komplikacji, abyśmy mogli nauczyć się szacunku wobec osób je przejawiających. Dziś żyjemy w innym świecie i musimy przenieść edukację na wyższy poziom, ponieważ niemal każdy zmagają się z jakąś dolegliwością lub chorobą, czy to o łagodnym przebiegu, czy ostrym. Jesteśmy winni szacunek nie tylko osobom z niepełnosprawnościami czy zaburzeniami o poznanej etiologii, ale również tym, którzy cierpią na choroby przewlekłe o nieznaną przyczynę.

Gdy ktoś zaczyna czuć się źle, szacunek wobec niego maleje, chyba że jest to osoba starsza (w jej przypadku problemy zdrowotne są spodziewane) albo dziecko. Pozostali dzielą się niejako na system klasowy: klasę chorych i klasę prawie zdrowych. Można zauważyć wyraźną linię podziału: przewlekłe chorych zamiata się pod dywan, traktuje w sposób pozbawiony szacunku albo ignoruje, natomiast ci, którzy są w stanie maskować dolegliwości i choroby, robią to, udając, że

są okazem zdrowia, a swoje problemy zachowują dla siebie, żeby koleldzy nie zaczęli czegoś podejrzewać albo współpracownicy nie donieśli szefowi. Żyjemy w czasach, w których praktycznie jesteśmy karani za problemy zdrowotne i w których wmawia się nam, że nie powinniśmy mieć poczucia własnej wartości, skoro nie potrafimy optymalizować własnego życia ani nie stać nas na maksimum osiągnięć.

Naukowców ze świata medycyny nigdy jednak nie obarcza się winą za brak odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak wiele osób cierpi na choroby przewlekłe. Odpowiedzialność zrzucą się natomiast na chorujących – im wmawia się, że tak czy inaczej to ich wina. Naukowcy dotąd nie odkryli fizjologicznych przyczyn epidemii chorób przewlekłych i o niewyjaśnionej etiologii, dlatego ludziom pozostaje poszukiwanie wyjaśnień typu kosmicznego.

Właśnie *z tego powodu* trend w postaci przekonania, że stan zdrowia jest manifestacją tego, jaką się jest osobą, tak mocno się zakorzenił. W obliczu braku informacji, w czasach dominacji stwierdzenia „przyczyna nieznaną” i teorii chorób autoimmunologicznych, możliwe staje się obwinianie cierpiącego za jego problemy. Oto powody, dla których człowiek zaczyna wierzyć, że jego choroby zostały przyciągnięte przez to, jaką jest osobą; że sam sobie to zrobił, ponieważ

jest leniwy albo nie kreuje właściwej energii, bądź nie myśli wystarczająco pozytywnie; ewentualnie na jakimś fundamentalnym poziomie postanowił trwać w chorobie. Niektórzy dochodzą do wniosku, że ciało ich zawodzi bądź obraca się przeciwko nim, stąd tak wiele osób okrada się z zaufania do siebie samych. W przyszłości w końcu każdy będzie miał jakąś dolegliwość czy chorobę, do której inni będą mogli się odnieść, dzięki czemu poczują się bezpieczniej, by ujawnić się z własnymi problemami zdrowotnymi. Tak więc ludzie, którzy nie cierpią na żadne choroby – jeszcze nie – albo nie wspierają chorującego, ci, którzy nie zdzierają sobie palców do krwi, by choćby spod ziemi wydobyć rozwiązanie, nie mają odpowiednich doświadczeń życiowych, by mieć jasny obraz sytuacji. Jeśli jednak cierpisz lub jesteś blisko cierpiącego, widzisz sprawę jasno. I zasługujesz na to, by ponownie sobie zaufać. Zasługujesz na to, by znów siebie szanować. Najwyższy czas. Dzięki poradom zawartym w tej książce odwołasz się do naturalnej zdolności własnego organizmu do regeneracji i nauczysz się, jak z niej korzystać.

## ○ KSIĄŻCE

Reszta części I, „Musimy się oczyścić”, mówi o tym, w jakiej znajdujemy się dziś sytuacji pod względem

stanu zdrowia oraz jak rozumieć funkcjonujące na świecie teorie dotyczące oczyszczania. W kolejnym rozdziale odkryjesz prawdziwe przyczyny szerzącej się obecnie epidemii wypalenia. Rozdział 3 zawiera alarmujące informacje na temat trucizn i patogenów zagrażających naszemu zdrowiu już od chwili przyjścia na świat, które wciąż komplikują nam życie, ponieważ mamy z nimi styczność na co dzień. Jeżeli sądzisz, że nie masz w organizmie żadnych toksyn, rozdział ten otworzy ci oczy na niezliczone ukryte zagrożenia. Oprócz porad, jak unikać powszechnie występujących toksyn, dostarczy ci on wiedzy na temat toksyn, których nie sposób uniknąć, i wyjaśni, dlaczego koniecznie należy znać właściwy sposób oczyszczania organizmu.

Dalej w części I następują rozdziały: „Co z mikrobiomem?”, „Post przerywany bez tajemnic” oraz „Picie soków a debata wokół błonnika”, w których znajdziesz informacje dotyczące tych modnych zagadnień. To bardzo ważne, abyś nie dał odwieść się od oczyszczania z powodu błędnych teorii, dlatego z lektury tych rozdziałów wyniesiesz precyzyjną wiedzę, która zabezpieczy cię przed dezinformacją i pozwoli trzymać się obranego kursu. Bardzo ważny jest rozdział 7, „Problematyczna żywność”, zawierający informacje na temat produktów mogących szkodzić twojemu leczeniu.

