GYÓGYÍTÓ MÉDIUM

CSODATÉVŐ ZELLER

KORUNK LEGERŐSEBB HATÁSÚ GYÓGYNÖVÉNYE, AMELY VILÁGSZERTE MILLIÓKNAK HOZTA EL A GYÓGYULÁST

ANTHONY WILLIAM

NEW YORK TIMES BESTSELLERÍRÓ, A *GYÓGYÍTÓ MÉDIUM*, AZ *EGÉSZSÉGES PAJZSMIRIGY* ÉS AZ *EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉS* SIKERKÖNYVEK SZERZŐJE

ÉDESVÍZ

ANTHONY WILLIAM

NEW YORK TIMES BESTSELLERÍRÓ, A GYÓGYÍTÓ MÉDIUM, AZ EGÉSZSÉGES PAJZSMIRIGY ÉS AZ EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉS SIKERKÖNYVEK SZERZŐJE

CSODATÉVŐ ZELLER

KORUNK LEGERŐSEBB HATÁSÚ GYÓGYNÖVÉNYE,
AMELY VILÁGSZERTE MILLIÓKNAK HOZTA EL A GYÓGYULÁST

*

GYÓGYÍTÓ MÉDIUM
ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Anthony William / CELERY JUICE
Hay House Inc., USA, 2019
A Hay House-rádió a
www.hayhouseradio.com
internetes oldalon érhető el.
Fordította
Kovács Zsuzsa
Szaklektor
Dr. Csomai Zita
Szerkesztette
Barsi Nikoletta
Copyright © Anthony William, 2019
Hungarian translation © Kovács Zsuzsa, 2019
Hungarian edition © Édesvíz Kiadó Kft., 2019

Cover design © Édesvíz Kiadó Kft., 2019
Original cover design: Vibodha Clark
Interior illustration design: Vibodha Clark
Interior design: Bryn Starr Best
Photo of Anthony William: Matt Houston
Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

A könyvben olvasható információk csupán tájékoztató jellegűek, nem pótolják egyetlen egészségügyi probléma diagnózisát, kezelését sem. Nem helyettesíthetik a képzett egészségügyi szakemberrel folytatott konzultációt. E könyv tartalma csupán segítséget nyújt egy egészségügyi szakember által előírt ésszerű és felelős kezelési programhoz. A szerző és a kiadó semmiféle felelősséget nem vállal a könyv tartalmának félreértelmezéséért vagy téves alkalmazásáért.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó Novák András igazgató
Főszerkesztő és műszaki vezető Melher Viktor
Tipográfia Alinea Kft.
Borítót készítette Édesvíz Kiadó Kft.
Elektronikus változat
Békyné Kiss Adrien
ISBN 978-963-507-020-6 (epub)
ISBN 978-963-507-021-3 (mobi)

Kedves Olvasó!

Az Édesvíz Kiadó célja megalakulása, 1989 óta, hogy útmutatást, támaszt, kihívást nyújtson azoknak, akik a tudatos önismeret és önfejlesztés egész életen át tartó útjára léptek. A Kiadó csapata azóta is minden nap azon dolgozik, hogy megtaláljuk és megjelentessük azokat a könyveket, amelyek céljai elérésében (vagy keresésében) leginkább segítik Önt.

Ahogy az élet minden területén, könyvkiadói hivatásunkban is a megújulás, az innováció az egyik legfontosabb szempont.

Elkötelezettek vagyunk a nyomtatott és az elektronikus könyvkiadásban egyaránt. Ezért használjuk ki az ebook kínálta lehetőségeket is: ezzel a XXI. századi technikával környezetkímélőbben és az Ön számára is olcsóbban tudjuk eljuttatni Önhöz azt, amit szeretne, mint a nyomtatott verzióval. Ráadásul a régi, boltokban talán már nem is kapható könyveinket digitálisan ismét megtalálhatja.

Az olvasás élménye és szeretete az Édesvíz Kiadó hitvallása: legyen az nyomtatott vagy elektronikus, megvásárolt vagy illegálisan letöltött. Lényeg, hogy az Üzenet, a Könyv eljusson Önhöz.

Ugyanakkor mire Ön ezeket a sorokat olvassa, addigra akár ezernél is több órányi munkánk és jelentős kiadásaink vannak a megjelentetésben.

Ezért hálásan megköszönjük, ha könyvünket illegális letöltés helyett megvásárolja, és ezzel hozzájárul Kiadónk fenntartásához és további könyvek kiadásához. Cserébe mi igyekszünk minden kiadványunkat egyre könnyebben és olcsóbban elérhetővé tenni az Ön számára.

Szívesen fogadunk minden visszajelzést, amelyet megfontolva még többet tehetünk azért, hogy Ön, kedves Olvasó, elégedett legyen Kiadónkkal és könyveinkkel.

Köszönjük együttműködését!

Jó olvasást kíván:

Novák András

alapító tulajdonos

Kapcsolat:

szerkesztoseg@edesviz.hu

www.edesviz.hu

ANTHONY WILLIAM MŰVEI

GYÓGYÍTÓ MÉDIUM SOROZAT

Gyógyító médium

A krónikus és gyógyíthatatlan betegségek mögött rejlő titkok

Gyógyító ételek

Használd a zöldségek és gyümölcsök rejtett erejét egészséged megőrzésére

Egészséges pajzsmirigy

A Hashimoto-betegség, a Graves–Basedow-kór, az álmatlanság, a pajzsmirigy-alulműködés és az Epstein–Barr hátterében meghúzódó igazság

Egészséges májműködés

Válaszok az ekcémára, a pikkelysömörre, a cukorbetegségre, a Streptococcusra, a puffadásra, az epekőre, a mellékvesestresszre, a krónikus fáradtságra, a zsírmájra, a súlyproblémákra, a kontaminált vékonybél szindrómára és az autoimmun betegségekre

A könyvek elérhetők a könyvesboltokban, vagy megrendelhetők a www.edesviz.hu oldalon.

ANTHONY WILLIAM MÉLTATÁSA

„A zellerlé végigsöpör a bolygón. Lenyűgöző, ahogyan Anthony létrehozta ezt a mozgalmat, és világszerte számtalan embernek állította helyre és javította kicsattanóvá az egészségét.”

Sylvester Stallone

„Az, ahogyan Anthony ért az élelmiszerekhez, a rezgéseikhez és ahhoz, hogy hogyan viselkednek a testünkben, mindig lenyűgöz. Könnyedén, mindenki számára érthető módon magyarázza el a választásaink potenciális harmóniáját vagy diszharmóniáját. Igazi tehetséggel van megáldva. Tegyél egy szívességet a szervezetednek, és kényeztesd magad!”

Pharrell Williams, tizenkétszeres Grammy-díjas művész és producer

„Az elmúlt hat hónap minden egyes reggelén zellerlevet ittam, és nagyszerűen érzem magam! Hatalmas változást tapasztaltam az energiaszintemben és az emésztőrendszeremben. Ma már a léprésemmel utazom, hogy soha ne kelljen lemondani a napi betevő zellerlevemről!”

Miranda Kerr, nemzetközi szupermodell és a KORA Organics alapító-vezérigazgatója

„Anthony számos ember életén javított a zellerlé gyógyerejével.”

Novak Djokovic teniszvilágbajnok

„Minden nagy tehetséget alázattal is felruháznak. Anthonyban van alázat. És mint minden igazi gyógyír, az övé is intuitív, természetes és kiegyensúlyozott. A kettő hatalmas és hatékony kombinációt eredményez.”

John Donovan, az AT&T Communications vezérigazgatója

„Anthonyt megbízható forrásként tartjuk becsben a családunkban. A világban végzett munkája világítótorony, mely sokakat vezetett biztonságosan a szárazföldre. Rengeteget jelent nekünk.”

Robert De Niro és Grace Hightower De Niro

„Míg a munkáját minden kétséget kizáróan egy másvilági rejtélyes elem járja át, abból, amire Anthony William rávilágít – különös tekintettel az autoimmun betegség témakörére –, sok minden azonnal és ösztönösen helyesen és igazan cseng. És ami még jobb: az általa ajánlott protokollok természetesek, elérhetők és könnyen követhetők.”

Gwyneth Paltrow Oscar-díjas színésznő, a New York Times sikerlistáján jegyzett szerző, valamint a GOOP.com alapító-vezérigazgatója

„Anthony William elkötelezetten osztja meg a tudását és tapasztalatát, hogy a gyógyulás üzenetét juttassa el mindenkihez. Együttérzése és törekvése, hogy a lehető legtöbb embert elérje, hogy segíthessen nekik a gyógyulásban, inspiráló és lenyűgöző. A receptre kapható gyógyszerek megszállottjainak mai világában igazán frissítő a tudat, hogy léteznek valóban működő alternatív opciók, melyek új utat mutathatnak az egészség felé.”

Liv Tyler, a Kurtizánok kora, A Gyűrűk Ura trilógia és A zenebirodalom visszavág sztárja

„Számomra Anthonynak az elfogyasztott ételeinkre, a testünkre tett hatásukra és az általános közérzetünkre vonatkozó tudása változtatott meg mindent.”

Jenna Dewan, a World of Dance és a Step Up sztárja

„Anthony csodálatos ember. Azonosította néhány hosszan tartó egészségügyi problémámat, tudta, hogy milyen étrend-kiegészítőket kell szednem, és azonnal elkezdtem jobban érezni magam.”

Rashida Jones, a Quincy Grammy-díjas rendezője, az Angie Tribeca producere és sztárja, valamint a Városfejlesztési osztály és A hivatal sztárja

„A rezonancia, csakúgy, mint a pozitív és erős énkép kialakítása, fontos dolog az életben. A könyveiben és zellerléfelhívásában Anthony William bennem csodálatos módon mindkettőt erősítette. A tőle kapott megerősítés, hogy a testünk hihetetlen gyógyulásra képes és rugalmas, mindnyájunk számára aranyat érő üzenet. Túl gyakran keresek gyorssegélyeket, amelyek végül csak több problémát okoznak. Az igazi táplálkozás a legjobb orvosság, és Anthony mindnyájunkat arra inspirál, hogy a természet bőségével tápláljuk a testünket, elménket és szellemünket; ez a hatásos orvosság pedig a Forrásból származik.”

Kerri Walsh Jennings, háromszoros arany-és egyszeres olimpiai bronzérmes röplabdajátékos

„Anthony a kiadóm összes zenészének mágusa, és ha aranylemez lenne, messze megelőzné a Thrillert. A képességei igazán mélyrehatók, figyelemre méltók, rendkívüliek és észvesztők. Igazi nagy elme, akinek a könyvei tele vannak próféciákkal. Ez az orvoslás jövője.”

Craig Kallman, az Atlantic Records elnök-vezérigazgatója

„Én folyamatosan a kezem ügyében tartom Anthony William könyveit, hogy mindig meríthessek belőlük felismeréseket hozó bölcsességet és recepteket az energiám helyreállításához és az egészségem fenntartásához. Mivel érdekelnek az általa leírt ételek egyedi és erős pozitív tulajdonságai, arra motivál, hogy a jó közérzetem érdekében mindennap javítsak az eddigi főzési és étkezési rituálémon.”

Alexis Bledel, A szolgálólány meséje, a Szívek szállodája, és a Négyen egy gatyában Emmy-díjas sztárja

„Anthony könyvei forradalmiak és gyakorlatiasak egyben. Ha a nyugati orvoslás jelenlegi korlátai frusztrálnak, mindenképpen megéri, hogy időt fordíts rájuk, és átgondold, amit olvastál.”

James Van Der Beek, a What Would Diplo Do? alkotója, executive producere és sztárja, a Póz és a Dawson és a haverok sztárja, és Kimberly Van Der Beek, előadó és aktivista

„Anthony nagyszerű ember. A tudása lenyűgöző, és nagyon sokat segített nekem. A zellerlé önmagában átírja a játékszabályokat!”

Calvin Harris producer, DJ és Grammy-díjas művész

„Nagyon hálás vagyok Anthonynak. Miután a zellerlé protokollját a napi rutinom részévé tettem, minden szempontból jelentős javulást vettem észre az egészségemben.”

Debra Messing, a Will és Grace Emmy-díjas sztárja

„A családom és a barátaim évek óta részesülnek Anthony ihletett gyógyítói adottságában, és sokkal többet kaptunk tőle annál, mint amit a megújult fizikai és mentális egészség kifejezésekkel leírhatnék.”

Scott Bakula, a NCIS: New Orleans producere és sztárja, a Quantum Leap – Az időutazó és a Star Trek: Enterprise Golden Globe-díjas sztárja

„Anthony annak szentelte az életét, hogy segítsen megtalálnunk a válaszokat arra, hogy hogyan élhetjük a legegészségesebben az életünket. A zellerlé a legkönnyebben elérhető módja annak, hogy elinduljunk ezen az úton!”

Courteney Cox, a Született szinglik és a Jóbarátok sztárja

„Anthony amellett, hogy melegszívű, együttérző gyógyító, autentikus és pontos is, és Isten adta tehetséggel rendelkezik. Igazi áldás az életemre, hogy megismerhettem.”

Naomi Campbell modell, színésznő, aktivista

„Anthony kiterjedt tudása és mély intuíciója a legzavarosabb egészségügyi problémákról is lerántja a leplet. Ő mutatta meg nekem az utat, hogy a lehető legjobban érezhessem magam – nélkülözhetetlennek tartom az iránymutatását.”

Taylor Schilling, a Túlélni a női börtönt sztárja

„Hihetetlenül hálásak vagyunk Anthonynak és szenvedélyes elkötelezettségének, amivel terjeszti az ételekkel elérhető gyógyulás üzenetét. Igazán különleges adottsággal bír. A praktikái teljesen átalakították az élelmiszerekkel kapcsolatos szemléletünket, és ezáltal az

életmódunkat is. Önmagában a zellerlé teljesen megváltoztatta a közérzetünket, és mindig a reggeli rutinunk része lesz.”

Hunter Mahan, hatszoros PGA Tour-nyertes golfjátékos

„Anthony William egyedi adottságának köszönhetően emberek életét alakítja át és menti meg bolygószerte. Töretlen odaadása és a birtokában lévő hihetetlen mennyiségű haladó szellemű információ segítségével elhárította az akadályokat azon sokak elől, akik eddig nem férhettek hozzá a kétségbeesetten vágyott igazságokhoz, amelyeket még a tudomány és a kutatás sem tárt fel. Személyes szinten sokat segített mindkét lányomnak és nekem azzal, hogy ténylegesen működő eszközöket adott a kezünkbe az egészségünk támogatására. Ma már rendszeresen isszuk a zellerlevet!”

Lisa Rinna, a The Real Housewives of Beverly Hills és az Ármány és szenvedély sztárja, New York Times sikerlistás szerző, és a Lisa Rinna kollekció tervezője

„Anthony igazán nagylelkű ember, aki éles intuícióval és gazdag egészségügyi tudással rendelkezik. Első kézből láttam az átalakulást, amelyet az emberek életminőségében elér.”

Carla Gugino, A Hill-ház kísértetei, a Watchmen: Az őrzők, a Törtetők és a Kémkölykök sztárja

„Egy ideje már követem Anthonyt, és mindig padlót fogok (bár nem vagyok meglepve) azoknak a sikertörténeteitől, akik betartják az általa javasolt protokollt… Én magam is megjártam a gyógyulás útját sok éven át, egyik orvostól a másikig, egyik specialistától a másikig ugrálva. Az ő kezében van az igazi tudás, és én bízom benne és a hatalmas tudásában a pajzsmirigy működéséről és arról, hogy milyen valódi hatásai vannak az élelmiszereknek a szervezetünkre. Számtalan barátot, rokont és követőt irányítottam Anthonyhoz, mert meggyőződésem, hogy olyan tudás birtokában van, amelyhez egyetlen orvos sem fér hozzá. Ma már a gyógyulás igaz útjában hiszek. Megtiszteltetés, hogy ismerhetem őt, és áldás, hogy ismerhetem a munkáját. Minden endokrinológusnak olvasnia kell a pajzsmirigyről szóló könyvét!”

Marcela Valladolid séf, író, televíziós műsorvezető

„Mi lenne, ha valaki egyszerűen csak hozzád érne, és megmondaná, hogy mi betegít meg? Isten hozott Anthony William gyógyító kezében – egy modern alkimistával állsz szemben, aki nagy valószínűséggel a hosszú élet titkának őrzője. Életmentő tanácsa gyógyító hurrikánként zúdult be az életembe, és a szeretet és fény útja maradt a nyomában. Játszva elnyerhetné a világ kilencedik csodája címet."

Lisa Gregorisch-Dempsey, az Extra senior executive producere

„Anthony William Isten adta gyógyítói képessége egyetlen szóval írható le: csodálatos."

David James Elliott, az Impulse, a Trumbo, a Mad Men – Reklámőrültek, a New York-i helyszínelők és tíz éven át a J.A.G. – Becsületbeli ügyek sztárja

„Orvos lánya vagyok, aki mindig a nyugati orvoslásra hagyatkozott még a legenyhébb nyavalyák enyhítésében is. Anthony rálátása felnyitotta a szememet az ételek gyógyító hatásaira, és megértettem, hogy egy holisztikusabb egészségszemlélet megváltoztathatja az életemet."

Jenny Mollen, színésznő és az I Like You Just the Way I Am New York Times sikerlistás szerzője

„Anthony William ajándék az emberiség számára. Hihetetlen munkássága millióknak segített meggyógyulni, amikor a hagyományos orvoslás nem talált megoldást a számukra. Őszinte szenvedélye és odaadása, amellyel segíteni szeretne, páratlan, és nagyon hálás vagyok azért, hogy a Heal című dokumentumfilmben továbbadhattam valamennyit az ő erőteljes üzenetéből."

Kelly Noonan Gores, a Heal című dokumentumfilm írója, rendezője és producere

„Anthony William azon ritka emberek egyike, akik arra fordítják a képességeiket, hogy segítsenek az embereknek feltárni a bennük rejlő lehetőségeket azáltal, hogy a saját legjobb egészségügyi szakértőivé válnak… Közvetlen közelről láthattam Anthonyt akció közben, amikor részt vettem az általa meghirdetett egyik elképesztő eseményen. Számomra ahhoz hasonlóan pontosak az elemzései, ahogyan egy-egy énekes képes tisztán kiadni minden magas hangot. A magas c-n túl azonban Anthony

azzal fogja meg a közönségét, hogy igazi együttérző lélekként van jelen. Anthony William olyan valaki, akit ma büszkén vallok a barátomnak, és nekem elhiheted, hogy az, akit a podcasteken hallasz, és akinek a szavai betöltik a sikerkönyvek lapjait, ugyanaz, aki egyszerűen a támogatását ajánlja a szeretteinek. Ez nem színjáték! Anthony William valóban hiteles ember, és a Szellemi vezetőn keresztül átadott információinak súlya megfizethetetlen és erőt ad, és egyre nagyobb szükségét látjuk a mai korban!”

Debbie Gibson, a Broadway sztárja, ikonikus énekes és dalszövegíró

„Volt részem abban az örömben, hogy Anthony Williammel dolgozhattam, amikor Los Angelesbe jött, és az Extrában elmondta a történetét. Lenyűgöző volt az interjú, és ahogy elhagyta a még többet és többet tudni vágyó közönséget… az emberek megőrültek érte! Meleg személyisége és hatalmas szíve nyilvánvaló. Anthony az emberek segítésének szentelte az életét a Szellemi vezetőtől kapott tudásával, és mindezt az információt osztja meg sorsfordító Gyógyító médium könyveiben. Anthony William megismételhetetlen!”

Sharon Levin, az Extra senior producere

„Anthony William lélegzetelállító képességgel rendelkezik! Örökké hálás leszek neki azért, hogy felfedezte több, éveken át problémákat okozó egészségügyi gondom valódi okát. Nap mint nap érzékelem a javulást az ő kedves támogatásával. Mesés információforrás!”

Morgan Fairchild színésznő, író, előadó

„Anthony a beszélgetésünk első három percében pontosan megmondta, hogy milyen egészségügyi problémám van! Ez a gyógyító valóban tudja, hogy miről beszél. Gyógyító médiumként birtokolt képességei egyediek és lenyűgözők.”

Dr. Alejandro Junger, a New York Times sikerlistás Clean, Clean Eats és Clean Gut című könyvek írója, és a nagy sikerű Clean Program alapítója

„Anthony a képessége révén olyan információk csatornája, melyek fényévekkel megelőzik a tudomány mai állását.”

Dr. Christiane Northrup, a Goddesses Never Age, a The Wisdom of Menopause és a Női test, női bölcsesség című New York Times bestsellerek

szerzője

„Amióta elolvastam az Egészséges pajzsmirigy című könyvet, tágult a pajzsmirigybetegségekkel kapcsolatos felfogásom és kezelési módszerem, és ez mérhetetlenül hasznosnak bizonyult a betegeim számára. Az eredmények több mint kielégítők.”

Dr. Prudence Hall, a The Hall Center alapítója és orvosigazgatója

„Milyen nagyon megindított minket és milyen sokat kaptunk Anthony és az Együttérzés Szellemi vezetője felfedezéseitől, akik gyógyító bölcsességgel közelítenek felénk Anthony érzékeny zsenialitása és törődő médiumi közvetítése révén. A könyve valóban a »jövő bölcsességét« hordozza, tehát valami csoda folytán már most megkaphattuk a világos, pontos magyarázatot számos olyan rejtélyes betegségre, amelyek az ősi buddhista orvosi szövegek jóslatai szerint a mai korban hatnak majd ránk, amikor a túl okos emberek a profitot hajhászva megzavarják az élet elemeit.”

Robert Thurman, az indo-tibeti buddhista tanulmányok Jey Tsong Khapa professzora a Columbia Egyetemen, a Tibet House US elnöke, a Love Your Enemies és az Inner Revolution című sikerkönyvek szerzője és a Bob Thurman Podcast házigazdája

„Anthony William az a tehetséges Gyógyító médium, aki nagyon is valódi és nem túl radikális megoldásokat ajánl olyan rejtélyes egészségügyi problémákra, amelyek mindenkit érintenek modern világunkban. Nagyon boldog vagyok, hogy személyesen ismerhetem őt, és a legértékesebb forrásként számíthatok rá a saját és a családom egészségügyi kérdéseiben.”

