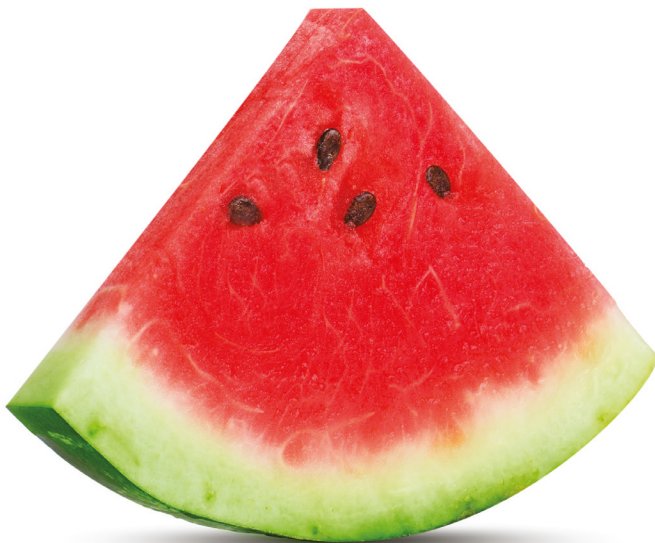


#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

MEDICÍNSKE MÉDIUM

LIEČIVÁ OČISTA

LIEČEBNÉ POSTUPY PRE ĽUDÍ TRPIACICH ÚZKOŠŤOU, DEPRESIAMI, AKNÉ, EKZÉMOM, LYMSKOU BORELIÓZOU, ČREVNÝMI ŤAŽKOSŤAMI, OTUPENOSŤOU MOZGU, PROBLÉMAMI S HMOTNOSŤOU, MIGRÉNAMI, NADÚVANÍM, ZÁVRATMI, PSORIÁZOU, CYSTAMI, ÚNAVOU, SYNDRÓMOM POLYCYSTICKÝCH VAJEČNÍKOV, FIBROIDMI, INFEKCIAMI MOČOVÝCH CIEST, ENDOMETRIÓZOU A AUTOIMUNITNÝMI OCHORENIAMI



ANTHONY WILLIAM

AUTOR *NEW YORK TIMES* BESTSELLEROV *MEDICÍNSKE MÉDIUM*,
LIEČIVÁ SILA POTRAVÍN, ŠTÍTNÁ ŽĽAZA A ZELEROVÁ ŠŤAVA

TATRAN

— MEDICÍNSKE MÉDIUM —

LIEČIVÁ OČISTA

— MEDICÍNSKE MÉDIUM —

LIEČIVÁ OČISTA

LIEČEBNÉ POSTUPY PRE ĽUDÍ TRPIACICH ÚZKOSŤOU, DEPRESIAMI,
AKNÉ, EKZÉMOM, LYMSKOU BORELIÓZOU, ČREVNÝMI ŤAŽKOSŤAMI,
NEJASNOU MYSĽOU, PROBLÉMAMI S HMOTNOSŤOU, MIGRÉNAMI,
NADÚVANÍM, ZÁVRATMI, PSORIÁZOU, CYSTAMI, ÚNAVOU,
SYNDRÓMOM POLYCYSTICKÝCH VAJEČNÍKOV, FIBROIDMI,
INFEKCIAMI MOČOVÝCH CIEST, ENDOMETRIÓZOU
A AUTOIMUNITNÝMI OCHORENAMI

— ANTHONY WILLIAM —

TATRAN

Z anglického originálu Anthony William: MEDICAL MEDIUM CLEANSE TO HEAL,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House, Inc., Carlsbad 2020,
preložila Zuzana Močková-Lorková.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN,
Bratislava 2021 ako 5268. publikácia.
Vydanie I.

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

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2020 by Anthony William
Originally published in 2020 by Hay House, Inc., USA
Translation © Zuzana Močková-Lorková 2021
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2021

ISBN 978-80-222-1124-6

Venované podceňovaným.

Toto je posolstvo pre ľudí, ktorí bojujú
s ochorením a snažia sa uzdraviť.
Mojím poslaním je starať sa o znevýhodnených,
ktorí prechádzajú v živote peklom.
Tieto živé slová považujte za svoje útočisko.