Treść rozdziału 8, kończącego część I, odpowie ci na pytanie, który rodzaj oczyszczania powinieneś zastosować: z części II, omawiającej oryginalne, uproszczone i zaawansowane oczyszczanie 3:6:9, czy z części III, „Inne rodzaje oczyszczania według Boskiego lekarza”. Dzięki lekturze rozdziału 8 zrozumiesz nawet, jak te rodzaje oczyszczania pasują do innych rodzajów oczyszczania opisanych w pozostałych książkach Boskiego lekarza. Nie rozpaczaj, jeśli oczyszczanie wyda ci się zbyt pracochłonne, skomplikowane czy poza zakresem twoich możliwości. Jest dla ciebie wyjście.

Niezależnie od tego, które oczyszczanie zastosujesz na początek, powinieneś przeczytać całą część II i III, ponieważ poznanie mechanizmów działania innych rodzajów oczyszczania ratujących życie pomoże ci zrozumieć, jak działa oczyszczanie 3:6:9, to zaś pozwoli ci dostrzec, dlaczego ten najskuteczniejszy rodzaj oczyszczania może pewnego dnia okazać się dla ciebie pomocnym, nawet jeśli nie jesteś gotów z niego skorzystać – na razie.

Część IV, „Szczegółowy przewodnik po oczyszczaniu” zaczyna się rozdziałem „Co robić, a czego nie robić podczas oczyszczania”, z którego dowiesz się, dlaczego woda z sokiem z cytryny dobrze nam służy (a zatem jej picie jest dozwolone podczas oczyszczania), jak sobie radzić w przypadku przerw w oczyszczaniu,

a nawet dlaczego posty wodny i sokowy mają sens. Z lektury rozdziału 20, „Zdolność organizmu do samoleczenia”, wyniesiesz wiedzę na temat procesów regeneracyjnych organizmu zachodzących podczas oczyszczania oraz czego się spodziewać w zakresie wypróżniania i chudnięcia. Rozdział 21, „Warianty i zastępniki”, prezentuje modyfikacje i alternatywy odnoszące się do najczęściej wykorzystywanych do oczyszczania produktów żywnościowych i napojów, omówionych w częściach II i III. Część IV kończy się przykładowymi menu wykorzystywanymi w oryginalnej, uproszczonej i zaawansowanej wersji oczyszczania 3:6:9, a także przepisami kulinarnymi, dzięki którym przejdiesz oczyszczanie według Boskiego lekarza.

Część V, „Wsparcie duchowe i uzdrawiające duszę”, zapewnia właśnie to, co w jej tytule. Znajdziesz w niej przybornik przeciwko tyranizowaniu, rewelacje na temat fizycznych przyczyn, dla których oczyszczanie może stać się procesem emocjonalnym, i jak sobie radzić z pojawiającymi się uczuciami, a także słowa duchowego wsparcia, które będą ci przypominały, że powrót do zdrowia jest możliwy. Rozdział ten będzie dla ciebie podporą. Niezależnie od tego, na jakie szczyty zaprowadzi cię oczyszczanie, te żywe słowa pomogą ci wrócić na ziemię, gdy zajdzie taka potrzeba.



Książkę wieńczy część VI, „Przyczyna i protokół”, zawierająca obszerną listę suplementów na konkretne choroby i dolegliwości oraz wyjaśniająca przyczyny wszystkich problemów zdrowotnych. Znajdziesz tam odpowiedź na pytania, czy włączać suplementację w oczyszczenie według Boskiego lekarza oraz których suplementów unikać i dlaczego, a także jak na co dzień stosować suplementy i zioła. Miej te informacje zawsze pod ręką.

## ARMIA WSPÓŁCZUCIA

Właśnie znalazłeś coś innego. Znalazłeś luk bezpieczeństwa. Stało się tak z jakiegoś powodu. Być może jest to przeznaczone dla ciebie. A może dla kogoś z twoich bliskich. Być może powodem jest problem zdrowotny, z którym się teraz zmagasz. Abyś mógł zapobiec kłopotom, zanim skomplikują ci życie.

Książka, którą trzymasz w rękach i która wkroczyła w twoje życie, jest ponadczasowa. To najlepszy zasób wiedzy, dzięki której wrócisz do zdro-

wia; wyróżnia się spośród panującego zgiełku, ponieważ pochodzi z góry – od Boga. Ma być źródłem wiedzy na całe stulecia – takim, do którego można się odwołać zawsze, gdy zajdzie taka potrzeba: czy to będziesz ty, czy ktoś z twoich bliskich.

Nie musisz już się ukrywać. Wierzę w ciebie i uznaję wszystko, przez co teraz przechodzisz, wszystko, z czym się zmagasz. Rozumiem, jeśli toczysz bój z dolegliwościami, które dezorientują i paraliżują, nie pozwalając ci wyrażać siebie czy stać się prawdziwym sobą. Zmagając się z dolegliwością czy chorobą, osiągasz jednak więcej niż ci się wydaje – a na pytanie o przyczynę chorób istnieje odpowiedź. Naprawdę. Nie musisz dłużej być pozbawionym wiedzy na temat tego, jak wrócić do zdrowia.

Z dumą korzystaj z wolnej woli, by decydować, jak się leczysz. Miej dla siebie współczucie i wiedz, że cierpisz nie z własnej winy. Twoje problemy to nie twoja wina. Dzięki opisanym w tej książce skutecznym narzędziom nieustannie będziesz osiągał świetne rezultaty. Wierzę, że możesz się wyleczyć.