Annabeth Gish, az X-akták, a Botrány, Az elnök emberei és a Pizzavarázs sztárja

„Anthony William annak szenteli az életét, hogy olyan információval segítsen az embereknek, amely valóban lényegesen megváltoztathatja sokak életét.”

Amanda de Cadenet, a The Conversation és a Girlgaze Project alapítója és igazgatója, és az It’s Messy és a #girlgaze szerzője

„Szeretem Anthony Williamet! Sophiától és Laurától, a lányaimtól kaptam ezt a könyvet a születésnapomra, és egyszerűen nem tudtam letenni.

A Gyógyító médium segítségével végre összeköthettem a pontokat, hogy meglássam az optimális egészség felé vezető utat. Anthony munkája ráébresztett, hogy egy gyerekkori betegségemből származó maradvány Epstein–Barr szabotálja évekkel később az egészségemet. A Gyógyító médium átváltoztatta az életemet.”

Catherine Bach, a Nyughatatlan fiatalok és a Hazárd megye lordjai sztárja

„Évekkel ezelőtt felépültem egy traumás gerincsérülésből, de továbbra is tapasztaltam izomgyengeséget és az idegrendszerem kimerültségét, és híztam is valamennyit. Egy este felhívott egy kedves barátom, és erősen javasolta, hogy olvassam el Anthony William Gyógyító médium című könyvét. Az olvasottakból olyan sok mindenben magamra ismertem, hogy néhány dolgot elkezdtem beépíteni az életembe, majd jelentkeztem nála konzultációra, és voltam olyan szerencsés, hogy kaptam időpontot. Az elemzés pontos volt, és a gyógyulással hihetetlen, mélyebb és gazdagabb szinten kaptam vissza az egészségemet. Visszanyertem az egészséges testsúlyomat, újra élvezhetem a jógát és a kerékpározást, és megint lejárhatok az edzőterembe, az energiaszintem egyenletes, és mélyen alszom. A protokoll végzése közben minden reggel mosolyogva mondom: „Ejha, Anthony William! Hálás vagyok a helyreállító képességedért… Ez az!”

Robert Wisdom, a The Alienist, a Flaked, a Rosewood, a Nashville, a Drót és a Ray sztárja

„A mai zavaros világban, az egészség és wellness területének szüntelen alapzajában én Anthony mélységes hitelességére támaszkodom. Csodálatos, valódi képessége mindenek fölé, a világosságba emeli a dolgokat.”

Patti Stanger, a Million Dollar Matchmaker házigazdája

„Mind a családom, mind a saját egészségem ügyét Anthony Williamre bízom. Ha az orvosok elakadnak, Anthony akkor is mindig tudja, hogy mi a gond, és merre induljunk a gyógyulás felé.”

Chelsea Field – NCIS: New Orleans, Secrets and Lies, Nyomtalanul, Az utolsó cserkész

„Anthony William olyan dimenziót hoz az orvoslásba, amely mélyen kitágítja a testünk és saját lényünk megértését. A munkája a gyógyítás

újonnan felfedezett területeihez tartozik, melyet együttérzéssel és szeretettel végez.”

Marianne Williamson, a Healing the Soul of America, A csodák kora és a Visszatérés a szeretethez című New York Times bestsellerek szerzője

„Anthony William nagylelkű és együttérző vezető. A gyógyulásuk útját járó emberek támogatásának szentelte az életét.”

Gabrielle Bernstein, a New York Times sikerlistás Az Univerzum mindenben támogat, az Ítélkezés nélkül és a Miracles Now című könyvek írója

„Információ, ami MŰKÖDIK. Ez ugrik be, amikor Anthony Williamre gondolok, és arra, hogy milyen mélyreható változást hoz a világnak. Ezt mindennél világosabban mutatta meg nekem az, amikor munka közben láthattam egy régi barátommal, akit már évek óta gyötört a betegség, a ködös gondolkodás és a kimerültség. Számtalan orvosnál és gyógyítónál járt már, és rengeteg kezelést kapott. Semmi nem működött nála. Azaz amíg Anthony nem beszélgetett vele… Onnantól aztán fantasztikus eredményeket ért el. Nagyon ajánlom a könyveit, előadásait és konzultációit. Ne hagyd ki ezt a gyógyulási lehetőséget!”

Nick Ortner, a The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self és az EFT – a kopogtató módszer című könyvek New York Times sikerlistás szerzője

„Az ezoterikus tehetség csak akkor teljes adottság, ha azt erkölcsi tisztaság és szeretet járja át. Anthony William a gyógyítás, a képességek és az etika isteni kombinációja. Olyan igazi gyógyító, aki a házi feladatát végezve igazi szolgálatban osztja meg azt a világgal.”

Danielle LaPorte, a White Hot Truth és a Vágytérkép című sikerkönyvek írója

„Anthony látó és wellnessguru. Kivételes képességgel rendelkezik. Az iránymutatásait követve egy olyan problémámat tudtam beazonosítani és kezelni, amely már évek óta gyötört.”

Kris Carr, a Crazy Sexy Juice, a Crazy Sexy Diet és az Őrülten csábos ételek című munkák New York Times sikerlistás szerzője

„Tizenkét órával azután, hogy megkaptam azt a púpozott evőkanálnyi magabiztosságot Anthony mesterien biztos kezéből, az akkor már évek óta tartó folyamatos fülcsengésem halkulni kezdett. A továbblépéshez kapott felismerések lenyűgöznek; hálás és boldog vagyok."

Mike Dooley, a Végtelen lehetőségek New York Times sikerlistás szerzője, valamint a Notes from the Universe írója

„Valahányszor Anthony William valamilyen természetes egészségjavító módszert ajánl, az működik. Ezt láttam a lányom esetében, akinek lenyűgöző mértékben javult az állapota. A gyógyítás igen hatékony módszerét képviseli a természetes összetevőkkel kapcsolatos megközelítésével."

Martin D. Shafiroff pénzügyi tanácsadó, a WealthManagement.com Amerika 1. számú brókere címének viselője, és első helyezett a Barron vagyontanácsadói listáján

„Anthony William betegségmegelőzéssel és gyógyulással kapcsolatos tanácsai felbecsülhetetlenek, és évekkel megelőzik a jelenlegi, más forrásokból beszerezhető tudást."

Dr. Richard Sollazzo New York-i onkológus és hematológus szakorvos, táplálkozási és öregedésgátlás-specialista, valamint a Balance Your Health című könyv szerzője

„Anthony William a mai Edgar Cayce; kitűnő pontossággal és belelátással végzi testi elemzéseit. Anthony olyan betegségek okait ismerteti, amelyek gyakran a legkörültekintőbb hagyományos és alternatív gyógyászoknak is fejtörést okoz. Gyakorlati és megalapozott tanácsai a 21. század egyik leghatékonyabb gyógyítójává emelik."

Ann Louise Gittleman, harminc New York Times sikerlistás mű szerzője az egészség és a gyógyulás témakörében, és a népszerű méregtelenítő és fogyókúrás program, a Fat Flush Plan megalkotója

„Hollywoodi üzletasszonyként felismerem az értéket. Anthony néhány páciense több mint egymillió dollárt költött a »rejtélyes betegsége« enyhülését keresve, mire rátalált."

Nanci Chambers, a J.A.G. – Becsületbeli ügyek színésze, valamint hollywoodi producer és vállalkozó

„Anthony elvégezte az egészségügyi elemzésemet, és pontosan megmondott olyan dolgokat, amelyek csak én tudtam a testemről. Ez a kedves, aranyos, vicces, szerény és nagylelkű férfi – aki mindemellett annyira »másvilági« és olyan elképesztő képességgel bír, ami átírja a mi világlátásunkat – még engem mint médiumot is meghökkentett! Valóban ő a mai modern korunk Edgar Cayce-e, és hihetetlen áldás nekünk, hogy köztünk van. Anthony William bebizonyítja, hogy többek vagyunk, mint gondoljuk."

Colette Baron-Reid, A rejtett birodalmak bölcsessége című sikerkönyv szerzője és a Messages from Spirit televíziós műsor házigazdája

„Bármelyik kvantumfizikus megmondja, hogy vannak dolgok az univerzumban, amelyeket mi még nem érthetünk. Meggyőződésem, hogy Anthony a kezében tartja ezeket a dolgokat. Elképesztő tehetséggel tapint rá ösztönösen a leghatékonyabb gyógyítási módszerekre."

Caroline Leavitt, a The Kids' Family Tree Book, a Cruel Beautiful World, az Is This Tomorrow és a Pictures of You című könyvek New York Times sikerlistás szerzője

A könyv szerzője nem ad orvosi tanácsot vagy más szaktanácsot, és semmilyen technika alkalmazását nem írja elő diagnózis vagy kezelés formájában semmiféle fizikai, érzelmi vagy orvosi problémára. A szerző szándéka kizárólag arra irányul, hogy anekdotázó formában általános információt adjon át arról, ami az érzelmi és spirituális jó közérzeted keresésének részét képezheti. A könyvben leírt információ vagy más tartalom felhasználásából eredő közvetlen vagy közvetett következményekért sem a szerző, sem a kiadó nem vállal felelősséget. Mielőtt a könyvben olvasott bármely javaslatot megfogadnád, illetve a tartalmával kapcsolatos következtetést levonnál, mindenképpen konzultálj az orvosoddal, egészségügyi tanácsadóddal, illetve az adott kérdésben járatos más szakemberrel.

*

„A bolygón szenvedő milliárdoknak üzenem, akiket gyötört már betegség, hogy ez jár neked. Jogod van hozzá, hogy meghallgassanak, hogy komolyan vegyenek, és hogy részesülj a gyógyulás szabadságában.”

Anthony William, Gyógyító médium

*

„A zellerlé jelzőfény, melyet itt a Földön kaptunk; válasz azoknak, akik már nem remélnek választ.”

Anthony William, Gyógyító médium

*

„A saját egészségednek te vagy a legnagyobb szakértője, és a gyógyulásod története számít. Többet számít, mint gondolod. Valaki a világban éppen arra vár, hogy a te történetedet hallhassa, hogy végre ő is felfedezze ezt a sorsfordító orvosságot.”

Anthony William, Gyógyító médium

*

1. FEJEZET
Miért a zellerlé?

A zellerlé emberek millióinak segít meggyógyulni.

Tényleg? A zellerlé? – gondolhatod, ha még nem hallottál erről, vagy akár akkor is, ha igen.

Tényleg. A zellerlé.

Az a jelentéktelen zöldség, amelyik elkókad a hűtőszekrényben?

Így van. Abban a semmibe vett, alábecsült, alulhasznált gyógynövényben (igen, tulajdonképpen gyógynövény), melyet az alkalmanként fogyasztott tonhalsalátából, a töltelékekből vagy a hidegtálakról sajtkrémmel töltve és mazsolával megszórva ismersz, sokkal több erő van, mint bárki gondolná – ha tudod, hogyan tedd az életed részévé. Évtizedek óta ajánlom a zellerlevet páratlan gyógyelixírként. Akár egy konkrét egészségügyi problémára keres enyhülést valaki, akár azt a titkos italt kutatja, amelyikkel visszakaphatja az energiáját és a ragyogását, a zellerlé a válasz; az ima meghallgattatott. Mindez idő alatt abban az előjogban részesülhettem, hogy láttam, amint az emberek élete gyökeres fordulatot vesz.

Első könyvem, a Gyógyító médium megjelenésével kezdtem el szélesebb körben megosztani a zellerlé csodáit. Az azóta megjelent három könyvemben is szerepeltettem, mert annyira sokoldalú, hogy mindig minden egyes esetben volt aktualitása. A Gyógyító médium közössége elkápráztatott azzal, hogy mennyire a szívükbe zárták ezt a gyógytudást. Miután a maguk példáján megtapasztalták, hogy a zellerlé valóban működik, a közösség tagjai a világon mindenütt terjeszteni kezdték az üzenetet, és megosztották az ajánlásaikat. Több tízezren posztolták az előtte-utána fényképeiket – tisztább bőrükről, ragyogóbb szemükről, erősebb testükről és megújult vitalitásukról –, amelyek téged is megdöbbentenének. A háttértörténetek, melyekben néhányan leírták, hogyan mentette meg a zellerlé szó szerint az életüket, ennél is kivételesebbek. Olyanok, akik korábban szenvedtek, most már annyira jól

voltak, hogy határtalan támogatást nyújthattak az ismerőseiknek és idegeneknek is. Mozgalmat indítottunk.

A zellerlé ma annyi figyelmet kap, hogy akár a „ma divatos, holnap már a múlté” trendek egyikének is tűnhet. Ezúton biztosíthatlak, hogy ez nem múló őrület. Nem finanszírozták az indulását, ahogyan az az egészségügyi trendeknél történni szokott. Azért indult az útjára, mert tényleg gyógyít. A zellerlé ma annál is hasznosabb, mint amikor évekkel ezelőtt elkezdtem ajánlani. Néhány évtized múlva pedig még lényegesebb lesz. Ha most félreteszed ezt a könyvet, majd néhány év múlva előveszed, az még mindig azt a gyógyító igazságot fogja tartalmazni, amelyre szükséged van. Nem fogják lesöpörni az asztalról az újabb étrend-és táplálkozáselméletek; a zellerlé továbbra is az a döntő jelentőségű lépés marad, amelyet bármikor beépíthetsz az életedbe az egészséged és vitalitásod érdekében. Más egészségügyi trendek jönnek és mennek, mert eleve soha nem jelentettek választ. Ez valami más: tartós és igaz.

A ZELLERLÉ EREDETE

Először 1975-ben vezetett rá Isten arra, hogy a zellerlét javasoljam, amikor a családból valakinél, miután leesett a lépcsőn, és megsérült háta, le kellett húznom a gyulladást. Akkor még senki nem hallott róla. Arra is tisztán emlékszem, hogy 1977-ben a családunk egyik barátjának javasoltam, aki súlyos savas refluxszal küszködött. Tizenhárom-tizennégy éves koromban egy szupermarketben dolgoztam raktárosként. Ott elláttam egészségügyi tanáccsal azokat, akik kérték, és elkísértem őket a zöldség-gyümölcs sorhoz, hogy segítsek kiválasztani, mire van szükségük a tüneteik enyhítésére és a betegségük elmulasztására. A főnököm megkérdezte, mivel segíthetnénk rajtuk még inkább. „Hát – feleltem – egy léprés jól jönne.” Így aztán beszerzett egyet.

Amikor egy-egy vásárló állapota megkívánta – akár ízületi gyulladás, köszvény, cukorbetegség vagy emésztési problémák kínozták, illetve más tünetek és problémák jelentkeztek nála –, felkaptam egy csokor szárzellert a termények közül, bedobtam a présbe, és adtam nekik egy nagy pohár frissen facsart zellerlevet. Általában a mágikus 480 milliliternyi mennyiségre törekedtem, és ott helyben, a zöldségek között megitattam velük ezt a

gyógyerejű italt. Aki érzékenyebb volt, azzal itattam néhány kortynyit, és azt ajánlottam neki, hogy vásárlás közben még lassan iszogassa, majd a kocsijában vagy hazaérve fejezze be. A főnököm csak a zeller árát kérte el; a kasszáknál egy csokor szárzellert számítottak fel a vásárlóknak egy nagy pohár zellerléért. Mire elhagyták a szupermarketet, néhányan már érezték is, hogy enyhülnek a különböző nyavalyáik.

Egy kérdést újra meg újra nekem szegeztek – hogy meg tudnám-e édesíteni valamivel. Akkoriban sokan nem is hallottak még a facsarásról, úgyhogy a friss zöldséglé, hogy a frissen facsart zellerléről ne is beszéljünk, teljesen szokatlan volt a számukra. Azok, akik hallottak már ilyesmiről, sárgarépával, almával vagy céklával szerették volna ízesíttetni. Mindig elmondtam nekik, hogy ezzel elrontanánk az egészet. „Mert ez aláásná a gyógyító mechanizmust, a nátrium klasztersók hatását." (Erről nemsokára részletesebben szólok majd.)

A szülők néha a gyerekeknek is adtak a léből. Ha egy gyerek köhögött, kivittem egy kis zellerlevet, és az anyukája odaadta neki, hogy lassan iszogassa. A szülők megbíztak bennem, mert látták, hogy beválik. A zellerlé olyan hatásos gyógymódnak bizonyult, hogy ha a gyerek hisztizett vagy sírt a boltban, miután megevett egy halom cukorkát, és én vittem neki egy kis zellerlevet, hirtelen nyugodt és derűs lett. Hihetetlen módon stabilizálta a vércukorszint-ingadozásokat.

Állandóan hátrafutkostam a préshez – folyton tisztogattam és zellert préseltem. Emellett azzal is időt töltöttem, hogy egészségügyi tanácsokat adjak a vásárlóknak, ezért a főnökömnek át kellett szerveznie a feladatokat, hogy valaki átvegye tőlem azt, ami eredetileg a dolgom lett volna: a polcok feltöltését. Nagyon megértően intézte mindezt. Azt mondta, hogy még soha az életben nem kellett ennyi szárzellert rendelnie a zöldségsorra.

Amikor nagyobb lettem, elkezdtem előadásokat tartani az ország különböző pontjain található bioboltokban. Ott álltam, a hallgatóság általában ötven és ötszáz fő között volt valahol, és én a frissen facsart, sima zellerlé jótékony gyógyhatásait ecseteltem nekik. Ez az 1990-es években történt. Nagyon keveseknek volt még présük otthon, ezért megmutattam, hogyan lehet zellerlevet készíteni turmixgépben az összevágott szárzellert

folyékonnyá turmixolva, majd leszűrve. Ha valakinek sem prése, sem turmixgépe nem volt, azt javasoltam neki, hogy rágcsáljon zellerszárat, és köpje ki a pépet. Bár ez nem ugyanolyan – annyi zellerszárat senki nem tud elrágcsálni –, de ez is valami. Hogy az állkapcsukat ne merítsék ki, azt javasoltam, hogy bontsák napi több adagra a csokrot.

A zellerlé témáját felhozva gyakran láttam, hogy leesik az emberek álla. Nem tartozott a népszerű facsart levek közé. Akkoriban még mindig a cékla–, a sárgarépa-és az almalé volt a megszokott, néha egy-egy uborkával, és – ha szerencséd volt – néhány szár zellerrel megfejelve. A sima zellerlevet nem tudták értelmezni. Még csak nem is volt kellemes az íze.

Azt a gondolatot legalább már el tudták fogadni, hogy a zeller egészséges, mert hallottak már róla, hogy salátákhoz és levesekhez adják. Volt, aki elmesélte, milyen finom, tápláló zelleres sárgarépalevest főzött neki régen a nagymamája. Volt, aki már arról is hallott, hogy a zellernek ősi gyógyító története van – bár azt tudni kell, hogy amikor a zeller történelmi használatáról hallunk a különböző kultúrákban, nagyon sokszor a zellergyökérről, más néven gumós zellerről van szó, ami egy teljesen más növény, mint ez, amit a száráért ültetnek. Bizony! A gumós zeller és a szárzeller, bár ugyanabba a családba tartoznak, két teljesen különböző növény. A gumós zellert, melynek a kinézete a tarlórépáéra emlékeztet, nem jó ötlet kipréselni, mert ebből csak úgy juthatunk használható tápanyagokhoz, ha megfőzzük. Nyers állapotában a gumós zeller nehezen emészthető. Főve pedig nem adja meg azt, amit a szárzeller vagy a zellerlé kínál.

Mindamellett, hogy az emberek különbözőképpen gondoltak a zellerre – és nézzünk szembe a tényekkel, olyan nagyon azért senkit nem foglalkoztatott ez a téma –, a szárzeller leve, amikor elkezdtem ajánlani, még nagyon új elképzelés volt. A szárzeller és a zellerlé két külön jelentést hordozó, eltérő fogalom. A friss zellerlevet soha nem használták a gyógyításban, főleg nem ebben az adagolásban. Ha valaki ki is facsart magában egy csokor szárzellert, csak azért tette, mert látta, hogy megfonnyadt a hűtőszekrényben, és fel akarta használni, mielőtt teljesen

tönkremegy. Nagy valószínűséggel hozzápréselt néhány szál sárgarépát vagy egy almát.

Ahogy tehát én ajánlottam a zellerlevet, az jelentős szkepszissel találkozott. A leggyakrabban a torkukon akadt a kérdés: „Szárzeller… lé?”. Annyira meg voltak győződve róla, hogy a szárzeller mártogatósokhoz a legjobb vagy sok összetevő egyikeként, hogy néha szinte lehetetlen mutatványnak tűnt bárkit meggyőzni arról, hogy ez a sima és egyszerű zellerlé tényleg olyan hatalmas gyógyerővel rendelkezik. Az orvosok és más gyógyítók félrehajították, mert nem tekintették opciónak.

Mindeközben az eredmények, amelyeket én láttam azokon, akik komolyan vették a tanácsomat, tényleg valódiak voltak. Utazgattam tovább, hogy megmutassam az embereknek, hogyan készítsenek zellerlevet – kis, családi bioboltokban, nagy, egészséges élelmiszereket árusító üzletekben, kis színházakban és még néhány templom alagsorában is jártam, és terjesztettem az igét gyógyító erejéről, mely bármilyen betegséget enyhít, és más információkat is átadtam, amelyet a Gyógyító médium könyvekben megtalálhatsz.

Egy ilyen bemutatóm után az 1990-es évek elején, ahol megtanítottam a hallgatóságot turmixgéppel és szűréssel zellerlevet készíteni, miközben gyakorlatilag előadtam egy disszertációt a gyógyerejéről, odajött hozzám egy fiatal nő, aki a húszas évei végén járt.

– Függő vagyok – mondta – mindennel kapcsolatban. Függő személyiség vagyok.

– Akkor azt tanácsolom, hogy naponta igyon 960 milliliter (azaz majdnem egy liter) zellerlevet – válaszoltam neki.

Egy hónappal később ugyanabban az egészségboltban tartottam újabb előadást. A nyolcvan-kilencven fős tömegből megint odajött hozzám ez a hölgy.

– Emlékszik rám? – kérdezte.

– Önnek volt problémája a függőséggel – feleltem. – Hogy van?

– Kigyógyított – válaszolta.

– Valóban?