Vy, ktorí zažívate utrpenie alebo vidíte
utrpenie blízkeho, poznáte skutočnú pravdu.
Zaslúžite si opäť si začať dôverovať.
Zaslúžite si opäť si vážiť samých seba.
Už nastal ten čas.

Anthony William, Medicínske médium

OBSAH

Predslov 11

PRVÁ ČASŤ: Musíme sa očistiť

1. kapitola: Očisty zhora	17
2. kapitola: Čo spôsobuje vyhorenie	32
3. kapitola: Rázne zobudenie nášho vnútra	35
4. kapitola: Čo je mikrobióm?	55
5. kapitola: Odhalenie pravdy o prerušovanom pôste	62
6. kapitola: Odšťavovanie a vláknina	67
7. kapitola: Problematické potraviny	73
8. kapitola: Sprievodca pri výbere očisty	100

DRUHÁ ČASŤ: Očista 3 : 6 : 9 – ochrana života

9. kapitola: Ako funguje Očista 3 : 6 : 9.....	120
10. kapitola: Pôvodná Očista 3 : 6 : 9	123
11. kapitola: Očista 3 : 6 : 9 pre začiatočníkov	144
12. kapitola: Očista 3 : 6 : 9 pre pokročilých	164
13. kapitola: Zopakovanie Očisty 3 : 6 : 9.....	176
14. kapitola: Prechodné obdobie po Očiste 3 : 6 : 9	180

TRETIA ČASŤ: Ďalšie druhy liečivých očistí podľa Medicínskeho média

15. kapitola: Očista od škodcov	184
16. kapitola: Ranná očista	190
17. kapitola: Očista pomocou detoxikácie ťažkých kovov	195
18. kapitola: Očista pomocou monostravovania	204

ŠTVRTÁ ČASŤ: Rady pri očiste od zasväteného človeka

19. kapitola: Čo sa smie a čo nesmie pri očiste.....	232
20. kapitola: Liečivá sila vášho tela	248
21. kapitola: Prispôsobenie očisty a jej alternatívy	266
22. kapitola: Vzorový jedálny lístok pri Očiste 3 : 6 : 9	274
23. kapitola: Recepty na prípravu jedál počas očisty	285

PIATA ČASŤ: Ďalšia duchovná a duševná podpora

24. kapitola: Živé slová pre podceňovaných a odkaz pre kritikov	442
25. kapitola: Emocionálna stránka očisťovania	457
26. kapitola: Posilnené duše	475

ŠIESTA ČASŤ: Poznanie príčin a zásady liečby

27. kapitola: Čo potrebujete vedieť o doplnkoch stravy	486
28. kapitola: Šokové terapie podľa Medicínskeho média	496
29. kapitola: Skutočné príčiny vašich ťažkostí a chorôb a dávkovanie liečby	499

<i>Register</i>	580
-----------------------	-----

<i>Pod'akovanie</i>	603
---------------------------	-----

„Budte hrdí na to, že máte slobodnú vôľu pri výbere spôsobu liečby. Majte súcit sami so sebou a vedzte, že za svoje utrpenie nemôžete.

Ťažkosti ste si neprivodili sami. Každú jednu hodinu a každý jeden deň dosahujete skvelé výsledky, keď vylepšujete liečebný proces účinnými nástrojmi z tejto knihy. Verím, že sa dokážete uzdraviť.

A nielenže verím – ja to viem.“

Anthony William, Medicínske médium

PREDSLOV

„Už nemáte viac lesných čučoriedok?“ Túto otázku som začula za sebou v obchode v uličke s čerstvými potravinami. Práve som si položila do nákupného vozíka niekoľko vaničiek čučoriedok a bola som zvedavá, kto si na nich takisto rád pochutnáva, a tak som sa otočila. V tej chvíli predavač odpovedal veľmi sklamanej panej: „Nie, asi už nemáme.“ Rozhodla som sa, že jej prezradím, že ich ešte majú, a ponúkla som sa, že jej ukážem, kde presne. Kráčajúc cez uličku, opýtala som sa jej, či ich zháňa preto, že sa riadi radami Medicínskeho média. Jej tvár sa radosťne rozžiarila. „Áno! Prišla som sem na pár dní na návštevu a už nemôžem žiť bez smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov!“