– Igen! Azt tanácsolta, hogy igyak zellerlevet.

– A zellerlé gyógyította ki a függőségből – mondtam neki. – Ne hagyja abba!

– Nem volt még olyan hónap az életemben, egészen kislánykorom óta – mondta, – amit küzdelem nélkül csináltam volna végig. Soha nem fogom abbahagyni.

Az évek során rájöttem, hogy a zellerlében megvan a képesség, hogy megszakítsa az ördögi köröket. Akár konkrét ételekre vonatkozott a függőség, mondjuk süteményekre, kekszekre vagy chipsre, akár magára a túlevésre, rekreációs drogokra, vényre kapható gyógyszerekre, haragra, dohányzásra vagy bármi egyébre, az adott személy először sokszor szorongással vagy depresszióval küzdött. Ha pedig valaki nem szorongott vagy nem volt depressziós eleve, a függőség oda juttathatta. A gondolatok és érzések mintája, mely bizonyos viselkedésformákhoz vezetett, és olyan viselkedések, amelyek bizonyos gondolatokhoz és érzésekhez vezettek, megállíthatatlannak tűnhetnek. A zellerlé ezt egyenesen elvágta, és egyszerre nyújtott enyhülést a függőség, a szorongás és a depresszió alól, segítő mankót nyújtva, amíg az ember újra lábra nem állt.

Kétkedők azonban mindig is voltak. Az előadásaim alatt gyakran ezek a gondolatok ültek ki az emberek arcára: A szárzeller? Hogyan lehetséges ez? A zeller nem értékes. Volt, hogy nevettek. (Még ma is nevetnek, bár ma, amint egyre többen adják közre nyilvánosan a gyógyulásuk történetét, már nehezebb nevetségesnek találni a zellerlevet.) Azok közül, akik beültek az előadásaimra vagy eljöttek a rendelőmbe, olyan is volt, aki egyáltalán nem akart eltérni a sárgarépalétől vagy a gyógyszereitől.

Volt, aki nyitott volt, és azt mondta: „Beteg vagyok. Megjártam a poklot. Ma is alig bírtam idevonszolni magam. Olyan vacakul vagyok, hogy most is alig bírok megállni a lábamon.” Volt valami, ami akkor is, most is ugyanaz: amikor valaki nincs jól, olyan lehetőségeket is kipróbál, amelyeknek azelőtt soha nem adott volna esélyt.

– Mivel próbálkozott eddig? – kérdeztem.

– Mindennel. Semmi sem működött. Bármit kipróbálnék – válaszolták.

Tehát a zellerlevet ajánlottam.

– Hát akkor jöjjön a zellerlé – felelte erre az a néhány bátor lélek. – Annak ellenére, hogy nem látok nagy esélyt arra, hogy beválik, és valószínűleg nem fog ízleni, teszek egy próbát.

A gyógyulás vágya annyira erős az emberekben, hogy bármilyen korlátot készek áttörni, és hajlandók a hagyományos és akár az alternatív egészségügyi hitrendszereken kívül is keresni azt, amitől tényleg jobban lesznek. Akik megpróbálkoztak a zellerlével, azokra hatalmas jutalom várt. Akik követték az útmutatásaimat, melyeket ebben a könyvben is megtalálsz majd, és kitartottak mellette, azaz beépítették a mindennapjaikba az éhgyomorra fogyasztott közel fél liter zellerlevet, azokat szinte sokkolta, ami történt velük. Végre elkezdték visszanyerni az egészségüket, és minden lehetséges feltételezésnél nagyobb mértékben javult a közérzetük. Továbbra is titkos gyógyital volt, melyet változatlanul ajánlgattam évről évre. Az 1990-es évek végén aztán már azt láttam, hogy a zellerlé ezreken segített. Nem volt olyan tünet, állapot, betegség vagy rendellenesség, ami zellerlé hatására ne enyhült volna. Soha nem okozott csalódást.

Ahogy teltek az évek, folyamatosan ajánlottam a zellerlé fogyasztását. Ugyanakkor a Gyógyító médium közössége egyre épült. Az otthoni prések és a lébárok egyre népszerűbbé, a zellerlé pedig ezáltal könnyebben elérhetővé vált. Attól kezdve, hogy gyerekként elkezdtem ajánlani a zellerlevet, egészen addig, hogy 2015-ben könyveim kezdtek megjelenni, tízezreknek adtam egészségügyi iránymutatást, és volt alkalmam látni, hogy a zellerlé oly sokak gyógyulásában vesz részt lényeges alappillérként.

A Gyógyító médium sorozat a közösség tagjainak új hullámát hozta. A zellerlé mindig olyan igazságot képviselt, amelyet átadhatok az embereknek, ezért minden egyes könyvemben szerepet kapott. Annyira sokoldalú és létfontosságú. Most, a technológiai haladásnak köszönhetően, amint az olvasók kipróbálták és megtapasztalták jótékony hatásait, máris posztolhatják a történeteiket, kapcsolatba léphetnek egymással, és inspirálhatják egymást. Amint egyre többen próbálták ki és osztották meg a tapasztalataikat, a zellerlémozgalom úgy jött egyre nagyobb lendületbe.

Hirtelen világszerte egyre többen álltak meg a lépultoknál azért, hogy zellerlevet kérjenek. A lébárok pultosai csak néztek döbbenten. „Sima

zellerlevet?” Annak ellenére, hogy ők már sok-sok éve nap mint nap rengetegféle levet készítettek, ilyesmiről még soha nem hallottak, és nem értették, hogy miért akarna ilyet inni bárki. Az élelmiszerüzletek kezdtek egyre több szárzellert eladni, amivel azok, akik saját levet facsarnak otthon, feltankoltak. A termények megrendelőit egyszerűen sokkolta a hirtelen megugrott kereslet a szárzeller iránt. A zellerlé pedig bevált, ezért az igény nem csökkent.

Mára pedig a zellerlé végre bekerült a fő áramlatba – pusztán azért, mert működik. Megjelent a lébárok kínálatában, és egyre többet cikkeznek róla. Amilyen biztató, hogy egyre többeken segít, ezzel a hatalmas figyelemmel téves információk is keletkeztek a zellerlével kapcsolatban. Azok számára, akik iránymutatást szeretnének ahhoz, hogy eldöntsék, mit higgyenek el a zellerléről, és milyen tanácsot fogadjanak meg, egy kicsit összekuszálódott a helyzet. Ezzel a könyvvel az a célom, hogy világos útmutatást adjak a zellerlé mellé az eredeti forrásból, a lehető legtöbb kérdésre választ adjak, és az eddigieknél is részletesebben leírjam a zellerlé gyógyhatását, hogy magabiztosan és világos útmutatással haladhass előre.

GONDOLJUK ÚJRA A SZÁRZELLERT

Mielőtt részletesen belemennénk a zellerlé fantasztikus jótékony hatásaiba – és elmondanám, hogyan készítsd el, hogy a legtöbbet kihozd belőle –, először beszéljünk egy kicsit a szárzellerről magáról. Nem igazán lélegzetelállító a híre. Persze, hasznosnak gondoljuk. Nagyon jól meg lehet tölteni mogyoróvajjal és mazsolával, harsogó kiegészítője a tojássalátának, nagyszerű összetevője a zöldségalaplének, egészséges köret a csípős csirkeszárnyak mellé, vagy a Bloody Mary megszokott ehető keverőpálcája. Hallottunk már olyasmiről, hogy a modellek szárzellert esznek, hogy kordában tartsák a testsúlyukat. Úgy általában egészségesnek tartjuk, főleg az alacsony kalóriatartalma miatt, de akár azt is tudhatjuk, hogy tápanyagban gazdag, ha voltunk olyan szerencsések, hogy a nagymamánk belefőzte a zöldséglevesbe. Ha azonban hirtelen egy különleges küldetésre induló csapat tagjának választanának azzal a feladattal, hogy felfedezzétek a Föld szupergyógyszerét, nagy valószínűséggel a dzsungelben kezdenétek

a keresést. A szárzeller még csak meg sem jelenne a gondolataitokban – pedig ez a bolygónk egyik nagyszerű válasza.

Tudom, hogy egy kicsit nehéz elhinni, hogy a zellerlé tényleg annyi jót tehet veled. Ez a hétköznapi zöld szárcsokor, amely mellett egymilliószor elmentünk már a zöldségesnél? Amit mindig elfelejtünk felhasználni, mert egyszerre általában csak egy-két szárra van szükségünk? Hogy is lehetne ez a még felfedezetlen szuperélelmiszer? Csakugyan, egy felfedezetlen csodálatos étellel állunk szemben. Ha úgy döntesz, hogy a szárzellert továbbra is az igénytelen mellékösszetevők közé sorolod – ha nem igazán látod meg benne azt, amire valóban képes –, a zellerlé akkor is segít és neked dolgozik. A gond csak az, hogy túl gyorsan letehetsz róla. Ha pedig nem adsz neki igazi esélyt, mégis hogyan fog segíteni rajtad? Ha félreteszed a szárzellert azzal, hogy túl egyszerű, tudd, hogy a saját gyógyulási folyamatodat lököd félre. Ha csak a tonhalsalátádban lévő bosszantó kis zöldségdarabkákként gondolsz rá, igazán nagy lehetőséget hagysz ki.

Ahhoz, hogy megértsük, miért érdemes többször kipróbálni a zellerlét, nem csak egyszer-kétszer, egészen új fényben kell látnunk a szárzellert. Meg kell értenünk, hogy igazi ereje van, és az egészség új szintjeire képes juttatni minket. Ha nem tisztelettel tekintesz a szárzellerre, az azt jelenti, hogy a saját gyógyulási folyamatodnak nem adod meg a tiszteletet, ez pedig saját magaddal szemben nem fair. Azt tanultuk, hogy tisztelnünk kell magunkat és másokat – ez az élet része ezen a világon. A végső tisztelet, amelyet kifejezhetünk, az, ha ennek a csodálatos, erőteljes gyógynövénynek adjuk meg a tiszteletet, mert ezzel azt mondjuk, hogy „meg akarok gyógyulni!”. Azt mondjuk, hogy „szeretném, ha a szeretteim jobban lennének”.

Az, aki egészségesnek hiszi magát, könnyen szkeptikus vagy gyanakvó a zellerlével. Ha magadra ismersz, és úgy érzed, nincs szükséged arra, hogy helyet adj a zellerlének az életedben, arra kérlek, hogy legalább azoknak a történeteit tartsd tiszteletben, akiket meggyógyított. Gondolj azokra a szenvedőkre, akik megtapasztalták, hogy a zellerlé elég komolyan megmentette az életüket. Ne gondolkodj úgy, hogy ez csak egy facsart lé. Gondolj a krónikus betegekre és arra, hogy a zellerlének köszönhetően

nyerték vissza az egészségüket, vagy azokra, akik megtapasztalták, hogy a gyerekük, más családtagjuk vagy barátjuk egészsége állt helyre. Gondolj azokra, akik nagymértékben a zellerlére támaszkodva fordították vissza súlyos bőrbetegségeiket, rettenetes migrénjüket vagy azt a borzalmas kimerültséget, ami miatt nem tudták élni az életüket. Arra kérlek, hogy nyitott szívvel közelíts azokhoz, akik a zellerlé segítségével gyógyulnak.

Senki nincs bebiztosítva az ellen, hogy egyszer csak valamilyen betegség vagy tünet jelentkezzen nála. Úgy jövünk erre a világra, hogy a szervezetünkben már eleve méreganyagokat és kórokozókat hordozunk, és nap mint nap ki vagyunk téve az új méreganyagoknak és kórokozóknak. Az életutunk során felmerülő különböző akadályokat még pozitív gondolkodással vagy arra ügyelve sem tudjuk mindig elkerülni, hogy a legjobb énünket hozzuk, és a jót vonzzuk magunk felé. Van, hogy gödörbe lépünk, megbotlunk és elesünk. Ha ez történik, a zellerlé az egyik legjobb szövetségesünk a gyógyulásban. Ne feledd, hogy ott ül és rád vár valahol a jövőben – ha esetleg történne valami az egészségeddel. Vagy használhatod a zellerlét arra, hogy ez a valami ne történhessen meg veled. Az, hogy nem vagy aktívan beteg, még nem jelenti automatikusan azt, hogy jól vagy. Talán nem akarod megvárni, hogy a betegség évek múlva kritikus szakaszba érjen – olyan szakaszba, ami aztán végül csak rávezet a zellerlé értékelésére. Ha odáig fajulnak a dolgok, sokkal nagyobb utat kell majd megtenned vele. A zellerlé már most is itt van neked a megelőzés eszközeként – mégpedig nagyon fontos eszközeként –, mellyel megőrizheted fizikai és mentális állapotodat, és védheted magad. Ha ma mellette döntesz, és napi szinten megtartod az életedben, azzal értékes idővel növelheted az életedet, és minden plusz pillanat számít. A zellerlé az egyik legnagyszerűbb eszköze annak, hogy a legerősebb, legcsodálatosabb éneddé válhass. Ha adsz neki esélyt, a zellerlé mindennél és mindenkinél hathatósabban fog dolgozni érted.

Ezt a fenséges növényt, mely előrébb viszi a gyógyulásodat, mint eddig bármi, nem az Amazonas mélyén kell keresned. Máris itt van az orrod előtt. A szárzeller olyan csoda, mely türelmesen ül a zöldségek között a polcon, várja, hogy felvirradjon az ő napja, várja, hogy tegye, ami mindig is a dolga

volt. Csak arra volt szüksége, hogy meglássuk, kipréseljük magában a levét, és éhgyomorra megigyuk. (És soha ne feledd: amikor a zellerléről beszélünk, a tiszta, sima, módosítatlan zellerlére gondolunk, melyet éhgyomorra kell fogyasztani. A könyv végére te is szakértőként fogod tudni, hogy miért.) A zellerlében ma végre felismerhetjük azt az erőt, amelyet valóban hordoz, hogy segítsen továbblépnünk és bőségben fejlődnünk az életben.

HOGYAN MŰKÖDIK EZ A KÖNYV?

A könyvet úgy terveztem meg, hogy berobbantsa a globális zellerlémozgalmat, miközben a krónikus tünetek és betegség tüze kialszik. Jól használható, hatásos, alapvető eszközt ad a bolygó azon milliárdjainak a kezébe, akiket régóta tartó egészségügyi problémák gyötörnek. Bizony: milliárdokról beszélhetünk. És nem csak a Föld lakosságának szenvedő feléről van szó. A Föld népességének legalább háromnegyede küzd legalább egy makacs, nem múló tünettel vagy állapottal, és, ha maradunk a jelenlegi pályán, a maradék egynegyednél is várható a tünetek és betegségek kialakulása. Beavatkozás nélkül hamarosan a bolygó minden lakóját el fogja érni valamilyen krónikus egészségügyi probléma. A zellerlé hivatott ennek a beavatkozásnak – ennek az első, elérhető lépésnek – a megtételére, melyet az emberek az egészségük érdekében megtehetnek. A könyvben választ találhatsz minden zellerlével kapcsolatos kérdésedre, hogy bevethesd azt a saját krónikus betegséged visszafordítására, a barátaid és a családod védelmére a betegségek ellen, vagy hogy lehetőségként ajánlhasd a szeretteidnek a betegségük legyőzésére.

Azzal kezdem – a következő fejezetben –, hogy leírom a zellerlé jótékony hatásait. Itt megtudhatod, hogy miért, és miben rejlik a zellerlé nagyszerű értéke. Olvashatsz majd a kórokozókkal harcoló nátrium klasztersókról, a gyomornyugtató emésztőenzimekről, az endokrin rendszert egyensúlyba hozó növényi hormonokról, az immunrendszert felturbózó C-vitaminról és sok egyébről. A felfedezés, hogy a zellerlé mennyi mindent adhat, még nagyobb ösztönzőerőt képvisel majd, hogy kitarts mellette. Ha megérted, hogy a testednek mire van szüksége, és hogyan gyógyul, az nagymértékben aktiválja a gyógyulási folyamatot.

Ha valamilyen tünet vagy betegség kínoz, vagy más egészségügyi panaszod van, külön figyelmedbe ajánlom A tünetek és betegségek enyhülése című 3. fejezetet. Ismerd meg több tucatnyi egészségügyi probléma valódi okát, és ugyanakkor fedezd fel, hogyan segíthet minden esetben kifejezetten a zellerlé. Amint mindig mondom, ha megoldódik a rejtély, és kideríted, hogy mi fog vissza, az nagyban segítheti a továbbhaladást.

A 4. fejezetben – Hogyan fogd be a zellerlevet a szekered elé? – találod a zellerlé elkészítésével és az azzal kapcsolatos instrukciókat, hogy mennyit igyál belőle (a gyerekekre is részletezve), és mikor. Ha például egyszer-egyszer bedobsz egy féldecit, az – bár van haszna – nagy valószínűséggel nem lesz majd érzékelhető hatással az egészségedre. A legtöbbünk szervezete annyira túl van terhelve, hogy a szórványosan bevitt kis dózisok nem győzhetik le a problémát. Precíz instrukciókra van szükség az időzítés és a mennyiségek tekintetében, és ez az, amit ez a fejezet kínál. És ez még csak a kezdet. Rengeteg egyéb tippel és megoldással szolgál még a 4. fejezet például azzal kapcsolatban, hogy hogyan igazítsd a zellerlevet az edzéshez vagy az étrend-kiegészítők szedéséhez, hogyan válassz léprést, hogy ihatod-e a zellerlevet várandósan vagy a szoptatás ideje alatt, hogy miért kell elválasztani a levet a rosttól, hogy kiaknázd a hatását, és hogy miért olyan fontos, hogy a zellerlevet mindenképpen éhgyomorra idd. Ez a fejezet annyira fontos forrás, hogy úgy gondolom, időről időre mindenképpen jó, ha visszalapozol ide.

Ez után, az 5. fejezetben térünk rá a zellerlé-tisztítókúrára. Ha olyan egyszerű struktúrát keresel, amely segít kitartanod a zellerlé mellett, az ebben a fejezetben felvázolt néhány, napról napra követendő lépéssel még hasznosabb szövetségeseddé teheted a zellerlevet. Ez a tisztítókúra az Egészséges májműködés című előző könyvem Egészséges májműködés reggel nevű kúrájára épít, ezért ha azt már próbáltad, egészen természetesnek fogod találni ezeket a lépéseket.

A Gyógyulási és méregtelenítési kérdések című 6. fejezet azzal foglalkozik, hogy mennyi idő kell ahhoz, hogy a zellerlé hatására már érezzük a változást, és hogy milyen hatással van a szervezetre működés

közben. Rengeteg téves nézet létezik ezen a területen, és nagyon fontos, hogy tudd értelmezni a szervezeted zellerlére adott reakcióit. Különösen azért, mert sokan, amikor először próbálkoznak a zellerlével, gyógyulási reakciókat tapasztalhatnak, amint a lé kiirtja a kórokozókat, és tisztára súrolja a rendszert. Ilyen lehet például valamilyen furcsa íz észlelése a szájban, a testszag megváltozása vagy a gyakoribb vizeletürítés. Amikor ez történik, még mindig előre haladnak. Ahogyan azok is, akik nem tapasztalják a gyógyulás ezen reakcióit. Ez a fejezet segít megértened a saját gyógyulási folyamatodat, és támogatást nyújt közben.

A Szóbeszédek, aggodalmak és mítoszok című 7. fejezetben pontosan arról lesz szó, amit a cím elárul. A zellerlémozgalom tiszta és becsületes – a zellerlé népszerűségét pusztán az adja, hogy az emberek felismerték, hogy segít nekik, és ezek a drága lelkek úgy döntöttek, hogy terjesztik az igét. Azért kapott szárnyra, mert eredményes. Ez azt jelenti, hogy azok, akik a finanszírozott trendeket képviselik, fenyegetőnek találhatják a zellerlevet, azokban pedig, akik szkeptikusan élik az életüket, bizalmatlanságot kelthet a felhajtás. Ennek következtében bizonyos kételyek merültek fel és téves információk keringenek a zellerlével kapcsolatban. Ez a fejezet közvetlenül ezeket boncolja fel. Akár a saját megnyugtatásodra olvasod, akár azért, hogy megfelelj azoknak, akik a zellerléről kérdezhetnek téged, a válaszokat itt találod.

Akármilyen étkezési trendet követsz is (alacsony szénhidráttartalmú, magas zsírtartalmú, magas fehérjetartalmú, vegán, növényi alapú, keto vagy paleo), és akármilyen gyógyászati módszerben hiszel (ájurvédikus, hagyományos kínai, hagyományos, alternatív vagy funkcionális orvoslás), a zellerlé mindegyikkel működik, és az életed részévé kell, hogy váljon. Ha hosszú távon használod, még jobb eredményeket hoz. Majd ha újabb szintre szeretnél lépni a gyógyulásban, ehhez találsz ötleteket a További gyógyulási tanácsok című 8. fejezetben. A zellerlé hihetetlen jelzőfényének segítségével megteheted a gyógyulás kezdőköreit; a világban versengő sok-sok egészségőrületet és -trendet ismerve egyik gyógymód sem kínálhat olyan hatásos és annyira gyors eredményt egészen a probléma gyökerénél, mint a zellerlé. Önmagában először hozhat eredményeket olyanoknak, akik

már tíz, tizenöt vagy akár húsz éve betegek. A zellerlé ugyanakkor csak egy alapvető eszköz, amellyel stabilizálhatod és a gyógyulás útjára állíthatod magad. Rengeteg más valós, hatékony egészségügyi tanácsra lelhetsz még ott, ahonnan a zellerlé származik. Amint a zellerlé egyre nagyobb figyelmet kapott, úgy növekedett körülötte a zavar is. A többi egészségügyi iránymutatás, amelyre szükséged van ahhoz, hogy jobban légy – a valódi iránymutatás, nem teóriák vagy trendek –, gyakran elvész, amikor bizonyos platformok megpróbálják a magukénak kikiáltani a zellerlevet. Ez nem szolgálja az új diagnózissal küzdő anyukát, apukát, gyereket, főiskolást, felnőttet vagy nagyszülőt, akinek azt is tudnia kell, hogy mitől lesz konkrétan jobban. Ha a haladás útján egészen a gyógyulásig el szeretnél jutni, a zellerlé mellett a felépülésedet támogató további információkra is szükséged lesz: információkra ugyanabból a forrásból, ahonnan a zellerlé származik. A 8. fejezet ebben lesz a segítségedre. Mindenképpen tudnod kell, hogy a zellerlémozgalom ebből a forrásból származik, tehát ez az a hely, ahol az ezt támogató és vele együttműködő további gyógyító információt is megtalálhatod.

Tudom, hogy a szárzeller és a zellerlé nem mindig hozzáférhető. Van, hogy a viharok tönkreteszik a termést, vagy éppen léprés nélkül utazol, és nem találsz olyan forrást, ahol friss zellerlevet szerezhetnél be. A 9. fejezetben a zellerlé azon alternatíváit mutatom be, amelyekre ilyen szorult helyzetben támaszkodhatsz. Itt találod meg azokat a különböző lehetőségeket, amelyekkel átvészelheted azt az időszakot, amikor újra zellerléhez juthatsz.

Végezetül, ha tudni szeretnéd, hol találsz bizonyítékot arra, hogy a zellerlé valóban ilyen értékes gyógyelixír, a Gyógyító mozgalom című 10. fejezetből megtudhatod, honnan származnak az információim. Ahhoz a több millió emberhez is fordulhatsz világszerte, akik zellerlevet isznak, és egyre jobban vannak. Kérdezd őket a saját történetükről, olvasd azokét, akik közreadták, vagy próbáld ki te is. Meggyőző bizonyítékokat fogsz találni a zellerlé hatásosságáról.

NYERŐ MEGKÖZELÍTÉS

A zellerlé arra jó, ahol éppen az életedben tartasz. Az emberek ételválasztása folyamatosan hullámzó, a különböző trendi márkanév által fémjelzett protokollokhoz és rendszerekhez igazodnak, amelyekbe belebotlanak, vagy éppen a szabályokhoz nem köthető családi szokásokkal tartanak. Akárhol tartasz is az étkezésben, a zellerlevet bármilyen rendszerbe beépítheted. Ez mindig nyerő módszer lesz, mert valódi megoldást nyújt, amitől jobban leszel, és semmilyen hitrendszerhez nem kapcsolódik.

Azokban, akik beleveszik a zellerlevet az életükbe, én azt látom – a fizikai javulásuknál is jobban –, hogy erősebb a belőlük ragyogó fény. Ne feledd, hogy a zellerlé önmagában jelzőfény, melyet itt a Földön kaptunk; válasz azoknak, akik már nem remélnek választ. Ha újonc vagy zellerlé téren, üdv a csapatban! Ha azok közé tartozol, akik már megmutatták a fényüket és terjesztették a zellerlé hírét, köszönöm neked. Minden olvasó – legyen akár zellerléújonc, akár máris hatalmas bajnok – fontos tagja ennek a gyógyulásmozgalomnak.

Amikor a Gyógyító ételek című könyvemben azt írtam, hogy „Még hosszasan sorolhatnám, milyen sok jótéteményt köszönhetünk a szárzeller levének, mert sokféle betegség ellen hatásos. Minden idők egyik legnagyszerűbb gyógyitala”[i], azt komolyan gondoltam. Hát tessék. Azt remélem, hogy ezzel a könyvvel, mely rengeteg vadonatúj információval van megpakolva a zellerléről, és sok-sok kérdésedre megadhatja a választ, minden egyes olvasómat megtisztelem.

2. FEJEZET
A zellerlé jótékony hatásai

A szárzeller fehér folt a térképen. Nem tanulmányozták még eléggé. Egyelőre nem áll elegendő kutatás a rendelkezésünkre arról, hogy a rendszeresen fogyasztott szárzeller mit tehet értünk az összes jótékony hatását kibontva, ezért senki nem tudja, hogy milyen csodálatos táplálkozási energiaforrással van dolgunk.

És ez csak a szárzeller maga. Képzelheted, hogy ha a rendszeres szárzellerfogyasztást nem tanulmányozzák eleget, akkor a szárzeller levének – amelyet nemrég még gyanúsan méregettek – nyilvánvalóan nem adják meg azt a figyelmet, amely tudományos szinten járna neki. A kutatások hajlamosak egy kalap alá venni a szárzeller és a zellerlé fogyasztását, mivel úgy gondolják, hogy a kettő egykutya. Ha egy-egy tanulmány nagy ritkán konkrétan a szárzellerre fókuszál, az érvelés azon alapul, hogy ez is elég jó ahhoz, hogy jelezze a friss zellerlé táplálkozási összetevőit. Ez messze jár az igazságtól. A zellerlé a sima szárzeller szintjét meghaladó gyógynövénykivonat. Külön tanulmányozást érdemel, hogy különleges és egyéni gyógyító tulajdonságai megmutatkozhassanak, és le lehessen jegyezni őket.

Miközben ezt írom, a világ még mindig várja egy szakértői tanulmány elkészülését arról, hogy milyen hatásai vannak napi 480 milliliter, éhgyomorra fogyasztott friss zellerlének. Ha a kutatók végül rászánják magukat erre, kritikus fontosságú lesz a tanulmány megtervezése. A szándék, hogy kettős vak vizsgálatot folytathassanak, arra vezetheti a technikusokat, hogy megpróbálják elmaszkírozni a zellerlé ízét vagy színét, hogy a résztvevők ne tudják, hogy mit isznak, és a kutatók se tudják, hogy mit adnak nekik – ezek az adalékok pedig rontanak a zellerlé tisztaságán, és ennélfogva a hatásfokán is. Vagy megpróbálhatják valamilyen zellerkivonat-tabletta beadásával megkerülni a kérdést. Ez megint csak nem fogja azt adni, amire 480 milliliter friss zellerlé képes. Ha bizonyos tanulmányok eredményei kétségbe vonják a zellerlé hatékonyságát,

gondosan járj utána az alkalmazott módszertannak. Csak a legnagyobb tisztelettel és szigorral betartott standardok felelnek meg.

Akármilyen szárzellerkutatásról hallunk, az a zeller szárára, levelére, magjára vagy egy zellerporból kevert italra koncentrál. Ezek egyike sincs olyan hatással ránk, mint a frissen facsart szárzeller. Ráadásul ezek a tanulmányok nem a betegség visszafordítására fókuszálnak az embereknél. Vannak, amelyek a hús tartósítására vonatkoznak, majd a kontextusból kivéve aggodalmat keltenek a nitrátok és nitritek miatt. (A Szóbeszédek, aggodalmak és mítoszok című 7. fejezetben megnyugtatóan válaszolok majd erre.) Az egészségre tett hatásaival foglalkozó tanulmányokat többnyire rágcsálókon végzik el. És ne feledd, hogy egy laborban vizsgált zellerszár nem jelenti azt, hogy a zellerlevet vizsgálják. Ismétlem, a kettő nem egy és ugyanaz; két külön világ. Bár talán ezt nehéz lenyelni (hogy úgy mondjam), tényleg nagyon különböznek. Ha szárzellert rágcsálunk, abból nem tudunk ugyanannyi tápanyagot hasznosítani, és nem is szabadulnak fel azok a jótétemények, amelyekkel a lé rendelkezik.

Az orvosi kutatások és az orvostudomány egyszer majd beéri azokat a milliókat, akik a zellerlével találtak rá a gyógyulás útjára – azokat, akik rájöttek, hogy több energiájuk és lendületük van, mint valaha, akiknek a krónikus és akut betegségei egyaránt elmúltak, és visszakapták az életüket. Egyszer majd ők is felfedezik, hogy a zellerlé nem trendi őrület vagy múló szeszély. Rájönnek majd, hogy – objektíven nézve – a mai idők igazi orvossága.

Amíg ez megtörténik, valószínűleg csak félelmet keltenek majd, miszerint a zellerlével valami nincs rendben. A világunk néha mintha egy kicsit visszafelé haladna. Soha nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy akármilyen tiszteletre méltó is a tudományos kutatás, az nem az emberi sík felett létezik. Mivel a tudomány emberi törekvés, nem az a teljes mértékben független és pártatlan folyamat, aminek néha idealizálva látjuk. A kutatókra hatalmas nyomás nehezedik. Ahhoz, hogy kísérleteket végezhessenek, a laboratóriumoknak pénzre van szükségük, ez pedig nem mindig a legbecsületesebb vagy legpártatlanabb forrásból érkezik. A finanszírozás és az üzleti érdekeltségek befolyásolhatják a vizsgálat kimenetelét vagy az

eredmények értelmezését. (Részletesebben lesz még szó erről a Gyógyító mozgalom című 10. fejezetben.)

Mivel a friss zellerlé annyira egyszerű, nem igazán fejleszthető vagy profitábilis, és fenyegeti a pénztermelő egészségügyi termékek fennálló helyzetét, nagyon valószínű, hogy egy érdekcsoport finanszírozni fog egy olyan tanulmányt, amely problémásnak találja majd a zellerlevet, hogy ezáltal próbálják ellehetetleníteni a mozgalmat. Az ipar nem szereti azokat a csökönyös, betegségűző módszereket, amelyek működnek – csökönyös alatt itt azt értem, hogy nem zabolázzák őket szabadalmak, és nem veri láncra őket a monetáris rendszer. A zellerléből nem lehet tablettát gyártani, és nem lehet palackozni és visszatartani az emberektől, hogy végül busás összegeket fizessenek érte. Nem mintha ez bárkit megállítana. Még mindig ott van azoknak a divathulláma, akik anélkül próbálnak nyerészkedni a szárzelleren és a zellerleven, hogy valóban tudnák, mit tesz a krónikus betegekkel – azokkal, akik megérdemlik, hogy végre megkapják ezt a választ, mely reményt és gyógyulást hozhat nekik.

Az emberek végül visszatérnek az igazsághoz. Rá fognak jönni, hogy a zellerlé – a valódi, tiszta, friss zellerlé, amelyet nem kísérelnek meg tartósítani vagy módosítani – mindennek ellenére továbbra is beválik. Rá fognak jönni, hogy a zellerlével kapcsolatos félelmek alaptalanok, és hogy az mindig csodás gyógyír lesz.

És rá fognak jönni, hogy megvannak a különleges okai annak, hogy a zellerlé segíti a gyógyulást: hogy a zellerlében lévő lényeges összetevők felelnek ezért a globális gyógyulásmozgalomért. Sok olyan dietetikust és táplálkozás-szakértőt fogsz találni, akik szerint a szárzeller a gazdag A-és K-vitamin-tartalma miatt van ilyen jó hatással az emberekre. Igen, van benne A-és K-vitamin. Ahogyan gyakorlatilag minden zöldségben és lágyszárúban. Azoktól az egyéb élelmiszerektől azonban nem tapasztalnak csodálatos gyógyulásokat az emberek. Ezek a tápanyagértékek önmagukban nem magyarázzák, hogy ez a zöld gyógyerő miért változtat ilyen drasztikusan az emberek életén, és ezért olyan zavarodottak a szkeptikusok. A zellerlé erejének olyan aspektusai is vannak, amelyekről még senki nem tud. Itt most ezeket a még felfedezetlen hatásokat fogjuk feltárni.

NÁTRIUM KLASZTERSÓK

Ebben a könyvben sok szó esik majd a nátriumról, leggyakrabban nátrium klasztersók formájában. Ha bizonytalan emlékeid vannak a nátriummal kapcsolatban, és a szó hallatán elfogna az idegesség, hadd nyugtassalak meg: a zellerlében lévő nátrium hasznos. Ha történetesen alacsony nátriumtartalmú étrendet tartasz, a zellerlevet akkor is beleveheted. Ez nem olyan, mintha asztali sóval ízesített ételeket ennél, vagy akár egészségesebb sókat, például Himalája-kősót vagy kelta tengeri sót használnál. Míg a szervezet az ételek rendszeres sózását nem barátként kezeli, a zellerlé nátriumtartalmát a sajátjaként fogadja.

A zellerlé veled van. Sőt, egyenesen megszabadít azoktól a kristályos toxikus sóktól, amelyek évek alatt halmozódhattak fel a szerveidben. Ha vérvételre mész, miközben zellerlevet fogyasztasz, az eredmények a nátrium emelkedett szintjét mutathatják. Ezek a tesztek valójában a régi, toxikus sókat mutatják, amelyeket a zellerlé most felkavart, és ki akar üríteni a szervezetedből. Ráadásul az is esélyes, hogy nem hagytál fel az asztali só használatával, tehát a vérvétel eredménye azt a sót is észleli a rendszeredben. A vértesztek nem elég részletesek ahhoz, hogy érzékelhessék ezt a különbséget.

Az eredményekben részben a zellerlé nátriumtartalma is megjelenik, bár én ezt makronátriumnak fogom nevezni, mely a növényi nátrium igen gyakori és egészséges megjelenési formája, amelyre szükségünk van. Annyira jótékony és kiegyensúlyozó a hatása, hogy nem okoz kiugrásokat a vérben – azaz ha a vérvételi eredményed szerint magas a nátriumszinted, azt nem a zellerlé okozza. A magas nátriumszintet nem is a zellerlé nátrium klasztersói okozzák. A vértesztek nem annyira érzékenyek, hogy külön kimutathassák a zellerlében lévő nátrium klasztersókat; a vizsgálat nem ezeknek a kimutatását célozza, mert a nátrium olyan alcsoportját képviselik, amelyek a kutatás és a tudomány még fel sem fedezett.

A zellerlé jótékony hatású makronátrium-tartalma tehát csak stabilizálja a vért; nem emiatt lesz magas a nátriumszint a vértesztben. Időbe telhet azonban, hogy beálljon ez a stabil eredmény, illetve ez is változó lehet, mert (1) igazán nem nehéz túlzásba vinni az asztali só használatát, mivel

gyakorlatilag mindenütt ott van, és ez megmutatkozik az eredményeiden, és (2) a zellerlé időszakosan szabadítja fel a régi, toxikus sólerakódásokat, ahogyan eléri őket a szervekbe ágyazódva, és ez meg-megdobja a vérvételek nátriumeredményeit.

A zellerlében lévő jótékony hatású nátriumot a maga bonyolult szerkezete a többi típusú nátrium fölé emeli; más feladatai vannak, és másért felel. Ez egy teljes egészében eltérő típusú nátrium. A neurotranszmitterek kritikus összetevőjeként szolgál – de még jobb a megfogalmazás, ha azt mondjuk, hogy ez az alapvető neurotranszmitter vegyület. Ettől a bolygó legerősebb elektrolititala a zellerlé. Semmi nem vetekedhet vele.

És most beszéljünk egy kicsit a zellerlében található nátrium felfedezetlen alcsoportjáról, amelyet én nátrium klasztersóknak nevezek. A „nátrium” és a „só” felesleges szóhalmozásnak tűnhet, mégis azt kommunikálja, hogy olyan ásványi sók ezek, melyek a zellerlében lévő makronátrium köré csoportosulnak. Vagyis a nátrium klasztersók elnevezés a vegyületek olyan külön akciócsoportját jelöli, amely a szárzellerben ismert nátriumot körülveszi; az egész strukturált szerkezetbe rendeződik, majdnem úgy, mint a naprendszerünk. Nyomelemek is találhatók ezekben az élő, mozgó csoportosulásokban vagy klaszterekben. Néhány nyomelem magukhoz a nátrium klasztersókhoz kötődik, míg mások egyszerűen csak szabadon úszkálnak a klaszterekben.

Ezek a klaszterek információt rejtenek számunkra. Ez ritka. A növények a leggyakrabban csak önmagukért léteznek. (Ez nagyon úgy hangzik, mint amilyen az ember néha, igaz?) A bennük tárolt információ nagyrészt a saját fennmaradásukra vonatkozik az élőhelyükön, a tápanyagszerzésre és a túlélésre. A szárzeller más. Vannak olyan információi, amelyek ránk vagy a zellert fogyasztó más állatokra vonatkoznak. A nátrium klasztersók nem védekező mechanizmusként vagy azért vannak benne, hogy a szárzeller egészségesen növekedhessen; nem a növény túlélését szolgálják. Értünk vannak. A nátrium klasztersók a saját jó közérzetünkkel és egészségünkkel kapcsolatos információt tartalmaznak, amely akkor aktiválódik, amikor bekerül a szervezetünkbe. Ez az információ magától a – gyógyerejű –

növénytől származik, és a Naptól, miközben a növény fejlődött. Az információ a saját céljáról szól, és arról, hogy hogyan lehet az őt fogyasztó lény segítségére. Az életünk kiterjesztésének összetett feladatáról. A szárzeller akkor is tartalmaz klasztersókat, ha gyenge talajban fejlődött.

Nem minden só egyforma. Bár könnyű lehet azt hinni, hogy a nátrium az mindenütt csak nátrium, legyen a tengerben, egy zöldségben, a talajban, a sziklában vagy egy sós tóban, ez nem így van. Ha gondosan megvizsgálná egy kémiai laborban, a technikus meglátná, hogy a zellerlében lévő nátrium különböző sókat tartalmaz. A technikus azt találná, hogy a sók egymás köré épülnek, és egyként hatnak – a nátrium semmilyen más gyógyfűben, zöldségben vagy ásványi anyagban nem viselkedik így. Még a tengerben lévő só sem viselkedik pontosan úgy, ahogyan az ebben a szerény kis növényben történik.

A zellerlében lévő nátrium klasztersók a véráramban és a szervekben utazva képesek semlegesíteni a méreganyagokat. Ez azt jelenti, hogy amikor a klasztersók hozzájuk érnek, lefegyverzik a bajkeverőket, és barátságosabbá, elfogadhatóbbá és kevésbé toxikussá teszik őket a szervezet számára, hogy ne károsítsák a sejtjeinket és a szerveink szöveteit.

A toxikus nehézfémek a méreganyagoknak kifejezetten olyan csoportját képviselik, amelyre a zellerlé nátrium klasztersói lecsapnak. A nehézfémek olyan romboló, aktív töltéssel rendelkeznek, amelyek miatt károsító hatással vannak a májsejtekre, az agysejtekre és a testben lévő más szervekre. A klasztersók a töltésüket kioltva inaktiválják és szelídítik meg ezeket a fémeket, és külön specializálódtak az olyan toxikus nehézfémek lefegyverzésére, mint a réz, a higany és az alumínium.

A nátrium klasztersók a nemkívánatos baktériumokkal és vírusokkal is elbánnak. (Erről sok szó esik majd a következő fejezet több pontján.) Az olyan trükkös kórokozók, mint a Streptococcus sem tud ellenállóvá vagy immunissá válni velük szemben, ahogyan a gyógyszergyártók antibiotikum-készítményeire, ezért a klasztersók folyamatosan neked dolgoznak, amíg iszod a zellerlevet. A zellerlé ásványi sói képesek elpusztítani az elszaporodott baktériumokat, gombákat és vírusokat a vékonybélben és a vastagbélben utazva, és még akkor is, amikor már felszívódtak a vérbe,

majd a májba kerülnek a májkapuéren keresztül. Ily módon hihetetlen antiszeptikus hatást tesznek, és az egész immunrendszert élénkítik.

Ezek az ásványi sók a máj epetermelését is támogatják. Ennek részben az az oka, hogy a klasztersók az epébe kerülve erősítik azt, részben pedig hogy a zellerlé általános fiatalító hatással van a májra, aminek köszönhetően az jobban működik, és hatékonyabban választja ki az epét. Ez az egyik aspektusa annak, amitől a zellerlé ilyen fantasztikus hatást tesz a májra.

Összefoglalva: a zellerlé nátriumtartalma a szárzellerben lévő élő vízben lebeg. Ebben a vízben nátrium klasztersók vannak, melyek szorosan hozzá kapcsolódnak. Tehát a klasztersók veszik körül és tartják fenn a nátriumot, és ők maguk is a nátrium különböző változataiból állnak. A nátrium különböző formái eggyé válnak, ugyanakkor el is különülnek. Így épül fel a zellerlé szerkezete. Az orvosi kutatás és tudomány ezt még nem fedezte fel, mert nem próbáltak túlmenni azon, hogy a „szárzeller sót tartalmaz”. Ez közel sem ilyen egyszerű. Ha mesterségesen elemzik, akkor az sónak fog kinézni. Ha további elemzéseket végeznek, el fogják tudni különíteni és be tudják majd azonosítani a nátrium zellerlében előforduló különböző változatait. És akkor már közelebb lesznek ahhoz a felismeréshez, hogy ezek a nátrium klasztersók mi mindent tesznek az egészségünkért.

Ahelyett, hogy évtizedeket kellene várnod ezekre az orvosi felfedezésekre, te máris a kezedben tartod azokat. Rengeteg mindent fogsz még megtudni a nátrium klasztersók meglepő és hathatós jótéteményeiről ebben a könyvben, különös tekintettel A tünetek és betegségek enyhülése című következő fejezetre.

KOFAKTOR MIKRONYOMELEMEK

Az imént említettem a nyomelemeket a nátrium sóklaszter csoportosulások részeként. A pontosság kedvéért kofaktor mikro nyomelemeknek nevezem őket arra utalva, hogy segítő tényezőkként lépnek fel. Ezek a még felfedezetlen nyomelemek, melyek közül néhány a klasztersókhoz kötődik, néhány pedig szabadon lebeg az élő kémiai vegyületekben, igen jótékony hatással vannak az emésztésre. Ennek részben az az oka, hogy segítenek a sósav egy olyan elemének helyreállításában, amelynek a hiányára az orvosi kutatások és az orvostudomány még nem jött

rá. Így van – a gyomrunkban lévő sósav valójában egy összetett, hét savból álló elegy, és a zellerlé elősegíti a megfogyatkozott savmennyiségek helyreállítását. Hogy hogyan? A kofaktor mikro nyomelemek a mirigysejtekbe belépve és azokat táplálva megfiatalítják és ezáltal friss energiával látják el a gyomor mirigyszövetét az optimális működéshez. (A gyomor mirigysejtjei csak annyira jók, amennyire az őket felépítő ásványi anyagok.) Ezáltal a gyomormirigyek a maguk legerőteljesebb formájában tudják kitermelni a hét savból álló keveréket, hogy a gyomorsav képes legyen a haszontalan kórokozók elpusztítására a gyomorban, a nyombélben és még lejjebb, a vékonybél traktusában. Ezt nem szabad összetéveszteni maguknak a nátrium klasztersóknak a kórokozóölő képességével, mert ezek közvetlenül utaznak a bélutakon, és menet közben teszik ártalmatlanná a vírusokat és baktériumokat. A kofaktor nyomelemek a gyomornak segítenek a jobb gyomorsav előállításában a szerv saját védelme érdekében. Ezáltal az emésztőnedvek jobban el tudják pusztítani az emésztőrendszerben lévő haszontalan kórokozókat.