Čoraz častejšie sa stretávam s ľuďmi, ktorým informácie Medicínskeho média v živote veľmi pomohli, a každé takéto stretnutie mi vyčarí úsmev na tvári. Niekoľkokrát týždenne počúvam od pacientov, kolegov, priateľov či susedov slová o nádeji, poznání a možnostiach liečby, ktoré im Anthony William odovzdal prostredníctvom svojich kníh a webovej stránky. Jedným z mojich obľúbených príkladov je tabuľka, ktorú som nedávno videla v miestnom obchode so

zdravými potravinami: „Vzhľadom na zvýšený dopyt po zeleri sme museli zvýšiť aj jeho cenu.“ A prečo sa zvýšil dopyt? Jednoducho preto, že čoraz viac ľudí nechce iba rozprávať o lepšom zdraví, ale naozaj robí niečo pre to, aby ho dosiahli.

Ako lekárka sa odjakživa riadim myšlienkou proaktívnej prevencie a svojim pacientom, ako aj členom rodiny radím, aby sa snažili získať čo najviac informácií o vlastnom zdraví, aby boli oporou sami sebe a boli otvorení klasickej aj alternatívnej medicíny. Chcem tým povedať, že sa nesmiete vzdávať alebo čakať na to, kým sa vaše ochorenie zhorší. A že sa nemáte orientovať iba na liečbu liekmi, ale snažiť sa pochopiť a liečiť základné príčiny zdravotných ťažkostí. Chcem tým povedať, že treba využívať aj účinné prírodné možnosti liečby s čo najmenším počtom možných vedľajších účinkov. A takisto to znamená, že treba získavať poznatky o druhoch liečby, ktoré nepatria medzi tie bežné alebo zdokumentované vedcami, no napriek tomu sú prospešné pre zdravie ľudí. Ak budete myslieť na prevenciu, začnete konať skôr.

Anthonyho prístup vo mne rezonoval od

chvíle, keď som sa bližšie zoznámila s jeho prácou, najprv prostredníctvom jeho kníh a potom v rámci spolupráce na niekoľkých liečebných plánoch. Najprv som si myslela, že jeho rady neodmietam, ale, naopak, preferujem preto, že zbožňujem ovocie, ktoré si Anthony váži a nabáda ľudí na jeho konzumáciu. No je v tom viac ako len naša spoločná náklonnosť k jablkám. Nazdávam sa, že jeho pohľad na vec naozaj dáva zmysel. Ak sledujete jeho prácu, viete, že sa do veľkej miery zameriava na vysvetlenie zdravotných ťažkostí vznikajúcich v dôsledku chronických infekcií (spôsobených vírusmi) a vplyvu chemických látok (napríklad ťažkých kovov). Nástroje, ktoré ponúkol pri liečbe týchto problémov, zásadne rozšírili možnosti, ktoré môžem ponúknuť svojim pacientom v rámci liečebného plánu.

Ako odborníčka na oblasť fyziatrie (fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia) a funkčnej medicíny sa už viac ako dvadsaťpäť rokov zameriavam na zlepšenie kvality života ľudí, ktorí prišli o schopnosť optimálne fungovať v dôsledku zranenia, choroby alebo traumy. Najprv musím spoznať príbeh pacienta, ktorý je u každého jedného unikátny a často zložitý. Dozvedám sa tak viac o tom, čo viedlo k vzniku aktuálneho zdravotného stavu. Následne musím s ohľadom na komplikovanosť prípadov určiť, aká základná príčina zohrala v tom či inom prípade svoju úlohu. Existujú v podstate štyri kategórie základných príčin, ktoré sa podieľajú na väčšine zdravotných ťažkostí, a podstatnú časť z nich vieme odstrániť. Ide o infekcie, vplyv toxických látok, stres/traumu (či už telesnú, alebo duševnú) a kritický deficit (podvýživu, dehydratáciu, nedostatok spánku, izoláciu od prírody či iných ľudí a imobilnosť). Keď sa telo ustavične snaží regenerovať sa a chrániť pred týmito faktormi, dostáva sa do stavu pohotovosti

a my to pociťujeme. Dôsledkom toho môžu byť bolesti, zápal, únava alebo ktorýkoľvek z mnohých príznakov, ktoré naznačujú, že sa s nami niečo deje.