A szervezet különböző részeinek saját egyedi immunrendszerük is van, és a zellerlé kofaktor nyomelemei ezeket is kisegítik. Ezek a nyomelemek erősítik például a máj saját immunrendszerét azáltal, hogy a limfocitáit (fehérvérsejtek) felturbózva támogatják a betolakodók (például Streptococcus) elleni harcot. A májad arra is hasznosítja a zellerlé nyomelemeit, hogy kémiai fegyvert gyártson a Streptococcus és más haszontalan kórokozók kiiktatására – tehát nemcsak védekezik, hanem támad is.

ELEKTROLITOK

Mitől olyan fontosak az elektrolitok? A szervezetedet az elektromosság működteti. Az elektrolitban az elektromosság szabadon áramlik, és információt ad át sejtről sejtre az egész szervezetben. Az elektrolitok segítségével veszik fel a sejtek az oxigént. Ezek teszik képessé a sejteket a méregtelenítésre és a mérgek kiválasztására. Minden funkció sejtek közötti kommunikációjához hozzátartozik a testedben: segítenek például létrehozni a gondolatot, hogy ki kell mennem a fürdőszobába, és segítenek abban is, hogy odajuss.

Amikor azt halljuk, hogy egy ital elektrolitokat tartalmaz, az nem jelenti automatikusan azt, hogy azok teljes, aktív és élő formában vannak jelen benne. Ezek sokszor részleges elektrolitok, elszigetelt nyomelemek vagy ásványi anyagok. Építőkockák. A zellerlében teljes, élő elektrolitok vannak: teljes és befejezett nátrium klasztersók. Ez teszi a zellerlevet alapvető elektrolitforrássá.

Az agyunkban lévő neurotranszmitter vegyületek is elektrolitokból állnak. A zellerlében lévő és a szervezetünkbe bekerülő tökéletes elektrolitok kellenek a neurotranszmitter vegyületek teljes helyreállításához, hogy azok újra életet lehelhessenek a dehidratálódott, rosszul működő és gyakorlatilag nem létező neurotranszmitterekbe. (A neurotranszmitter olyan, mint egy üres kaptár, a neurotranszmitter vegyületek pedig a kaptárt életre keltő méhek.) Az egyéb források csak esetlegesen állítják helyre a neurotranszmitter vegyületeket – a részleges elektrolitok maradékai egymás mellé sodródnak, és fokozatosan egybegyűlnek. Egy kis kálium ebből az ételből, egy kis magnézium abból az italból, egy kis adag nátrium amabból a tengeri sóból. Ezek az építőkockák aztán szétszóródnak a testünkben, és míg a szervezet mindig megpróbálja felhasználni őket, általában hiányállapotban élünk, és csak a zellerlé komplett elektrolitjai fognak valóban életet vinni a vérellátásunkba és a szerveinkbe, amint odaúsznak. Semmilyen más élelmiszer, gyógynövény vagy ital nem képes minden aktivált elektrolitot egyszerre „beszállítani”, ami egy komplett neurotranszmitter vegyülethez szükséges; erre csak a zellerlé képes. A zellerlé komplett elektrolitjai az agyban lévő neurotranszmittereket is revitalizálják. Amint a zellerlé elektrolitja megtelepszik egy idegsejten és rákapcsolódik, egy elektromos impulzus beindítja azt, mintha csak megnyomna egy villanykapcsolót. Ez aztán addig ismeretlen enyhülést hoz. Nemcsak komplett elektrolitok, hanem komplett neurotranszmitter vegyületek ezek, melyek az irányítást átvéve helyreállító munkába kezdenek, hogy a neurotranszmittereink újra beindulhassanak, mi pedig csúcsformába lendülhessünk. És mivel a zellerlé elektrolitjaiban minden egyszerre megvan, a szervezetnek nem kell munkát fordítania az ásványi

anyagok begyűjtésére abban a reményben, hogy fenntarthassa magát. Kész csomagban kapja meg őket, munkára készen.

NÖVÉNYI HORMONOK

A zellerlé tartalmaz egy konkrét, még felfedezetlen növényi hormont, amely az endokrin rendszer minden egyes belső elválasztású mirigyét – ideértve a hasnyálmirigyet, a hipotalamuszt, az agyalapi mirigyet, a tobozmirigyet, a pajzsmirigyet és a mellékvesét – táplálja és feltölti. Ez az egyik oka annak, hogy a zellerlé ilyen csodálatosan képes helyreállítani az egyensúlyt a szervezetünkben; nagy szerepe van ennek abban, hogy az emberek meggyógyulnak és felépülnek a zellerlé segítségével.

Ez az egyik oka annak is, hogy a zellerlé az autoimmun rendellenességeknél is mágikus gyógyuláskapcsolóként hat, mert mindenki, akit autoimmun vagy más vírusos betegség gyötör, hormonális kihívásokkal is szembe fog nézni. A zellerlé nátrium klasztersói és ez a növényi hormon együtt úgy hatnak az autoimmun betegségre, mint két, gyors egymásutánban bevitt ütés. Az egyik oldalról a klasztersók jól odasóznak az autoimmun betegségért felelős kórokozóaktivitásnak. Ezt követően veti be a zellerlé a növényi hormont, amely úgy segíti ki az endokrin mirigyeket, például a pajzsmirigyet, hogy belépve erősíti és stabilizálja őket. Ha egy mirigy egy kissé alulteljesít, ez a hormon idővel – mivel az ember mindennap issza a zellerlevet – feltölti, és ezeknek az adagoknak a segítségével elkezdhet helyreállni az egyensúlyállapot. Ha egy mirigy túlteljesít, a rendszeres adagok segítenek lehiggadnia. Ez a növényi hormon a belső elválasztású mirigyek akár enyhe, akár súlyosabb inkonzisztenciája esetén is nagyon hasznos, amit bárki megtapasztalhat, nem csak azok, akiknek autoimmun problémájuk van. A legyengült mellékvesétől az alulműködő pajzsmirigyig rengeteg endokrin nyavalya létezik, és a zellerlé ezen növényi hormonja mindegyiket kezeli.

A zellerlében rengeteg olyan növényi hormon van, amelyeket még nem tanulmányoztak vagy osztályoztak az orvosi kutatások. Csak egy konkrét növényi hormonnak vannak ilyen hormonális jótéteményei, bár mások is hasznosak az emberi szervezet számára. A zellerlé egy másik jótékony hatású növényi hormonja az emberi szaporító szervrendszert erősíti – mind

a férfiakét, mind a nőkét. Ez a növényi hormon szabályozza és egyensúlyba hozza a nemi hormonok termelését, és általában véve serkenti a szaporítórendszert. Ez példátlan a növények országában, ahol a többi növényben lévő hormonok kizárólag a növényért és a növekedési folyamatokért felelnek. Míg a szárzellerben is vannak olyan hormonok, amelyek magát a növényt szolgálják, ezek mellett olyan növényi hormonokat is tartalmaz, amelyeket orvosságnak tekinthetünk. Ez a jellemzője – a betegek vagy szenvedők rendszereinek stabilizálása – emeli a szárzellert az összes többi gyógynövény és zöldség fölé. A szárzeller ennyire különleges; az első számú növényi orvosságot kínálja.

Sok gyógyerejű növényt nem lehet nagy mennyiségekben fogyasztani. Ez a másik oka annak, hogy a zellerlé ilyen sorsfordító ajándék: biztonságosan ihatjuk nagy mennyiségben, ami azt jelenti, hogy nagyobb dózisban kapjuk a benne lévő orvosságot. (A megfelelő mennyiségű zellerlébevitelről a következő fejezetben lesz szó.) Évtizedekbe telhet még, mire a tudomány finanszírozni kezdi a szárzeller gyógyerejű növényi hormonjaira irányuló kutatásokat, majd végül elkezdik tanulmányozni a hasznos kapacitását az emberi szervezetben. Te azonban addig is, már most elkezdheted hasznosítani az életedben.

EMÉSZTŐENZIMEK

A zellerlében nem olyan emésztőenzimek vannak, amelyek az étel lebontására összpontosítanak a gyomorban. A funkciójuk sokkal meglepőbb és egyedibb. Parányi kapszulákként működnek, amelyeket a pH-változás aktivál, amint bekerülnek a vékonybélbe. Egyetlen más élelmiszerben sincsenek így működő enzimek.

Nincs szükséged rengeteg ilyen enzimre a zellerléből ahhoz, hogy nagy hatást tegyen az emésztésedre, mert (pozitív) ragályosság jellemzi ezeket. A zellerlé enzimje olyan, mint egy klubban fellépő komikus, aki vicceket mesél, és ezzel egész tömegeket nevettet meg. Vagyis egyetlen zellerléenzim egy csomó legyengült, más élelmiszerforrásból származó és a vékonybélben lézengő emésztőenzimet képes begyújtani, újraéleszteni és reaktiválni.

Ezeknek az enzimeknek egy része ételekből származik. Sok egyéb jön a hasnyálmirigyből, és sok-sok ismeretlen enzim származik a májból. A máj egyik eddig még felfedezetlen kémiai funkciója ennek a harmadik típusú emésztőenzimnek az előállítása. Ezek az emésztőenzimek – nem összetévesztendők a „májenzimekkel”, amelyekről a vérvételen hallhatsz – a májban termelődnek, és onnan kerülnek be a vékonybélbe az epével. Ezek teljesen mások, mint a hasnyálmirigy enzimei; ha a máj emésztőenzimeit akarod megtalálni, tudnod kell, hogy mit keresel, és ennek megismerése jelenleg nem prioritás az orvosi kutatások és az orvostudomány számára. Az elkövetkezendő évtizedek során azonban a kutatás és a tudomány felfedi majd, hogy ezek az emésztőenzimek az epében léteznek, és a májunkból kerülnek oda.

Ha a máj túlterhelt és legyengült – márpedig a legtöbb emberé ilyen –, az emésztőenzimei nem olyan erősek, mint kellene, ezért nem tudnak kellőképpen besegíteni a zsírok emésztésébe és feloszlatásába. A zellerlé enzimei serkentőleg hatnak ezekre az enzimekre, hogy el tudják végezni a dolgukat. A zellerlé enzimei azokat az ételekből származó enzimeket is stimulálják, amelyek a vékonybélben telepedtek meg; és a zellerlé maga is élénkítő hatással van a májra, azaz amikor megiszod, a máj eleve erősebb epéhez kapcsolódó emésztőenzimeket termel; a zellerlé enzimei segítenek a hasnyálmirigy megerősítésében és a hasnyálmirigyenzimek bekapcsolásában; továbbá maguk a zellerlében lévő enzimek rettenetesen jól hatnak bizonyos olyan tápanyagok lebontására, emésztésére és felszívására, amelyekkel sem az epe, sem a sósav nem foglalkozik, mert az emésztési folyamat ennyire összetett. Ez máris elég sok minden, igaz? És még nincs vége.

Ne feledd, hogy az orvosi kutatás és az orvostudomány még mindig nem tud mindent arról, hogy mi történik az étellel, amikor a gyomorba ér. Vannak elméletek. De még nincs válaszuk minden kérdésre. Amikor azokról az emésztőenzimekről beszélünk a zellerlében, amelyek ezeket a funkciókat tökéletesítik, nem csak egy enzimtípusról beszélünk. Három változatról van szó. A tudomány még nem fedezte fel ezeket, úgyhogy nincs nevük. Hívhatnám őket Tavasznak, Nyárnak és Őszneck, ha úgy

tetszik. Amint megtalálják őket, a kutatók ugyanilyen könnyedén adhatnák nekik a 374, 921 és 813 neveket.

Mindenesetre ez a három felfedezetlen enzim megvan a zellerlében. Amint most olvastad, a más forrásból származó fáradt, legyengült és megfogyatkozott emésztőenzimek életét védik. Ugyanakkor részben ők felelnek a nem hasznos sav-és nyálkamennyiség csökkentéséért a béltraktusban. A legtöbb embernél a vékonybél felső szakasza tele van ilyen nyálkával és toxikus savval, és ezek az enzimek kritikus szerepet töltenek be a sav eloszlatásában, csökkentésében és kiegyensúlyozásában, miközben elfogyasztják, lebontják és feloldják a nyálkát, és gyakorlatilag kitolják a béltraktusból. Amint a nyálka eltűnik, a zellerlé nátrium klasztersói sokkal könnyebben hozzáférnek a mikrobákhoz, hogy elpusztíthassák őket, például a Streptococcust (a SIBO, azaz a kontaminált vékonybél szindróma okozóját), illetve más haszontalan baktériumokat és vírusokat a vékonybélben. (Tudom, hogy bizonyos források sokszor parazitákról is beszélnek az emésztőrendszerben. Ha valóban parazitád lenne, tudnál róla – olyan beteg lennél, hogy kórházba kerülnél miatta… Mindenesetre, ha még mindig azt hiszed, hogy valamilyen parazita áll az emésztőrendszeri panaszaid hátterében, akkor igen, a zellerlé enzimei ezzel is foglalkoznak majd.)

A zellerlében valójában jóval több mint két tucat enzimváltozat létezik, melyeknek nagy része még felfedezetlen, és részt vesz a béltraktusban található hulladékanyag lebontásában. Az a három speciális enzim – a Tavasz, a Nyár és az Ősz, ha úgy tetszik – kifejezetten a vékonybélben lép akcióba, és itt végzi el a zellerlé számos olyan színfalak mögött zajló munkáját, amelyről az emberek nem tudják, hogy ennek köszönhetik, ha sokkal jobban érzik magukat. Attól függően, hogy hol termett a szárzellered és milyen változattal van dolgod, illetve hogy sok vizet és bőségesen tápláló talajt kapott-e, még több lehet benne ebből a három emésztőenzimből, ami azt jelenti, hogy egy-egy csokornak még erőteljesebb lehet a jótékony hatása. Egy-egy konkrét szárzellerültetvény rendelkezhet továbbá extra mennyiséggel egy vagy két ilyen speciális enzimből. Ez változó. Akárhogy is, minden szárzellerben megvan mind a három különleges enzim.

ANTIOXIDÁNSOK

A zellerlében lévő antioxidánsok egyik feladata az, hogy eltávolítsák a toxikus nehézfém-lerakódásokra telepedett zsíros lerakódásokat a szervezetedben. Nehézfém-lerakódások gyakran találhatók az agyban és a májban. A toxikus nehézfém-lerakódásokra úgy tapadnak a zsírok, mint a tapadókorongok, és amikor így összekapcsolódnak a zsíros lerakódások és a toxikus nehézfémek, a fémek oxidálódni kezdenek. A toxikus nehézfémek destruktív töltéssel rendelkeznek, részben ez az oka annak, hogy ilyen agresszív reakcióba lépnek a zsíros lerakódásokkal és más toxikus nehézfémekkel, melynek a folyamata oxidációval jár. Lényegében arról van szó, hogy fémek rozsdásodnak a testedben, ami a környező szöveteket roncsoló korrozív szivárgást okoz.

A nagy felszívó képességű zsíros lerakódások is felveszik ezt a toxikus „váladékot", mely rendkívül jól oldódik zsírban. Ennek eredményeképpen a zsírkupac igen toxikussá válik, és ezáltal az Epstein–Barr-vírus (EBV), az övsömör, a humán herpeszvírus 6 (HHV-6) vagy bármely olyan kórokozó üzemanyagává válhat, amely az agyat elérve milliónyi tünetet és betegséget okoz, melyek egy részét autoimmun betegségként diagnosztizálják.

A nehézfémek és a nehézfém-oxidáció a ködös gondolkodás, emlékezetvesztés, depresszió, szorongás, bipoláris zavar, figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD) és autizmus, valamint más súlyos mentális és fizikai torzulások ez idáig felfedezetlen fő kiváltó okai, mint az Alzheimer-kór, az amiotrófiás laterálszklerózis (ALS) és a Parkinson-kór. A zellerlé antioxidánsai segítenek megakadályozni a fémek rongálódását azzal, hogy lebontják a nehézfém-lerakódásokat körülvevő zsíros lerakódásokat, és különleges, az oxidációt megnehezítő bevonatot képeznek a nehézfémeken. A zellerlé antioxidánsaihoz kapcsolódó nátrium klasztersók hatástalanítják a toxikus nehézfémek destruktív töltését, és ezáltal csökkentik a nehézfémek agresszivitását.

A romboló töltés semlegesítése révén a zellerlé különleges antioxidánsai még hatékonyabban állíthatják le az oxidációt. Ez a zellerlé újabb olyan egyedi, ismeretlen tulajdonsága, amely segít elmulasztani a tüneteket, rendellenességeket és betegségeket.

C-VITAMIN

Amikor egy adott antioxidánsra, a C-vitaminra gondolsz, valószínűleg nem jut eszedbe a szárzeller. Amilyen kevés C-vitamint tartalmaz, az nem igazán lehet számottevő, ugye? Épp ellenkezőleg. A szárzeller C-vitamin-tartalma jelentősebb a paradicsoménál. Több C-vitamin van benne, mint a brokkoliban. És még annál is több C-vitamin van benne, mint a narancsban. Ennek az az oka, hogy a szárzellerben lévő egyedi C-vitamin-variáns nem igényli a májban zajló metilációs folyamatot ahhoz, hogy a szervezet felhasználhassa. Vagyis a zellerlé C-vitaminja – biológiailag hasznosítható és előmetilált formája miatt – a többi C-vitaminhoz nem mérhető módon serkenti az immunrendszert.

Szinte mindenki szinte bármilyen tünettel, állapottal vagy betegséggel egyidejűleg beteg májjal is küzd, amely stagnál és renyhe, és tele van méreganyagokkal és kórokozókkal: vírusokkal, baktériumokkal, toxikus nehézfémekkel, növényvédő szerekkel, gyomirtókkal, régi DDT-vel és akár a sugárzás nyomaival, hogy csak néhány bajkeverőt említsek. Arról nem is beszélve, hogy anélkül, hogy tudnánk róla, napi szinten zsírban gazdag – legyen tele akár egészséges, akár egészségtelen zsírokkal – étrenddel bombázzuk a májunkat. A tápanyagok metilációja általában a májban zajlik; az orvostudomány nem tudja, hogy milyen mértékben felel a máj ezért az átalakítási folyamatért, melynek során a vitaminok és ásványi anyagok felhasználhatóvá válnak a test többi része számára, amint ezt a szervet elhagyják. Ha összeadjuk a túlterhelt, agyonnyúzott májat – amellyel oly sokan küzdenek – a májnak ezzel a létfontosságú funkciójával, kiderül, hogy a metilációs problémák igen széles rétegeket érintenek. Ez azt jelenti, hogy míg a C-vitamin, amelyet valamilyen élelmiszerrel visz be az ember, hasznos, a májnak még fel kell azt dolgoznia – ami csak egy újabb munka a végtelen feladatlistáján, amelyet nagy valószínűséggel nem fog tudni tökéletesen elvégezni.

A zellerlében lévő C-vitamint a májnak nem kell feldolgoznia, összeférhetővé tennie, átalakítania és metilálnia ahhoz, hogy az a szervezet számára hasznos és felhasználható legyen. Az már a lehető legnagyobb mértékben előmetilált állapotban van. Míg a más gyümölcsökből és

zöldségekből származó C-vitamin enyhén szólva is nagyon fontos, a zellerlé C-vitaminja e tekintetben egyedülálló. Ezért is kezdesz el gyógyulni tőle.

Ez a C-vitamin különleges kapcsolatban áll a zellerlé nátrium klasztersóival is. Mivel a klasztersóknak megvan az a képességük, hogy körülveszik a zellerlében lévő egyéb tápanyagokat és segítenek eljuttatni azokat a szervezetben mindenhová, a C-vitaminhoz is hozzá tudnak kapcsolódni, és oda utaznak vele, ahol az immunrendszernek a legnagyobb szüksége van erre a két alkotóelemre.

És még jobb a helyzet, ha egyenesen a zellerlé C-vitaminjáról van szó. Ami a szárzeller szerény C-vitamin-adagjának tűnik, az valójában sokkal több, ha belegondolsz, hogy egy egész csokornak a levét iszod meg. Ha egy teljes csokor szárzeller előmetilált C-vitamin-tartalma egyetlen félliteres pohárba koncentrálódik, és azt éhgyomorra megiszod, az azt jelenti, hogy azonnali turbólökést adsz az immunrendszerednek.

Az autoimmun problémákkal küzdők – azaz akiknek magas a vírusos vagy akár bakteriális terhelésük – általában nehezebben tudnak méregteleníteni, mert a májuk túlterhelt és renyhe, ami azt jelenti, hogy a vér következetesen méreganyagokkal, elsősorban vírushulladékkal telik meg. A neurotoxinokkal, dermatoxinokkal és más vírusos hulladékanyagokkal telített vér számos diagnózishoz vezethet a szklerózis multiplextől (SM) a Lyme-kórig (bár ennek nem az az oka, hogy az orvosok vagy a vérvizsgáló laborok tudják, hogy vírusos melléktermékkel van dolguk, és hogy ezek valójában vírusos állapotok; a tesztek csak beazonosítatlan gyulladásmarkerekként szolgálnak). Az ilyen nagyon vírusos esetekben a C-vitamint nem könnyű feldolgozni, különösen nagy mennyiségben. A zellerlében található C-vitamin azonban más: ez szelíd, biológiailag felhasználható, és kíméletesebb azzal, akinek bármilyen betegsége van. Könnyen el is hagyja a testet, távozás közben a vírusos hulladékanyag megkötését is elősegíti a véráramban, és kikíséri azt a szervezetből a veséken és akár a bőrön keresztül. Azaz segít annak a vírusos hulladéknak az eltakarításában, amely másképpen állandóan tovább rontana az autoimmun állapoton. A zellerlé C-vitaminja adja meg a választ és az

ellenszert azok számára, akiket vírusok által okozott tünetek és betegségek gyötörnek.

PREBIOTIKUS FAKTOR

A többi prebiotikus élelmiszer úgy hat, hogy kiéhezteti a haszontalan baktériumokat azáltal, hogy legalábbis pillanatnyilag gátolja az üzemanyag-ellátásukat, aminek köszönhetően a jó baktériumtelepek szaporodhatnak. A zellerlé prebiotikus faktora az egyéb prebiotikumok számára elérhetetlen szinten munkálkodik. Nemcsak éhezteti a haszontalan baktériumokat, hanem aktívan leveri, gyengíti és pusztítja is őket.

A zellerlé ugyanakkor elfoglalja az táplálékforrásokat ezek elől a kórokozók elől az emésztőrendszerben. A haszontalan baktériumok kolóniái túléléséért részben az emésztőcsatornában rothadó ételek által biztosított kis élelmiszerraktárak felelnek. Ezek a rejtett lerakódások a dugitartalékaik a rossz napokra. A zellerlé úgy hat, mintha gránátot dobnál ezekre a kupacokra – felszakítja a dehidratálódott zsírok és fehérjék régi lerakódásait, és eloszlatja őket. Azok a haszontalan baktériumok, amelyek túlélik a zellerlé első, baktériumokra mért csapását, végül a táplálékforrásaikat is elveszítik. Ilyen tisztító ereje van azoknak a nátrium klasztersóknak.

És van még egy mutatvány, amelyre semmilyen más gyógynövény, gyümölcs, zöldség vagy egyéb prebiotikum nem képes: a zellerlé ezekből a lebontott, halott baktériumokból a belekben lévő jó baktériumok számára készít táplálékot. Amint a rossz baktériumok nátrium klasztersókkal telítődnek, a jó baktériumok már felfalhatják őket. Ez azért működik, mert a zellerlé nátrium klasztersói fertőtlenítik a haszontalan baktériumokat, és miután elpusztították őket, kivonják belőlük a mérgeket. A baktériumsejtek kiürülnek, és ízletes tetemekként szolgálják a jó baktériumok táplálkozását és szaporodását.

BIOAKTÍV VÍZ

Bizonyos forrásokból azt fogod hallani, hogy a zellerlé legnagyobbrészt víz. Ez a felfogás elmegy az egyik legfontosabb tény mellett ezzel a szerény kis lágyszárúval és a szervezetünkre tett hatásával kapcsolatban. Igen, a zellerlében megvan az, amit mi könnyedén víznek nevezhetünk. De ez nem

az a víz, amivel mondjuk a medencédet megtöltenéd. Nem az a víz, amellyel feltöltenél egy halas tavacskát. Nem az a víz, ami a csapból jön, és nem is az, ami eső formájában az égből érkezik. Nincs olyan patak a Földön, amelyben a zellerlében található víz folyna. Ez egyszerűen nem az a víz, amire vízként gondolni szoktunk. A zellerlé élő, lélegző ital. A zellerlében lévő vízben különleges módon van meg az élet. Bioaktív víz van benne.

A zellerlé és a sima víz annyira különböznek, hogy nem is jó ötlet összekeverni őket. Ezért nem javaslom a zellerlé hígítását vízzel, vagy hogy jégkockát tegyenek bele. A sima víztől a zellerlé jótékony hatásai megcsappannak. Ezért szintén nem ajánlott kiszárítani a szárzellert vagy a zellerlevet, majd vízzel összekeverni. Ebből nem egy pohár zellerlé lesz, mert a sima víz nem élő. A frissen facsart szárzeller levében élet van – és ily módon a te életedet is támogatja. Ha azt mondod, hogy ugyanaz, mint a víz, aláásod a zellerlevet. Mintha azt mondanád, hogy a kislányod iskolai projektmunkája nem különleges; ugyanolyan, mint akárki másé. Ilyet soha nem mondanál. Az ő iskolai projektmunkája teljesen más, mint az osztályban bárkié. Ez az ő egyedi aláírása.

Ezért nem kell felszállnunk arra a bizonyos kétkedésvonatra, amikor azt halljuk, hogy egy pohár vízzel lényegében ugyanott vagy, mintha egy pohár zellerlevet ittál volna. A zellerlé gyógyító ital; strukturált folyadék, mely tele van ennek a gyógynövénynek az életével, és tele van ennek a növénynek az élettörténetével, energiájával és tápanyagaival. Nem szabad megsértenünk a zellerlevet azzal, hogy úgy gondolunk rá, mintha az a szárzeller növény semmit nem tett volna annak a víznek az átalakításáért, amelyet növekedés közben magába szívott. Nem szabad amiatt aggódni, hogy a zellerlé semmivel nem több, mint egy pohár víz némi benne úszkáló tápanyaggal.

Egy pohár zellerlé tele van információval. Tele van tudással. Bőven van benne nyomelem és nátrium klasztersók. De nem csak ennyi. A zellerlében lévő bioaktív víz szerves, és megismételhetetlen módon tartja magában lebegve azokat az éltető tápanyagokat és fitokémiai vegyületeket, hogy

azonnal átadhassa őket a szervezetednek. Ez a víz élő, és rendszer van benne, és az elkövetkezendő években tanulmányozni fogják majd.

A véredben lévő víz is más, mint az ivóvíz, amelyet kitöltesz egy pohárba. A véredben lévő víz az életerőd szerves része. A véred részeként az többé már nem csak egyszerűen víz. Így van ez a zellerlé esetében is. A zellerlé víztartalmára a szárzeller növény életerejeként kell gondolnunk, ahogyan a vérünk a mi életerőnket hordozza. Amikor az a zellerléből származó életerő összekeveredik a mi életerőnkkel – a vérünkkel –, eggyé válnak. Mivel élő szervezetek vagyunk, ha ezt az élő vizet isszuk, az több jót tesz velünk, mint a sima víz. A zellerlében lévő bioaktív víz még az élő vízen is túltesz. Ez maga az élet.

„Ez a fejezet tanúskodik melletted. A szenvedésed valódi. Nem ezt érdemled, és a tested nem hagyott cserben. A megfelelő információ birtokában meggyógyulhatsz.”

Anthony William, Gyógyító médium

*

3. FEJEZET
A tünetek és betegségek enyhülése

Ebben a fejezetben haladó gyógyulási információt találsz arról, hogy miért szenvednek az emberek, és hogyan találhatnak végül enyhülésre.

A tünetekre, állapotokra, rendellenességekre és betegségekre ragasztott címkék – főleg ami a krónikus nyavalyákat illeti – nem mindig mondanak sokat az egészségügyi probléma hátterében álló okokról. Ez sokszor azért van, mert az okok ismeretlenek és elméletiek, miközben az orvosi kutatások és a tudomány még mindig keresi a válaszokat. Az egészségügyi gondok nagy megpróbáltatásokat tartogatnak számodra. A fizikai vagy mentális kihívások mellett ráadásul ott van az érzelmi megpróbáltatás amiatt, hogy elveszítetted a bizalmadat a testeddel szemben, és olyan emberekkel kell szembenézned, akik nem értik a szenvedésedet, és lekicsinylik vagy akár egyenesen megkérdőjelezik azt. Olyan sok az egymásnak ellentmondó, kusza információ, hogy elgondolkodtathatja az embereket arról, hogy valahogy kiérdemelték-e a betegségüket, esetleg ők maguk hívták be az életükbe negatív gondolatokkal, vagy egyenesen kitalálták, hogy ezúttal figyelmet kaphassanak. Íme, az igazság: nagyon sok erőt vesz igénybe az elszigeteltséggel és tiszteletlenséggel folytatott küzdelem, miközben az ember folyton a válaszokat kutatja, hogy megoldja a rejtélyt.

Ebben a fejezetben ezt a rejtélyt kívánom eloszlatni, és igazolom a nagyon is valódi okok és tapasztalások létezését a krónikus betegség kapcsán, amilyen röviden ez a kis tér engedi, ugyanakkor azt is elmagyarázom, hogy a zellerlé hogyan segíthet enyhíteni vagy megelőzni a saját konkrét egészségügyi aggodalmaidat. Ez a fejezet tanúskodik melletted. A szenvedésed valódi. Nem ezt érdemled, és a tested nem hagyott cserben. A megfelelő információ birtokában meggyógyulhatsz.

Sokan, akik ezt olvassák, nem ismerik a Gyógyító médium sorozat krónikus és rejtélyes betegségek leleplezése terén végzett munkáját. Tudnod kell, hogy jelenleg csak az Egyesült Államokban – hogy az egész bolygóról ne is beszéljünk – orvosok ezrei használják már a Gyógyító médium

könyveket a rendelőikben referenciaforrásként, hogy segítséget tudjanak nyújtani a betegeiknek. Ez azért indult el az évek során, mert a betegek elvitték a könyveket az orvosaiknak, beszéltek nekik az általuk elért javulásról, és arra kérték őket, hogy építsék bele a könyvben található információt a saját tanácsadásukba. Még mielőtt ezek a könyvek megjelentek, sok-sok évig dolgoztam orvosok mellett a praxisukban, és haladó orvosi információkkal segítettem őket a krónikus és rejtélyes betegségekben szenvedő pácienseik kezelésében.

Akkor se ess kétségbe, ha a te alapvető egészségügyi problémád nem szerepel ebben a fejezetben. Bárcsak lenne hely arra, hogy mindenkit belevegyek! Több tünet és állapot okának (az akár részletesebb) magyarázatát és a felépüléssel kapcsolatos iránymutatást találhatsz a többi Gyógyító médium könyvben. Különben pusztán az a tény, hogy a te problémád nem szerepel ebben a fejezetben, nem jelenti azt, hogy a zellerlé ne segítene rajtad is.

Olvass csak tovább! Valószínűleg találni fogsz legalább egy olyan tünetet a listán, amelyet te is átéltél, és ha ezt kezeled, azzal máris rálépsz a jobb általános egészség felé vezető útra.

És most térjünk rá a lényegre. Összesen körülbelül száz tünet és betegség valódi okaira kapsz itt most rálátást. Sok mindent meglepőnek fogsz találni, ha megszoktad, hogy folyton ilyeneket hallasz, hogy „idiopátiás” vagy „ismeretlen eset”, és soha nem értetted igazán, hogy miért fájnak az ízületeid, vagy miért teperte le az anyádat a kimerültség a gyerekkorod egy részében, vagy miért esik nehezen teherbe a nővéred, vagy miért gyötri fülzúgás a nagybátyádat, vagy miért kap az unokatestvéred egyszerre több autoimmun diagnózist, vagy miért alszik el nehezen az unokaöcséd esténként. Minden egyes esetben meg fogom mutatni neked, hogy a zellerlé hogyan küzdhet az adott személyt megbetegítő ok ellen, és hogyan gyógyulhat meg és nyerheti vissza a családod az egészségét.

A MELLÉKVESÉT ÉRINTŐ KOMPLIKÁCIÓK

Mellékvese-kimerültség, stressz, gyengeség és betegség

A zellerlé a mellékvese bármilyen rendellenes működésének kezelését elősegíti azáltal, hogy helyreállítja a mellékvese sérült szöveteit és a

legyengült szervet, akár betegség, akár a folyamatosan, krónikusan fennálló „üss vagy fuss” készenlét okozta a bajt. Az orvosi kutatások és az orvostudomány még nem ismerte fel, hogy mennyi mindent tesz értünk a mellékvesénk és az a több tucatnyi hormonkeverék, amelyet előállít mindenhez, amit az életünk során teszünk. A mellékvesénk a fő hormontermelőnk, még a szaporító szervrendszert is megelőzve. Akár valamilyen nehézségen megyünk keresztül; szeretetet, örömöt és boldogságot élünk meg; egyszerű feladatokat hajtunk végre, például kimegyünk a fürdőszobába, zuhanyozunk, fogat mosunk vagy eszünk és emésztünk; vagy bármit ezeken túl, a mellékvesénk ott van, és legyártja a működésünkhöz szükséges egyedi adrenalinmixet.

Két mellékvesénk van, jobb és bal oldali. A két mellékvese különböző hormonváltozatokat állít elő. Általában nem egyformán erősek – az egyik jobban legyengül a túlórázástól, mint a másik, ezért kevesebb adrenalint termel, amivel a másikat is túlórázásra kényszeríti, és végül az is legyengül majd. A zellerlé összetevői be tudnak lépni a mellékvesébe, ott telítik a mirigyszövetet, és ezáltal minden szempontból erősítik a mellékvesesejteket – gyógyítják, dédelgetik és babusgatják őket. Lehetséges, hogy a nátrium klasztersókat „nátrium mirigysóknak” is becézhetném, mert nagyon sokat tesznek a mellékvese helyreállítása érdekében; ezek a klasztersók egyenesen csodát tesznek a mellékvesével. A tengeri sót és a Himalája-kősót gyakran hasznosnak kiáltják ki – úgy nézünk fel rájuk, mint a legjobbakra. És igen, ezek valóban jó minőségű sók. A bennük lévő nátrium verzió azonban nem rendelkezik gyógyerővel; azok a sók nem tudják azt, amit a zellerlé nátrium klasztersói. A nyomelemek úgy kötődnek a zellerlé klasztersóihoz, amit egyetlen más élelmiszernél vagy sónál nem láthatunk. A klasztersók újraalapozzák és beindítják az életet a mellékvese sejtjeiben, és egészséges és erős új sejtek gyors termelését teszik lehetővé a mirigyek számára.

A zellerlé helyreállítja a két mellékvese egyensúlyát, hogy a gyengébbik felzárkózhasson az erősebbikhez – és lehetővé teszi a két mirigy kommunikációját egymással (a működésük ezen vetületét az orvosi kutatások és az orvostudomány még nem fedezte fel). A zellerlé erős hatású

elektrolitjai hozzák létre ezt a mirigyközi kommunikációt: a zellerlé ásványi sói belépnek az egyik mellékvesébe, a vérárammal távoznak belőle, majd belépnek a másikba az elsőből hozott információval.

A mellékvese-kimerültségről további információt találsz később a Kimerültség alcím alatt, valamint a Gyógyító médium teljes, ezzel foglalkozó fejezetében. Ott arról az ötvenhat egyedi adrenalinkoktélról is olvashatsz, amelyek napi szinten a rendelkezésünkre állnak. A zellerlé hatalmas áldást jelent a mellékvese helyreállításában nyújtott segítségével, hogy ne váljunk fogékonnyá a mellékvesét érintő komplikációkra, rendellenes működésére és betegségeire.

A SZAPORÍTÓ SZERVRENDSZER ZAVARAI

Ha azon gondolkodsz, hogy a zellerlé a szaporító szervrendszerednek is jót tehet-e, a válaszom az, hogy igen, nagyon is. A szaporító szervrendszernek rettenetesen nagy szüksége van arra, amit a zellerlé nyújthat. A zellerlé leállítja azokat a kórokozókat, amelyek az ezen a téren tapasztalt legtöbb tünetet és betegséget okozzák; kivonja a méreganyagokat, melyeknek szintén van részük ebben; tisztító erejével rákapcsolódik azokra a toxikus hormonokra (például az ételekkel, műanyagokkal, egyéb olajipari vegyületekkel és gyógyszerekkel bevitt idegen ösztrogénre), melyek felhalmozódnak a szaporító szervrendszerben, és összezavarják a szervezetet, majd semlegesíti és kivezeti őket; és minden szinten táplálja a szaporító szervrendszert a sejtek helyreállításától kezdve az egészséges hormonok kiegyensúlyozásán át egészen odáig, hogy tápanyagokkal és nyomelemekkel látja el a szaporítószerveket és mirigyeket. Nagyon fontos, hogy a zellerlé hidratálja is a szervrendszert, ami igen lényeges tényező a tekintetben, hogy mi romolhat el. A szaporító szervrendszer az emberi test minden más részénél gyorsabban öregszik, aminek részben az itteni sejtek krónikus dehidratáltsága az oka. A zellerlé segít ennek megelőzésében és visszafordításában.

Ne legyél csalódott, ha a saját tüneteddel, állapotoddal vagy betegségeddel nem találkozol a következő felsorolásban. A zellerlé bármilyen szaporító szervrendszert érintő problémához ajánlott.

A mellszövetek tömöttsége

A mellszövet tömöttsége vagy denzitása akkor lesz nagyobb, ha a máj az évtizedek alatt toxikussá válik. A túlterhelt, renyhe, stagnáló máj, melyben rengeteg bajkeverő található, amint azt az Egészséges májműködés című könyvben leírtam, oda juthat, hogy már nem képes úgy ellátni a szűrési feladatát, mint korábban. A nyirokrendszer lesz a másodlagos szűrő, ami lényegében annyit jelent, hogy a mell lesz az, és ezáltal rengeteg méreganyag halmozódik fel benne az ott lévő sok nyirokér miatt. Az éveken át tartó rossz étrendi elemek és a mindennapi érintkezés a toxikus anyagokkal utat talál a mellszövetbe, ahol meszesedést és hegszövetet hoz létre. Itt most nem a mellműtét miatt kialakuló hegszövetről van szó. Ez a hegszövet azért jön létre, mert a sejtek nem jutnak elegendő éltető oxigénhez és tápanyagokhoz.

A tejtermékek kalciumtartalma igen nagy mértékben hozzájárul a mellszövet sűrűségéhez, mert a kalcium megtelepszik a mellszövetben. Ez a kalcium pedig nem egészséges; olyan agresszív kalcium ez, amely a nők egészsége ellen dolgozik, és a kórokozók táplálékává válik. A toxikus nehézfémek, például a higany és az alumínium szintén megülnek a mellszövetben. Ha valakinek nem eléggé hidratáló az étrendje, akkor idővel lassan fellép a mellszövet dehidratáltsága, és ha a sejtek nem jutnak hozzá az elengedhetetlen élő vízhez, nem revitalizálódnak. A mellek előrehaladottabb problémáiért és betegségéért az Epstein–Barr-vírus a felelős.

A zellerlé nemcsak a májat tisztítja és szabadítja fel idővel, hanem a nyirokrendszer tisztulását is elősegíti azáltal, hogy nátrium klasztersókkal, nyomelemekkel és növényi vegyületekkel telített friss, élő vizet szállít be, hogy kimossa onnan a bajkeverőket. A nyirokrendszer megfiatalítása nagyon is sokat jelent a mellszövet kipucolása szempontjából. A zellerlé egyedi utazási sebessége és telítettségi aránya azt is jelenti, hogy képes utat találni a sűrű, megkeményedett, fibrózus mellszöveten át egészen a bőrig. A zellerlé tumorölő, antiadhéziós tulajdonságokkal is rendelkezik.

A menopauza tünetei

A perimenopauza, a menopauza és a posztmenopauza tüneteit nem a szaporító szervrendszer öregedése okozza. Valójában az öregedő máj

okozza őket. Amikor a máj renyhe, stagnáló és toxikus lesz – ami véletlen egybeesés folytán a legtöbb nőnél éppen a harmincas éveik végétől a negyvenes éveik végéig valamikor következik be –, bizonyos tünetek kezdenek jelentkezni náluk; ilyenek a hőhullámok, az éjszakai verejtékezés, az ingerlékenység, a kimerültség, a depresszió, a szorongás, illetve a libidócsökkenés. Ha a májat telítik a vírusos melléktermékek, vírusos neurotoxinok és maguk a vírusok, például az Epstein–Barr, az heves szívdobogást is okozhat, amint a vírusos hulladék a véráramba ürül. A menopauzával társított tüneteket sokaknál egyszerűen egyedül a zellerlé alkalmazásával meg lehet szüntetni. Segít visszahozni és revitalizálni a májat, és csökkenti a vírusterhelést, valamint a vírusos méreganyagok és más mérgek mennyiségét a májban, amelyek miatt a máj az évtizedek alatt renyhévé és stagnálóvá vált. A tisztább, egészségesebb máj egyúttal azt is jelenti, hogy búcsút inthetsz a menopauza címkével ellátott tüneteknek.

A menopauzával kapcsolatos további részleteket találsz a Gyógyító médium és az Egészséges pajzsmirigy című könyvekben.

Ciszták

A ciszták kialakulását okozhatja többféle méreganyag (például toxikus nehézfémek, növényvédő szerek, gyomirtók és gombaölő szerek), illetve vírusok is, mint például az Epstein–Barr. Ezek a ciszták lehetnek jóindulatúak vagy rákosak. Sok ciszta lényegében a vírusfertőzés miatt gyulladásban lévő, megkeményedett, és akár meszesedő szaporító szervrendszert körülvevő nyirokérhegszövet. A zellerlé segít lebontani ezeket a meszesedéseket és a megkeményedett, krónikus cisztákat. Elősegíti továbbá a hegszövet fellazítását, lebontását és feloszlatását is, amely máskülönben keloidokká[ii] vagy összetapadásokból kialakuló cisztákká válhat. A zellerlé ezenkívül táplálja és erősíti a ciszták körüli egészséges sejteket, ami segít megállítani a közelben lévő ciszták növekedését. A ciszták sokszor a toxikus, egészségtelen sejtek környékén fejlődnek nagy erőkkel. Ha egészséges sejtek veszik körül őket, azzal megelőzhető az erősödésük és növekedésük.

Endometriózis

A zellerlé olyan, egyelőre felfedezetlen fitokémiai inhibitor vegyületeket biztosít, amelyek gátat szabnak az abnormális szövetburjánzásnak. Ezek az inhibitorok visszanyomják az endometriális (méhnyálkahártya) szövetet, ha az a méhen kívül, a vastagbélen és a húgyhólyagon próbál növekedni. Az abnormális szövetburjánzást a méreganyagok jelenléte okozza. Egészségtelen sejtek fejlődnek és növekednek ott, ahol nem kellene, amit a toxikus, egészségtelen, a test számára idegen hormonok okoznak más bajkeverőkkel – például növényvédő szerekkel, gyomirtókkal, gombaölő szerekkel, toxikus nehézfémekkel (mint a higany és az alumínium) és vírusos és bakteriális melléktermékekkel és hulladékkal – együtt. A zellerlé mindezeket a méreganyagokat lebontja és eloszlatja, hogy ne szolgálhassanak üzemanyagként az abnormális szövetburjánzáshoz. A fitokémiai inhibitor vegyületeivel felszerelkezve a zellerlé hatásos gyógyital az endometriózisban szenvedők számára.