Pohľad na problém z tejto perspektívy vysvetľuje, prečo sa stav mnohých chronických ochorení nezlepšuje, hoci pacienti skúšajú rôzne lieky alebo podstupujú operácie.

Ak má človek liečebný plán, ktorý sa zameriava na odstránenie a zmiernenie základných príčin a rizikových faktorov v kombinácii so stratégiami, ktoré pomáhajú telu uzdraviť sa a zvyšovať jeho odolnosť, vtedy si začína získavať svoje zdravie späť. Starostlivosť o samého seba zohráva v tomto druhu liečebných plánov veľmi dôležitú úlohu.

Tu však narážame na dilemu. Pri liečbe liekmi sa na starostlivosť o samého seba často zabúda. A dokonca aj keď človek na to myslí, často si kladie otázky: Kde začať? Čo je dôležité? Ako k tomu treba pristúpiť alebo aká radikálna zmena sa žiada, aby to malo výrazný vplyv na zdravie? Akým spôsobom to všetko možno napasovať do každodenného života? Vtedy prichádza na pomoc kniha *Liečivá očista*.

Pri čítaní *Liečivej očisty* vás priam udiví množstvo informácií, ktoré v nej Anthony William ponúka. Začína podrobným vysvetlením toxínov – čo to je, kde sa im vystavujeme, aký vplyv na nás majú, ako si naše telo dokáže s nimi účinne poradiť a prečo to často nedokáže. Potom sa hlbšie venuje významu očisty, ktorá je vlastne šancou stlačiť tlačidlo reštart a začať z úplne nového fyziologického východiskového bodu. Okrem iného spomína aj rôzne populárne filozofie a rozoberá, v čom sú podobné a v čom odlišné v porovnaní s jeho názormi.

Potom sa dostáva k jednotlivým druhom očisty. Očistu 3 : 6 : 9, ktorá mení život ľudom na celom svete, rozoberá dopodrobna

a ponúka v troch rôznych verziách vrátane verzie pre začiatočníkov a pokročilých. Ďalšie druhy očist, ktoré verne zodpovedajú jeho zásadám, sa zameriavajú na konkrétne stratégie. Jednotlivé očisty do detailov objasňujú silu stravy, ktorú si vyberáme: nielen *druh* potravín, ale aj spôsob ich kombinovania a čas ich konzumácie. A keď si človek začne myslieť, že sa už nedozvie nič nové, Anthony mu podá obrovský kufrík s náradím v podobe doplnkov stravy podľa konkrétnych problémov (bylinky, vitamíny a minerály.)

Strategické postupy založené na strave (vrátane receptov), škála doplnkov stravy, duchovné poznatky, povzbudenie a podpora, odpovede na otázky, návrhy, čo treba robiť a čo, naopak, netreba, rady zamerané na odstránenie problémov a skutočná súcitnosť duše, od ktorej tieto informácie pochádzajú – vďaka tomu všetkému je kniha *Liečivá očista* tým najlepším zdrojom Medicínskeho média.

Som veľmi poctená, že som mohla napísať predslav pre Anthonyho Williama. Robím to aj z úcty k svojmu otcovi, ktorý pred viac ako dvadsiatimi rokmi prehral neúprosny boj s rakovinou pľúc, čo mi otvorilo oči a uvedomila som si skutočné a obmedzené

možnosti bežného medicínskeho modelu. S bratom sme nespočetné hodiny strávili horúčkovitým pátraním po informáciách, ktoré by mu mohli zachrániť život, a udivilo ma, keď som sa dozvedela, že holistické postupy a alternatívne možnosti liečby pomáhajú ľuďom na celom svete a napriek tomu sa vôbec nespomenuli ako možnosti pri liečbe môjho otca. Vďaka tomu som si uvedomila, že „preventívna zdravotná starostlivosť“, ktorú mu poskytovali (a ktorá pozostávala z diagnostických skriningov a liekov na potlačenie príznakov), sa vôbec nezameriavala na liečbu základných problémov. Toto uvedomenie, ako aj pohľad na húževnatého, silného muža, ktorý sa odrazu cítil bezmocný, úplne zmenili môj spôsob uvažovania o medicíne a o tom, čo do nej treba zaradiť, aby chronické choroby prestali ničieť životy ľudí.

Nemôžeme ovplyvniť to, akým toxínom alebo stresorom sme boli v minulosti vystavení, a zrejme nie vždy sme schopní ovplyvniť prostredie, v ktorom žijeme alebo budeme žiť, no dokážeme prijať určité kroky, aby sme minimalizovali účinok týchto toxínov či stresorov. Anthony William nám na to ponúka potrebné nástroje a tie sú darom, o ktorý sa delí so svetom.

Ilana Zablocki-Amir, M.D.,
dipABPMR, IFMCP



PRVÁ ČASŤ

MUSÍME SA OČISTIŤ

„Počet pacientov s chronickými ochoreniami narastá znepokojivým tempom. Hoci dnes pestujeme obrovské množstvo biopotravín, hoci si uvedomujeme, že treba vylúčiť zo stravy spracované potraviny, a hoci máme k dispozícii najnovšie možnosti liečby, choroby nás zasahujú tak ako ešte nikdy predtým. Nikto im neunikne, ak nebude mať správne informácie, ako zneškodniť túto časovanú bombu.“

„Toto nie je kniha o životnom štýle.
Toto je kniha na celý život. V mori falošných
právd vám ponúka záchranu života.“

Anthony William, Medicínske médium

Očisty zhora

Jednotlivé očisty v tejto knihe pochádzajú zhora. Nevymyslel ich človek, sú z vyššieho zdroja.

Potreba očisťovania je pravda, ktorú prijmete pri čítaní ďalších strán. Nech už veríte v čokoľvek, v Boha, vo vesmír, vo svetlo alebo v stvoriteľa – alebo, ak neveríte v nič, iba v to, že sa spolu vznášame vo vesmíre na tomto kuse kameňa – vedzte, že informácie o očisťovaní nachádzajúce sa v tejto knihe neovplyvnil žiaden šum ani výkriky zvonka. Pochádzajú z úplne iného miesta. Nie sú to pomýlené či chybné informácie ani spleť zmätočných názorov. Tieto informácie sú pravdivé a účinné.

Ľudia na tejto planéte ich naliehavo potrebujú. Počet pacientov s chronickými ochoreniami narastá znepokojivým tempom. Hoci dnes pestujeme obrovské množstvo biopotravín, hoci si uvedomujeme, že treba vylúčiť zo stravy spracované potraviny, a hoci máme k dispozícii najnovšie možnosti liečby, choroby nás zasahujú tak ako ešte nikdy predtým. Nikto im neunikne, ak nebude mať správne informácie, ako zneškodniť túto časovanú bombu.

Vyžaduje si to väčšiu silu, než sme my – a tou je pomocná ruka zhora.

SKRYTÁ ARMÁDA

Čo keby som vám povedal, že na svete žijú tisícky ľudí, ktorí sa skrývajú pred svetom? Čo keby som vám povedal, že sú ich státisíce? Alebo v skutočnosti až milióny? Sú to ľudia, ktorí vynaložia poslednú štipku životnej energie a idú si nakúpiť v takom dennom čase, keď v obchodoch nie je plno. Sú to ľudia, ktorí nechodia na príjemnú večeru ani do kina, pretože sa na to necítia. Sú to ľudia, ktorí už nechodia na narodeninové oslavy svojich najlepších priateľov, oslavy zásnub, rozlúčky so slobodou, svadby či oslavy narodenia bábätka – všetko to premeškajú –, pretože by to nezvládli. Nemajú dost' energie ani na nákup cez internet. Myslíte, že takých ľudí je na svete iba hŕstka? Nie, je ich celá armáda.

Mnohí z nich už našli pokrokové liečivé poznatky z tejto série kníh a odštartovali proces svojej liečby, vďaka čomu sa postupne uzdravujú a vracajú do života. No omnoho viac z nich sa k týmto informáciám ešte nedostalo. Chronicky chorých pacientov nazývam zabudnuté duše. Jedna vec je ignorovať ich, no ešte horšie je zabudnúť, že existujú. A to len preto, že musia žiť spô-

sobom, ktorý nepriťahuje ničiu pozornosť – niekedy nemajú dost' energie ani na rozhovor, aj keď sa naskytne príležitosť, a my si na nich v bežnom živote nespomenieme.