Fibrómák

A méhben lévő fibrómák különböző formákat ölthetnek, a kiváltó okuk pedig ismeretlen az orvosi kutatás és a tudomány számára. Az az igazság, hogy a fibrómákat néha vírusok okozzák, például az Epstein–Barr, máskor pedig a Streptococcus és egyéb baktériumok. A vírusos típusú fibróma inkább ciszta jellegű, kerekdedebb. A bakteriális eredetű fibróma jobban emlékeztet a szaporító szervrendszerben található hegszövetekre vagy adhéziókra. A zellerlében lévő nátrium klasztersók felkutatják és elpusztítják a baktériumokat és vírusokat, minimalizálják a fibrómákat okozó kórokozóterhelést, és mindeközben elősegítik a már meglévő fibrómák zsugorodását.

Humán papillomavírus (HPV)

A HPV nem immunis a zellerlére. A vírus több tekintetben a herpesz családba tartozó vírusokra emlékeztet – például az EBV-re és az övsömörre. Ennek is a vírussejtek külső membránja az érzékeny pontja, ahol a nátrium klasztersók hozzátapadnak, és szép lassan lebontják a vírus védelmi mechanizmusait. A zellerlé rendszeres fogyasztásával minimálisra csökkentjük a HPV növekedését, és megóvjuk a méhnyakat attól, hogy hegszövet alakulhasson ki benne, és az, amire az orvosok gyakran a HPV

expozíciónak kitett hibás sejtekként gondolnak, ami végső soron rákhoz vezethet. Amint felfegyverezted magad – például a zellerlével – a harcra, és kerülöd azokat az élelmiszereket, amelyek a vírust is táplálják (lásd bővebben a 8. fejezetet), létrehoztad a színteret az önvédelemhez és akár ahhoz is, hogy idővel csökkenhessen a HPV-terhelés.

Kismedencei gyulladás

A kismedencei gyulladás a szaporító szervrendszerben letelepedett Streptococcus baktériumok miatt alakul ki. A szárzeller a nátrium klasztersóinak köszönhetően idővel bejut a szaporító szervrendszerbe a vér- és nyirokereken keresztül, és segít az ott lévő Streptococcus elpusztításában. A klasztersók ugyanekkor a zellerlé jellegzetes C-vitaminjával serkentik a szaporító immunrendszert.

Meddőség

A terméketlenségben szenvedő nők többsége rejtély az orvosszakma számára. Úgy tűnik, hogy a rendelőben minden vizsgálat eredménye kedvező, és senki nem tudja megmagyarázni, hogy miért nem tudnak megfoganni, vagy kihordani egy egészséges kisbabát. Én ezt úgy hívom, hogy alacsony töltöttségi szint. Sok olyan múltbeli tényező létezhet, amelyek miatt a szaporító szervrendszer töltöttségi szintje alacsony. A fogamzásgátló szerek használata egy a sok közül; ez arra tréningezi a szaporítószerveket, hogy lezárva üzemeljenek. A zellerlé felélesztheti az éveken át „nemtermelésre” szoktatott rendszert, mert felébreszti a sejteket és a szerveket, és a fogamzásgátlók által hátrahagyott méreganyagokat eltávolítva új kezdetet biztosít a rendszer számára.

A zellerlé emellett olyan növényi hormonokat is kínál, amelyeket az emberi szervezet be tud fogadni a mirigyek és szervek újratöltéséhez és az egészséges hormontermeléshez – idetartozik a mellékvese és más endokrin mirigyek, valamint a máj, mely szintén termel hormonokat. Ez normalizálja és egyensúlyba hozza a szaporító szervrendszert, és a helyes üzemmódba állítva emlékezteti arra, hogy képes gyümölcsöt hozni.

A férfiak terméketlenségét a zellerlé igen jól felszívódó cink nyomelemmel és más létfontosságú nyomelemekkel kezeli, melyek azonnal lejjebb húzzák a prosztata gyulladását. A prosztata fogékony a

Streptococcus, más baktériumok és az EBV alacsony szintű krónikus – akár szexuális, akár egyéb úton kialakuló – fertőzéseire. Ez az erős jótékony hatású cink megelőzi a kórokozó tombolását a prosztatában, így az nem tud gyulladást okozni.

Sok férfi él legyengült vesével, ami felett igen könnyű elsiklani az orvosi rendelőkben. Nem a vese betegségéről, csak a gyengeségéről van szó. A gyenge vese a férfiaknál a szaporító szervrendszer gyengeségéhez vezet. A vese gyengeségi fokozatától függően jelentkezhet hátfájás, ami izomfájdalomnak tűnhet, alvásproblémák, ingerlékenység és nyűgösség, illetve testszag. Ha a vese szenved, a szaporító szervrendszer működése is alábbhagy, és gyorsabban csökken a vitalitása – sőt, néha meg is betegedhet. A zellerlé megadja azt a szerető gondoskodást, amelyre a fáradt vesének szüksége van, és ha a vesét megerősítette, a férfi szaporító szervrendszer is védettebb, és gyorsabban helyreállhat.

(Ha részletesebben érdekel a terméketlenség témája, lásd a Gyógyító ételek című könyvem A termékenység és a jövőnk című fejezetét.)

Policisztás ovárium szindróma (PCOS)

A PCOS-t az Epstein–Barr-vírus okozza azáltal, hogy folyadékkal teli cisztákat és egyéb sérüléseket hoz létre a petefészkekben. A zellerlé segít leállítani a folyamatot. Nátrium klasztersói leverik és elpusztítják az EBV-t, és segítenek méregteleníteni a petefészkeket a vírusos méreganyagoktól és hulladéktól.

ÁLMATLANSÁG

Az álmatlanság egyik oka az érzelmek kavargása, akár túlzott stressz, veszteség, szívfájdalom, konfrontáció, félreértettség vagy az élet megoldatlan ügyei miatt háborognak. Amikor ilyen tapasztalásokon megy át az ember, és még aludni sem tud, az gyorsan felégeti a neurotranszmitter vegyületeket. Ilyenkor a zellerlé hatásosan helyreállíthatja a neurotranszmitter vegyületeket. A nátrium nagyon fontos szerepet játszik ezekben a vegyületekben. A zellerlében található nátrium teljesen eltérő gyártmányú és modellű, mint a más forrásokból beszerezhető nátrium, és biztosítja a neurotranszmitterek ezen fontos kémiai összetevőjét. Arról nem is beszélve, hogy a zellerlé nátrium klasztersóihoz több tucatnyi olyan

nyomelem kötődik, amelyek az agynak is jót tesznek. A neurotranszmitter vegyületek feltöltésével a zellerlé segít átvészelned a háborgó és viharos időket.

Az álmatlanságot krónikus vírusfertőzés is kiválthatja. Az igen gyakori Epstein–Barr-vírus hatalmas mennyiségű neurotoxint választ ki, amelyek a véráramban utazva az agyba jutnak, és ott gyengítik a neurotranszmittereket, ami alvászavarokat okoz. A zellerlé nátrium klasztersói segítségével a szervezet deaktiválhatja, lefegyverezheti és semlegesítheti ezeket a neurotoxinokat, hogy kevésbé károsíthassák a neurotranszmitter vegyületeket. A zellerlé hosszan tartó fogyasztása magának a vírusnak a leverésében és elpusztításában is segít, amely az alvászavarokat okozó neurotoxinokat termeli.

Álmatlanságot okozhatnak a májproblémák is. Egy kedvetlen, renyhe, stagnáló máj, amely tele van toxikus melléktermékekkel, éjjelente görcsölhet, ami akkor is felébreszt az álmodból, ha magát a görcsölést nem érzed. Ha már fent vagy, és még a vécére is ki kell menned, vagy elszabadulnak a gondolataid, nehéz lehet visszaaludni. A zellerlé egyrészt segít lefegyverezni a méreganyagokat és kipucolni őket a májból, másrészt az ott lévő vírusok elpusztításában is részt vesz, amelyek még több méreganyagot termelhetnek, és a máj ezáltal visszatérhet az életbe, míg a máj eredetű hipertónia is enyhül. A nyugodt máj kevesebbet görcsöl, és ezáltal zavartalanabb az alvás.

Van, aki azért nem tud aludni, mert általában érzékenyebb az idegrendszere. Az idegi fájdalmak, a nyugtalan láb szindróma, a rángások, görcsök és az idegek gyengesége gyakran vezet az alvásminőség romlásához. Ugyanez vonatkozik azokra, akiknél olyan neurológiai problémákat diagnosztizáltak, mint a myalgiás encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindróma vagy a Lyme-kór. A zellerlé nátrium klasztersói jelenleg a Föld bolygó legerősebb, élelmiszerből megszerezhető elektrolitjai – ezek az elektrolitok elősegítik a központi idegrendszer védelmét, és ezáltal enyhíthetik az oly sokak által megélt neurológiai problémákat és tüneteket, valamint autoimmun rendellenességeket.

Az emberek nagyon gyakran azért nem tudnak aludni, mert valamilyen gyulladás miatt érzékennyé vált a beleik belső nyálkahártyája. Ez azt jelenti, hogy az emésztőrendszeren éjjel végighaladó étel folyamatosan ébren tarthatja az embert. Ahogyan a máj görcseinél, itt is előfordulhat, hogy az ember fizikailag nem érez semmit; úgy tűnhet, hogy látszólag minden ok nélkül virraszt. A zellerlé minden szinten javítja az emésztést. Erősíti például a sósavat, és ezáltal javul a fehérjék emésztése. Helyreállítja a belek kimerült nyálkahártyájának természetes dörzspapírszerű állagát, és ezáltal javítja a rostok megragadását, feldolgozását és begyűjtését. És mivel a zellerlé részt vesz a bélben lévő azon idegvégződések helyreállításában, melyek a perisztaltikus mozgással kapcsolatos üzeneteket fogják, zökkenőmentesebbé válik a perisztaltika is. Ez mind-mind hozzájárul a kielégítőbb alváshoz.

ALZHEIMER-KÓR, DEMENCIA ÉS EMLÉKEZETPROBLÉMÁK

Az emlékezettel kapcsolatos gondok többféleképpen jelentkezhetnek – okozhat nehézséget a hosszú távú emlékek felidézése, elveszhetnek a rövid távú emlékek, vagy akár váltogathatják is egymást a rövid és hosszú távú emlékezettel kapcsolatos problémák. Többről van itt szó, mint amikor tényleg nagyon elfoglalt vagy, és nem a megszokott helyükre teszed a dolgokat, vagy akár elfelejted, hogy hol parkoltad le a kocsidat egy forgalmas bevásárlóközpontban – bár a zellerlé ilyenfajta túlterheltség esetén is segít, amikor egy amúgy is túlzottan stresszes napodon számtalan dolgot kell fejben tartanod. Amikor az olyan súlyos emlékezettel kapcsolatos gondokról beszélünk, mint az Alzheimer-kór és a demencia, akkor anélkül, hogy tudnánk róla, az agyban lévő toxikus nehézfémekről beszélünk. A leggyakoribbak a higany és az alumínium, melyeket szorosan követ a réz, a nikkel, a kadmium, az ólom és az arzén. Mindenkinek más mennyiségben és összetételben vannak jelen toxikus nehézfémek az agyában, melyek közül néhány fém egyenesen keresztezi egymás útját, mások egymás mellett haladnak, megint mások pedig ötvözetté elegyednek.

Az emlékezetproblémák konkrétan akkor lépnek fel, amikor a fémek oxidálódnak. Az oxidálódó fémekből melléktermékek szivárognak ki. Gondolj egy autóra, amelyen van egy rozsdásodó fémfolt, ahol a borítás

feltöredezik és felhólyagzik. Lényegében az agyban is ez történik, csak éppen mikroszkopikus vagy inkább nanoszkopikus mértékben. Ennek az oxidatív reakciónak az egyik fő kiváltó oka a vér magas zsírtartalma – származzon ez akár egészséges, akár egészségtelen zsírokból. Mindegy, hogy az étrendedet jó minőségű olajak, diófélék, magvak, avokádó, sajt, tojás, csirke, hal és marhahús vagy hidrogénezett olajak, sütemények, kekszek, fánkok és olajban sütött termékek jellemzik, az ebből származó és a véráramba kerülő zsír vezet ehhez az oxidatív reakcióhoz a toxikus nehézfémekkel az agyban. A toxikus nehézfémek elkezdenek lebomlani, és nem éppen jótékonyan. Rozsdásodnak, megváltozik a formájuk és az alakjuk, töredeznek, és akár növekedhetnek és tágulhatnak is, amint találkoznak. A zellerlé a bolygó legerősebb elektrolitforrásaként – semmi nem vetekszik vele, de még a nyomába sem ér! – segít helyrehozni a károsodást.

Egyfelől a zellerlében lévő nyomelemek összetett koktélja nemcsak a neurotranszmitterek helyreállításában segít, hanem komplett neurotranszmitter vegyületeket is kínál, ami azért nagyon fontos, mert a rozsdásodó fémek oxidatív melléktermékei beszennyezik a neurotranszmittereket, amelyek így bekoszolódva már kevésbé hatékonyak. Másfelől a zellerlé letisztogatja a toxikus nehézfémek oxidatív szennyeződését az idegsejtekről, ami szintén létfontosságú, mivel az idegsejtek a nehézfémekből kiszivárgó anyagok záporában nem tudják fenntartani magukat. A zellerlé az oxidatív anyagokhoz kötődve semlegesíti azokat, és ezáltal csökkenti a toxicitásukat. Az idegsejteken ücsörgő elkínzott, sérült neurotranszmitterek felélesztésével és komplett neurotranszmitter vegyületek felkínálásával a zellerlé elősegíti az emlékezet javulását, és ily módon még az Alzheimer-kór visszafordításában is része lehet.

Ha azt hiszed, hogy te soha nem voltál kitéve toxikus nehézfémek hatásának, gondolkodj el ezen. Ettél már valaha tonhalkonzervet? Ettél már valaha alumínium konzervdobozban kapható ételt? Uzsonnáztál már alufóliába csomagolt szendvicset vagy akár abban sütött ételt? Mindig csak a legtisztább vizet ittad? Ittál már esetleg csapvizet a világ sokmillió

étterminek bármelyikében? Szedtél már gyógyszert életedben? Ezekből a mindennapi forrásokból kerülnek a nehézfémek a szervezetünkbe. Igen, a gyógyszerek nehézfémeket tartalmaznak. Kipufogógázból és üzemanyag-kipárolgásokból származó toxikus nehézfémek találhatók nyomokban a levegőben, amelyet belélegzünk. Emellett megörököljük a generációkon keresztül átadott fémeket, melyek közül a higany és a réz a leggyakoribbak. A depresszió lehet az agyban lévő toxikus nehézfémek tünete. Ugyanígy a szorongás is. Azoknak a fémeknek a hatása néhány embernél nagyon gyorsan megmutatkozhat – az oxidatív stressz már a fiatal felnőtteknél is megjelenhet –, de van, hogy hosszabb idő kell hozzá, és csak több év alatt alakul ki. Attól függ, hogy hol vertek tanyát az agyban, mióta vannak ott, és mennyire oxidálódnak. Amikor pedig ezek a nehézfémek emlékezetproblémákhoz vezetnek, ami minden esetet egyaránt jellemez, az az, hogy a fémek bomlanak, alakzatot váltanak, oxidálódnak, beáramlanak a szomszédos agyszövetekbe, telítik azokat is, és kihatnak az idegsejtekre és a neurotranszmitter vegyületekre. A neurotranszmitterek csökkenésével és gyengülésével ködös gondolkodás is előfordulhat akár az emlékezetvesztés kialakulása előtt, akár utána.

Tekintve a demencia, az Alzheimer-kór és az más emlékezetvesztéses állapotok súlyosságát, heti egy kupica zellerlé nem fogja megoldani a problémát. A következő fejezetben találsz tippeket az előrehaladott állapotok gyógyítására nagyobb mennyiségű zellerlé fogyasztásával, és lapozd fel el a 8. fejezetben leírt Nehézfém-méregtelenítő smoothie-t.

AMIOTRÓFIÁS LATERÁLSZKLERÓZIS (ALS, LOU GEHRIG-BETEGSÉG)

Az ALS a mai napig orvosi rejtély. Nem egy konkrét, mindent megmagyarázó „találattal” diagnosztizálják, amely leírná, hogy mi zajlik a szervezetben. Az ALS-diagnózissal élőknél egyszerre több neurológiai tünet jelentkezhet – és az az igazság, hogy a diagnózisok gyakran pusztán annak eredményeképpen születnek, hogy az orvos a saját szemével látta a tüneteket, mert az egész hatalmas rejtély.

Az ALS valódi okozója egy vírusfertőzés az agyban, melyért a legtöbbször a HHV-6 vírus felel, egy vagy két más vírus (például övsömör

vagy az Epstein–Barr) kíséretében valamely más testrészben. A vírusos neurotoxinok okozzák az ALS tüneteit, és ezek az adott neurotoxinok csak akkor jöhetnek létre, ha nagyon sok toxikus nehézfém van jelen a rendszerben: a legnagyobb mennyiségben alumínium, amit a higany követ, ezt pedig a réz. Az ezek között a fémek között létrejövő reakció korrózióhoz vezet, ez pedig megterhelheti az idegsejteket. A korrozív nehézfém-lerakódások a HHV-6 számára könnyű táplálékot jelentenek, mert gyakran ezek is az agyban tanyáznak. Amikor pedig a toxikus nehézfémek és lerakódásaik valamilyen más testrészben vannak jelen, ott a betegségben szerepet játszó közeli herpeszvírusok üzemanyagát biztosítják.

A legtöbb ALS-betegnek mindene fáj. Gyakran többféle dologgal küszködnek egyszerre: számos hiányállapottal és az egész szervezetükre kiterjedő krónikus gyulladással. A májuk soha nem működik jól, és ez gondot okozhat a tápanyagok átalakításában, ami aztán hiányállapotokat hoz létre. A zellerlé biológiailag igen jól felhasználható, mivel a legtöbb benne található tápanyag (például a saját egyedi C-vitaminja) és kémiai összetevője nem igényli a máj átalakító munkáját. Ez isteni segítség az ALS-ben szenvedőknek, mert azt jelenti, hogy hozzáférhetnek a lé által biztosított gyógyerejű anyagokhoz.

Az ALS tünetei enyhülhetnek, és megtörténhet az idegsejtek regenerálódása egy erős vírusölő protokollal és a megfelelő toxikusnehézfém-tisztítással. Mindkettővel kapcsolatban megtalálod a pontos útmutatásokat az Egészséges pajzsmirigy című könyvben. A zellerlé segítségével felgyorsítható a folyamat. Az ALS-nél az idegsejteknek gyors feltöltődésre van szükségük, és erre a zellerlé kínálja a legjobb elektrolitot. Nátrium klasztersói és a hozzájuk kapcsolódó ásványi nyomelemek – a klasztersók által a jellegzetes fürgeségüknek köszönhetően könnyedén leszállított antioxidánsok, biológiailag felhasználható C-vitamin és más tápanyagok mellett – nemcsak feltöltik az idegsejteket, hanem serkentik és védik a szomszédos agyszöveteket is. Arról nem is beszélve, hogy a nátrium klasztersókkal a zellerlé komplett, kész neurotranszmitter vegyületeket is kínál. Annak, akinek roncsoltak az idegsejtjei – amint az az ALS-betegekre jellemző – ez esélyt jelenthet a gyógyulásra. Akit az ALS

tünetei kínoznak, nagyon bölcsen teszi, ha a napi zellerléadagját 960 milliliterre emeli, és naponta megfejeli egy Nehézfém-méregtelenítő smoothie-val – amelyet a 8. fejezetben mutatok be – és további kiegészítésekkel, amelyeket az Egészséges pajzsmirigy és a Gyógyító médium című könyvekben javaslok.

ANYAGCSERE-PROBLÉMÁK

Az „anyagcsere” nem azt jelenti, amit gondolunk, hogy jelent. Amint az Egészséges pajzsmirigy című könyvemben leírtam, valójában nem a lassú anyagcsere áll az emberek tüneteinek vagy betegségének a hátterében; soha nem így volt, és soha nem is lesz így. Ennek az az oka, hogy maga az anyagcsere kifejezés azt a felfedezést írja le, hogy élünk, hogy a vér áramlik bennünk, és működik a szervezetünk. A „lassú anyagcsere” nem adja meg a választ arra, hogy mi romolhat el valóban a testben, ami miatt aztán például súlygyarapodás lép fel. Ennek ellenére az „anyagcsere” alaptörvénnyé vált, és az emberi nyavalyák magyarázataként hurcolták körbe. Ha tehát kitartunk emellett, akkor igen, a zellerlé fogyasztása úgymond fel fogja gyorsítani az anyagcserédet. Csakugyan segíthet a fogyásban.

A valódi oka annak, amit lassú anyagcserének neveznek, a renyhe máj. Ez ennyire egyszerű, és ha a májadon segítesz, akkor le is fogsz tudni fogyni. Ami nem egyszerű, az ez: a májunkat több olyan bajkeverő telíti, amellyel a mindennapi életünk során találkozunk. Ezek között sorolhatjuk fel a rovarirtókat, gombaölő szereket, gyomirtókat, toxikus nehézfémeket, szintetikus vegyületeket, vírusokat, baktériumokat, műanyagokat és még az olyan toxikus hormonokat is, mint a túlzott mennyiségű adrenalin. Amikor a májat mindezek – a zsírdús és magas fehérjetartalmú étrenddel járó zsírsejtekkel közösen – eltömítik, a bajkeverők lelassítják a májat, amitől az renyhévé válik, és kialakul a zsírmáj előszobájának tekinthető állapot, vagy romlik a májműködés. Ennek következtében a májban lévő zsírraktár túltöltődik, így a test más területeken is zsírraktárokat alakít ki.

A zellerlé a különféle méreganyagokat kimosva és a zsírsejtek feloldásába és feloszlatásába kezdve feléleszti a májsejteket – lényegében kipucolja a májat, eltávolítja a méreganyagokat, és csökkenti a vírusterhelést. Ez felébreszti, visszahozza az életbe a májat, és ha a máj

állapota javul, akkor a szervezetben minden más javul. Minden szerv tisztább lesz. A vér és a nyirokrendszer is tisztábbá, kevésbé toxikussá válik. Ha te ezt úgy akarod hívni, hogy javul az anyagcseréd, akkor csak nyugodtan. De arról se feledkezz meg, hogy mindeközben mi zajlik a felszín alatt: a máj a zellerlének köszönhetően javul.