Alebo ledva fungujú v tomto svete – sedia pri vedľajšom stole v práci alebo ich vidíme, keď vyzdvihujú deti zo školy, a my sa nazdávame, že všetko je v poriadku. Pri zbežnom pohľade sa môže zdať, že im nič nie je. „Vyzeráš dobre,“ povieme priateľovi, ktorý zápasí s problémami, v presvedčení, že ho tým potešíme. My však nevidíme bolesti, závraty, výkyvy telesnej teploty, návaly tepla, úzkosť, depresiu, znepokojivé myšlienky, obavy, otupenosť mysle a únavu, na ktoré nenachádza odpovede ani riešenie. Nevidíme do mysle kamarátky, ktorú zamestnáva vyšetrenie u lekára a strach z toho, ako zarobí peniaze, aby sa užívala. Nevidíme, že potrebuje potvrdenie a prijatie svojho momentálneho stavu, a zároveň túži po slovách povzbudenia, že sa to raz zlepší.

Či už túto armádu ľudí vnímame, alebo nie, sú stále medzi nami. Či už ich rešpektujeme, ignorujeme, alebo na nich zabúdame, na svete je omnoho viac ľudí trpiacich telesnými či duševnými problémami, ako ich bolo pred tridsiatimi, desiatimi a dokonca piatimi rokmi.

SÚČASNÉ Povedomie

Každý z nás môže ochoriť. Vzhľadom na to, čomu v dnešnom svete čelíme a čo to robí s ľudským telom, nikto nemá istotu, že sa jedného dňa uňho nečakane neobjavia nové príznaky. Neznamená to, že máte teraz žiť v strachu, ale tento fakt by ste nemali popierať.

Koľko vašich známych zápasí s nejakým zdravotným problémom? Či už to dávajú najavo, alebo nie, s veľkou pravdepodob-

nosťou je to väčšina ľudí z vášho okolia. A s veľkou pravdepodobnosťou ste jedným z nich – či už trpíte refluxom kyseliny, vysokým krvným tlakom, úzkosťou, ekzémom, psoriázou, otupenosťou mysle, depresiou alebo únavou. Zďaleka však nie ste sami. Život s príznakmi sa stal novou normou.

Ľudia zväčša žijú bok po boku so svojimi chorobami, prijímajú ich a nespochybňujú dôvody, prečo veda neponúka žiadne riešenia, a tak sa utrpenie stáva v živote bežným stavom. Niekedy však – a v súčasnosti vo zvýšenej miere – príznaky začnú zhoršovať kvalitu ich života. Ľudia postupne prichádzajú o radosť a výhody. Stanú sa členmi skrytej armády ľudí, ktorí sú zatvorení doma alebo v nemocnici so záhadnými zdravotnými problémami. A keď postupne chodia od jedného lekára k druhému, od jedného odborníka k druhému a ich každodenné fungovanie sa naďalej zhoršuje, strácajú iskru. Strácajú nádej.

Povedomie je výraz, ktorý dnes všetci používame. Má viacero významov. Označuje sa a velebí ako silné a posilňujúce slovo, ktoré by malo nás a ľudí v našom okolí postaviť pevne na nohy a pomáhať nám na ceste životom. Čo však znamená povedomie, ak si nie sme vedomí toho, čo sa naozaj deje v našom tele? Ak si nie sme vedomí pravdy, že v priebehu života čelíme pribúdajúcim príznakom, ochoreniam a zdravotným problémom?

Môže sa zdať, že v súčasnosti je každý odborníkom na zdravie – ľudia sa delia o to, čo sa im osvedčilo, a, naopak, čo sa im neosvedčilo. Je to jednoduché, ak netrpíte chronickou chorobou a netušíte, čo vám môže uškodiť. Ak máte dvadsať rokov a pripravujete si nápoje s proteínovým práškom alebo mandľovým maslom alebo jete stravu s vysokým obsahom proteínov a obmedzujete obilniny a zároveň na sociálnych sieťach

zdieľate príspevky o tom, ako skvele sa cítite, ide iba o určitý časový úsek. Hoci sa môžete cítiť nezničiteľní a chválite sa prísunom energie vďaka modernej diéte a pravidelnému pohybu, nemusíte si uvedomovať, čo sa deje vo vnútri – čo prestáva fungovať – a čomu budete čeliť v budúcnosti. Vystavovanie novým alebo už existujúcim látkam a faktorom, ktoré nepozorovane spôsobujú ťažkosti, môže viesť nakoniec k vzniku myalgickej encefalomyelitídy/chronického únavového syndrómu (ME/CFS) alebo mnohých iných príznakov a ochorení – ak si naozaj neuvedomíme, čo spôsobuje tieto problémy.

JE OČISTA IBA MÝTUS?

V oblasti zdravia sa rozmáha názor, že nemusíme podstupovať očisťujúce kúry, pretože telo sa dokáže samo prirodzene detoxikovať. Niektorí odborníci sa dokonca domnievajú, že očisty nás v skutočnosti vôbec neočisťujú. Je to len razantná reakcia na druhy očist z minulosti (aj súčasnosti), ktoré nie sú pre nás osožné – kde šlo iba o ľahkovážny biznis s práškami, knihami či stravovacími plánmi, ktoré nezohľadňujú fungovanie tela a jeho potreby. A tak sa mnohí dietetici, výživoví poradcovia a lekári snažia chrániť zdravie svojich pacientov tvrdením, že prirodzené očisťujúce procesy v tele sú dostačujúce. Neuvedomujú si však, že nemajú úplné informácie; neabsolvovali totiž komplexné vzdelávanie o fungovaní tela pri detoxikácii.

Odborníci v oblasti zdravia si neuvedomujú, že ľudia nečelia iba bežným toxínom. Čelia aj patogénom – vírusom a baktériám, ktoré sa veľmi rýchlo šíria v našej populácii a spôsobujú autoimunitné ochorenia či mnohé iné ťažkosti u ľudí všetkých vekových kategórií – od detí až po seniorov. Čelíme

toxickým ťažkým kovom, pesticídom, herbicídmi, rozpúšťadlami, ropným výrobkom a iným moderným chemickým nepriateľom, ktorí sa podprahovo stali súčasťou nášho každodenného života.

Odborníci hlásajúci, že sa nemusíme detoxikovať, navyše nechápu, že strava takmer každého z nás je bohatá na tuky – nech už ide o akúkoľvek diétu alebo o bežné stravovanie bez jasných pravidiel; o „vyvážené“ striedme stravovanie; intuitívne stravovanie; modernú paleo alebo keto diétu; alebo diéty založené na rastlinnej strave, v ktorých sa kladie dôraz na orechové maslá, oleje a sóju – a neumožňuje prirodzený proces detoxikácie, ku ktorej podľa slov odborníkov dochádza bez našej pomoci. Tuk zahusťuje krv, čo tlmí schopnosť ľudského tela každý deň sa očisťovať. Mnohí influenceri, dietetici, výživoví poradcovia, kouči zdravia, lekári a iní experti z oblasti zdravia dokonca odporúčajú stravu s vysokým obsahom proteínov, nevediac, že veľké množstvo proteínov sa automaticky mení na veľké množstvo tukov, pretože arašidové maslo, orechy, losos, vajička a kuracie mäso obsahujú hromadu tukov, a svojimi radami vlastne bránia samotnému procesu detoxikácie, ktorý je údajne dostačujúci pre zdravie človeka.

Takto to nefunguje. Nemôžeme ľuďom hovoriť, aby si zahltili krvný obeh tukmi, v dôsledku čoho sa pečeň nedokáže prirodzene a každý deň očisťovať od jedov, a zároveň tvrdiť, že sa nemusíme púšťať do očisty a detoxu. Mohlo by sa zdať, že odporúčaná strava je zdravá, lebo rýchle občerstvenie, vyprážené jedlá či spracované potraviny nie sú jej súčasťou, no ak kladie dôraz na príjem tukov a proteínov – bez ohľadu na to, či ide o živočíšne, alebo rastlinné proteíny, či už sa to stravovanie nazýva keto, paleo alebo vegánske, alebo nesie iný