AUTOIMMUN BETEGSÉGEK

Ha olyan egészségügyi problémával küzdesz, amelyet az autoimmun címkével láttak el, az nem annak a következménye, hogy a szervezeted önmagára támad. A szervezet ilyenkor a kórokozókat akarja elpusztítani. Az autoimmun elmélet az 1950-es években született tudományos bizonyítékok nélkül, és a tudomány a mai napig nem támasztja alá. Igen, az autoimmun állapotok súlyosak. Minden, ami autoimmun címkét kap, súlyos betegség. Valódi tünetek és valódi betegségek ezek, és ezek az emberek tényleg szenvednek. Csak éppen az autoimmun kifejezés téves. Ha az orvosi kutatások és az orvostudomány elég haladást ért volna el akkorra, amikor ezek a nyavalyák évekkel ezelőtt elkezdték gyötörni az embereket, talán inkább a vírusos immun kifejezést használták volna, mert a szervezet ilyenkor betolakodókkal – a legtöbbször vírusokkal – küzd.

Nem az orvosok hibája, ha azt mondják a betegeiknek, hogy a testük rájuk támad. Beleragadtak az autoimmuncsapdába. Az orvosi egyetemeken nem azt tanítják a hallgatóknak, ami tényleg több száz beteg állapotáért felelős, mert az továbbra is tudományos rejtély marad. Mivel a kutatók nem tudják kimutatni, hogy valójában mi a baj, arra következtetnek, hogy nyilván a beteg immunrendszere pusztítja a saját szerveit, mirigyeit vagy szöveteit. Az tűnik a leglogikusabb magyarázatnak, hogy a testünk ellenünk fordul. Ha ez igaz volna, fontos lenne, hogy a beteg tudjon róla. De valójában nem ez a helyzet, és amikor azt hallod, hogy a tested ellened fordult, az nagyon sokat árt a gyógyulási folyamatnak.

Ez különösen igaz azokra a fiatalokra, akik ma szembesülnek az autoimmun diagnózissal. Minél fiatalabb vagy, annál jobban megköt a saját énképedben az üzenet, hogy a szervezeted hibás vagy önmagára támad. Emellett azt hallani, hogy az autoimmun betegség ráadásul genetikus (ami szintén nem igaz), súlyos kombinációt jelent. Amikor egy fiatal nő kijön az

orvosi rendelőből a vadonatúj Hashimoto-betegség diagnózisával és azzal, hogy az immunrendszere a pajzsmirigyére támadt, és hogy ez a rendellenes működés a lénye rostjaiba van kódolva, az érzelmi csapást, amelyet ez a mentális kép jelent, szintén ki kell hevernie, ami teljesen új szintre viszi a szükséges gyógyulást amellett, hogy magát a fizikai állapotát is enyhítenie kell.

Az autoimmun diagnózisban nincs semmi vigasztaló. Az egyetlen vigasz, amit a beteg esetleg láthat benne, az, hogy a szenvedését látják, felismerik, és neve is van. Bárcsak ne jelentene ekkora rejtélyt a krónikus betegség, és a kutatás és a tudomány ezt mondhatná: igen, a szenvedésed valóságos. A szervezetedben most valójában antitesttermelés zajlik a kórokozók felkutatása és elpusztítása érdekében. Vagyis az immunrendszered egy vírus után nyomoz. A kórokozók nagyon ravaszak. A gyakori, mindennapi vírusoknak is több száz változata és évente megjelenő új mutációi vannak. Ezek aztán ámokfutásba kezdenek az emberek szerveiben és a testük többi részében, és egy sor autoimmun diagnózist váltanak ki, mert az orvosok számukra megmagyarázhatatlan gyulladást mutatnak ki.

Azokban az esetekben, amikor a kutatók úgy vélik, hogy olyan antitesteket azonosítottak, amelyeket az immunrendszered a saját tested elleni támadáshoz hozott létre, tévednek. Igen, ezek az immunrendszered által előállított valódi antitestek. De nem az a dolguk, hogy ellened forduljanak. Egy vírust kell támadniuk. Ez a vírus általában túl mélyen beásta magát a szervezetedbe ahhoz, hogy a jelenlegi orvosi vizsgálatokkal ki tudják mutatni.

Valójában ezek a felderítetlen kórokozók hozzák létre a gyulladást. Nem az immunrendszered sül el visszafelé. Nem is gyulladáskeltőnek vélt élelmiszerek okozzák. Bizonyos élelmiszerek azért vezetnek gyulladáshoz, mert táplálékul szolgálnak a kórokozóknak, de végül ezek a vígan szaporodó kórokozók maguk hozzák létre a gyulladást. Az immunrendszerünknek az a dolga, hogy felkutassa és elpusztítsa a vírusokat és baktériumokat. Legyengült immunrendszerrel ez nehéz feladat. Még a gyengébben működő immunrendszer sem jelenti azonban azt, hogy a saját testünk ellen fordul és arra támad. Mindig van rejtett kórokozó a háttérben.

Aki bármilyen autoimmun címkével ellátott betegségben szenved, annak végül az endokrin rendszere is sérül. Azok a növényi hormonok, amelyek csak a zellerlében találhatók meg, kritikus fontosságúak ennek gyógyításához. Ezek a növényi hormonok minden belső elválasztású mirigybe belépnek, és támogatják, erősítik és egyensúlyba hozzák őket, hogy kiléphessenek az alul-vagy túlműködés állapotából. Azáltal, hogy az endokrin mirigyek – a mellékvesétől a hasnyálmirigyig – ily módon kiegyenlítődnek, most már képesek lesznek a megfelelő hormonszint előállítására.

Amint megállapítottuk, minden autoimmun beteg valamilyen vírusfertőzéstől is szenved. Vannak krónikus, alacsony lángon dolgozó vírusos fertőzések, mint például az Epstein–Barr, és vannak súlyosabbak, mint amelyeket például a HHV-6 okoz. Vannak, akiknél az övsömör vírus trigeminus neuralgiát vagy arcidegzsábát okoz. Vannak, akiknél az EBV miatt alakul ki a szklerózis multiplex állapota. (Régen mindössze néhány betegséget tekintettek autoimmunnak. Ma már több tucatnyi nyavalya van ezen a listán. És ez így megy tovább mindaddig, amikor egy ponton aztán már szinte minden olyan állapotot, amelyet az orvosi kutatások és az orvostudomány nem ért, autoimmunnak és genetikusnak fognak tekinteni, minden ezt alátámasztó bizonyíték nélkül.) Ezekben és még számos egyéb helyzetben a zellerlé nátrium klasztersói a legfontosabb vírusirtók.

Ezért van az, hogy a zellerlét fogyasztva enyhül a gyulladás a szervezetben. Mivel a gyulladást a vírusok okozzák, amikor a klasztersók lebontják a vírussejtek külső hártyáit, legyengítik a sejteket és megtizedelik őket, a rejtélyes gyulladás is alábbhagy. Ráadásul a klasztersók a hulladékanyagokat, például a vírusok által termelt neurotoxinokat (ezek akkor keletkeznek, amikor a vírus olyan méreganyagokon lakmározik, mint a toxikus nehézfémek) is megkötik. A vírusos neurotoxinok az autoimmun betegségek másik olyan aspektusai, amelyekről az orvosi kutatások és az orvostudomány még nem tudnak. A valóságban ezek minden olyan beteg idegrendszerében gyulladást okoznak, aki autoimmun tünetekkel küzd. A zellerlé klasztersói az okot – a vírusterhelést – szüntetik meg, miközben a

neurotoxin-hulladék hatástalanításával felszabadítják az idegrendszert, hogy a beteg visszanyerhesse az életét.

A zellerlé növényi hormonjainak és nátrium klasztersóinak ez a hatásos kombinációja az, aminek köszönhetően segítenek kigyógyulni az embereknek azon tünetekből, amelyeket az orvoslás autoimmun betegségnek nevez. Részletesebben is megnézzük majd, hogy mi az, amit az orvosi kutatások és a tudomány nem tudnak a leggyakoribb autoimmun problémák valódi okáról, és hogy ezeken hogyan segíthet a zellerlé. Ne feledd, hogy a helyzeted súlyosságától függően előfordulhat, hogy a Gyógyító médium sorozatban fellelhető egyéb gyógyító információkat is be kell majd vetned a zellerlével párhuzamosan.

Fibromialgia

A zellerlé azért tud sokat segíteni fibromialgia esetében, mert hatástalanítja a beteg állapotáért felelős méreganyagokat: az Epstein–Barr-vírus neurotoxinjait. Ezek a neurotoxinok az idegekre települve okozzák azt a perifériás és központi ideggyulladást, amelyet ezek a betegek tapasztalnak. Amikor a zellerlé bekerül a rendszerbe, a nátrium klasztersói hozzátapadnak a neurotoxinokhoz, és biztonságosan kivezetik őket a szervezetből, hogy az idegek kevésbé legyenek kitéve az EBV neurotoxinok hatásának. De ennél is tovább megy. A fibromialgiás betegeknek gyakran igen toxikus a májuk, amit az orvosok nem vesznek észre. A zellerlé kipucolja és megtisztítja a májat, és a vírus által itt helyben termelt rengeteg neurotoxin mérget távolít el, mielőtt annak egyáltalán esélye lehetne elérni az idegeket a testben. A zellerlé használatával idővel az egész testre jellemző fájdalom enyhülhet, és azok a nagyon fájdalmas pontok is lényegesen javulhatnak, amelyekre ezek a betegek panaszkodni szoktak.

Lyme-kór

A zellerlé elpusztítja az olyan baktériumokat, mint a Borrelia, a Bartonella és a Babesia. Ha úgy hiszed, hogy bakteriális fertőzésed van, akkor a zellerlé a megfelelő fegyver.

És most talán érdekesnek fogod találni, hogy a Lyme-kór valójában krónikus vírusfertőzés. Bár előfordulhat, hogy bakteriális fertőzést

diagnosztizáltak nálad, a Lyme-kór tünetei vírusosak. Még ha vannak is jelen baktériumok, például Borrelia, nem ezek miatt szenvednek a Lyme-kóros betegek. A Lyme-kórnak neurológiai tünetei vannak, a baktériumok pedig nem okoznak ilyen tüneteket, mert nem termelnek neurotoxinokat. Csak az olyan toxikus nehézfémekkel, mint a higany, az alumínium és a réz, valamint a májunkban és egyéb szerveinkben található gluténnal, tojással, tejtermékekkel, növényvédő szerekkel, gyomirtókkal és gombaölő szerekkel táplálkozó vírusok hoznak létre Lyme-kórt okozó neurotoxinokat.

Még pontosabban itt most csak a herpesz családba tartozó vírusokról van szó: az EBV-ről és hatvannál is több mutációjáról és törzséről; mindenfajta övsömörről, ideértve azokat az ismeretlen törzseket is, amelyek nem okoznak látható kiütéseket vagy gennyes pattanásokat; valamint a HHV-6, HHV-7 és a még felfedezetlen HHV-10-től HHV-16-ig tartó vírusok számtalan mutációja. Ezek a vírusok bocsátják ki a teljes idegrendszert gyulladásba hozó, és ezáltal a Lyme-kór neurológiai tüneteit kiváltó neurotoxinokat. Ez az oka annak, hogy sok Lyme-kóros beteget diagnosztizálnak végül egyéb olyan krónikus betegségekkel is, mint a szklerózis multiplex, a reumás ízületi gyulladás (RA), a Hashimoto-pajzsmirigygyulladás a fibromialgia és a myalgiás encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindróma (ME/CFS). Sok más betegséghez hasonlóan ezeket is az EBV okozza. Ahogyan a Lyme-kórt is. Mind ugyanabból a forrásból származnak.

Csak az orvosok még nem tudják ezt. Annyit tanítottak nekik legfeljebb, hogy néhány ilyen állapot összefügg az EBV-vel. Nem tudják, hogy mindegyiknek ez a felfedezetlen okozója. Ezért a diagnosztizálásban elmosódnak a vonalak, és sok a hiba. Amit tudnod kell, az ez: azt a sok millió neurológiai tünetet, amelyet a Lyme-kóros betegek elszenvednek, olyan krónikus alacsony szintű vírusfertőzések okozzák, ahol a vírusok a kedvenc táplálékaikon dőzsölve neurotoxinokat szabadítanak fel.

De ha te ragaszkodsz a múlthoz és a Lyme-kórral kapcsolatos régi elméletekhez, a zellerlé, amint mondtam, akkor is hasznos, mert kiiktatja a Borreliát, Bartonellát és Babesiát, valamint minden más olyan új baktériumot, amelyekben az orvosi kutatások és az orvostudomány a nagy

zűrzavarban megpróbálja megtalálni a Lyme-kór okozóját. Ne írd le a zellerlevet, csak mert te vagy az orvosod nem hiszitek, hogy a Lyme-kór vírusos eredetű. Erős antibakteriális hatása van. Így is segíteni fog rajtad. Különben, amint már említettem, amióta megjelentek a Gyógyító médium könyvek, az orvosok elkezdték használni őket a gyógyító praxisukban. Az orvosok különös érdeklődéssel olvasták a Lyme-kórra vonatkozó iránymutatásokat. Azt, hogy a Lyme-kór vírusos, logikusabbnak találják, mint a bakteriális elméletet. Ma már több ezer orvos támasztja alá ezt az információt. A zellerlé akkor is a segítségedre lesz, ha ezt a haladó, a jövőt előrevetítő információt – hogy a Lyme-kór vírusos eredetű – elfogadhatónak találod. Amint az autoimmun bevezetésben olvastad, a zellerlé erős vírusölő hatású.

Myalgiás encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindróma (ME/CFS), krónikus fáradtság immundiszfunkció szindróma (CFIDS), szisztémás terhelésintolerancia betegség (SEID)

A krónikus fáradtság szindrómára alkalmazott néhány újabb szakkifejezés az orvosi kutatásoktól és a tudománytól ered, mert végre rájöttek, hogy amikor az emberek krónikus fáradtságra panaszkodnak és arra, hogy cementes zsákokat éreznek a lábuk helyén, hogy nem bírják nyitva tartani a szemüket, de aludni sem tudnak, és még egy sereg olyan tünet gyötri őket, amellyel nap mint nap meg kell küzdeniük azért, hogy tegyék a dolgukat, az valóban így van. Amint az orvosok kezdték komolyan venni ezeket a panaszokat, rájöttek, hogy az agy gyulladása is közrejátszhat, így jöttek be az olyan kifejezések az elnevezésükbe, mint az encephalomyelitis (az agy és a gerincvelő gyulladása).

Jóval azelőtt, hogy az orvostársadalom elismerte a CFS-t, én konkrét betegségnek láttam, és idegi kimerültségként írtam le. Amint már említettem, az ok az Epstein–Barr-vírus. Ez igaz arra a több millió emberre, aki világszerte ebben szenved. Az ME/CFS súlyosabb eseteit az EBV bizonyos törzsei okozzák, amelyek valamivel agresszívabbak és erősebb neurotoxinokat termelnek, melyek aztán az egész idegrendszerben gyulladást okoznak. Mindez az agy idegsejtjeit is érinti, és ez okozza a

ködös gondolkodást, a zavarodottságot és a lendületes gyaloglásban érzékelt nehézséget.

Amint minden vírusfertőzésnél, itt is a zellerlé a legjobb fegyverünk. Az EBV nem tud immunissá válni a zellerlé nátrium klasztersóira. Továbbá az ME/CFS problémával küzdőknek legyengült az immunrendszerük, és a fehérvérsejtek békességre és enyhülésre lelhetnek a zellerlében a nyomelemek miatt. A C-vitaminja is táplálja az immunrendszert, hogy fel tudja kutatni és el tudja pusztítani az ME/CFS-t okozó EBV-t.

Ha utánajársz, azt láthatod, hogy ma a legtöbb ME/CFS-páciensnél Lyme-kórt is diagnosztizálnak. Látod az összefüggést? Mindkettő mögött az EBV áll, és ez mindig így volt. Tévesen két különböző problémaként diagnosztizálják őket, pedig most már te is tudod, hogy ugyanaz a forrásuk. A zellerlé mélységes hatással van az ember idegrendszerének gyógyulására, ha az leromlott és begyulladt az EBV miatt, és ez nagyon sokat számíthat, akár ME/CFS-ből, akár Lyme-kórból, akár mindkettőből szeretnél meggyógyulni.

Reumás ízületi gyulladás (RA), pszoriázissal (pikkelysömörrel) járó ízületi gyulladás (PsA) és szisztémás szklerózis

Ezt a fajta ízületi fájdalmat és vírusos gyulladást az EBV okozza. Az RA-ról és a PsA-ról azért gondolják tévesen úgy, hogy az immunrendszer megtámadja az ízületeket, mert az orvosi kutatások során autoantitesteknek vélt antitesteket azonosítottak. Valójában azok az antitestek nem az immunrendszer irányt tévesztett lövedékei. Az EBV az oka az ízületek és idegek gyulladásának. Az antitesteket az immunrendszer hozza létre, hogy elkapják a vírust – és nem azért, hogy a saját szervezetedre támadjanak. A zellerlé ebben tud segíteni, mert hihetetlen erős vírusölőként segít megszabadítani a szervezetet az EBV-től, és csillapítja az RA és a PsA tüneteit.

Egyébként a PsA-t nem kalciumkövek okozzák. Az EBV okozza, amint a májban csücsülve rézen és higanyon dőzsöl, és neurotoxinokat ereget, amelyek aztán a véráramba kerülve az ízületeknél telepszenek meg. Ez esetben az EBV is szabadít fel dermatoxinokat, melyek a bőrben és az ízületekben jutnak a felszínre, és ezáltal kiütéseket okoznak. A PsA-nak

számos megjelenései formája lehet attól függően, hogy mennyire toxikus az ember mája, és mekkora a vírusterhelés. A zellerlé segít kivonni a rezet és a higanyt a májból; már önmagában ez csökkenti a vírusterhelést, mivel ezek a toxikus nehézfémek a vírus kedvenc csemegéi. Ugyanakkor a zellerlé nátrium klasztersói segítenek a szervezetben megbújó EBV-telepek kitakarításában, hogy a gyógyulás végre elindulhasson.

Szisztémás szklerózis vagy szkleroderma esetén a dermatoxinok és neurotoxinok az EBV higannyal és rézzel táplálkozó törzseitől származnak. Ilyenkor elsősorban rovarölő szerek, növényvédő szerek és gombaölő szerek biztosítják a vírus üzemanyagát. Az így keletkező dermatoxinok okozzák a forróságot és a szövetben mélyen jelentkező fájdalmat. A zellerlé májon belül végzett tisztító munkája segít semlegesíteni és kimosni a szervezetből a növényvédő, gombaölő és gyomirtó szereket. A zellerlé megtisztítja a májat a dermatoxinoktól is, és a szklerodermás beteg tünetei végre enyhülni kezdenek.

Szklerózis multiplex

A zellerlé a gyógyulás nagyszerű forrása lehet akkor is, ha a szklerózis multiplex tüneteivel küzdesz. Több okból is élvezheted erőteljes gyógyító hatását. A szklerózis multiplex valódi oka az, hogy az EBV neurotoxinokat termel, és gyulladásba hozza a központi idegrendszert. A zellerlében lévő nátrium klasztersók gátolják és akadályozzák a vírust, és elgyengítik és leverik azáltal, hogy feloldják a vírussejtek külső hártyáját. Amint a vírusterhelés csökkent, a szklerózis multiplexben szenvedő betegek végre enyhülést tapasztalhatnak, ahogy a tüneteik kezdenek megszűnni.

A zellerlé azokat a méreganyagokat is hatástalanítja, amelyek a szklerózis multiplexes betegekben jellemzően megbújnak. Ezeknek a betegeknek stagnáló, renyhe a mája, mely tele van vírusos méreganyagokkal és hulladékkal, valamint toxikus nehézfémekkel és más bajkeverőkkel. A zellerlé segít megtisztítani a májat, semlegesíteni és megkötni ezeket a méreganyagokat és neurotoxinokat, majd végül kivezetni őket a szervezetből.

Ez a vírus-és méreganyag-tisztítás csökkenti a gyulladást, ami az egyik legjelentősebb szklerózis multiplexes tünet. Lehet ez az idegek

mielinhüvelyének vagy az ízületeknek a rövid, illetve hosszan tartó gyulladása. A zellerlé mindkettőt enyhíti.

A szklerózis multiplexben szenvedő betegeknek az endokrin rendszere is felborul, és felbecsülhetetlen a zellerlé növényi hormonjai által nyújtott segítség az endokrin mirigyek megerősítésében. Emellett a zellerlé biológiailag felhasználható, jól felszívódó egyedi C-vitaminja azonnal hasznosítható a szervezet számára. A májnak a legtöbb tápanyagot először át kell alakítania. A zellerlé C-vitaminjánál erre nincs szükség; az máris készen áll az immunrendszer serkentésére. Ez rettenetesen sokat jelent a betegeknek – azoknak, akik az Epstein–Barr-vírussal küzdenek, és szükségük van erre az immuntámogatásra.

A zellerlé önmagában az egyik legerősebb fegyver, amit a szklerózis multiplex kezelése során bevethetsz. Ha bevetik a szklerózis multiplexszel és a gyógyításával kapcsolatos további igazságokat is a Gyógyító médium sorozatból, a betegek tényleg elindulhatnak afelé, hogy megszabadítsák magukat a kórra jellemző számtalan tünettől.

AUTOIMMUN BŐRBETEGSÉGEK

Dermatitisz

Van a dermatitisznek egy változata, amelyet én klasszikus dermatitisznek nevezek, ahol az EBV egyik gyakori változata alumínium–, réz-és növényvédőszer-lerakódásokon él a májban, és a bőr kiszáradását, korpásodását vagy egyenetlenségét és irritációját okozza. A zellerlé segíti a harcot ez ellen az alacsony szintű EBV-fertőzés ellen, és olyan régi növényvédő szerek „kilakoltatását” is elősegíti, mint a DDT, miközben semlegesíti az alumínium és a réz melléktermékeit.

A szeborreás dermatitisz sokkal inkább az elzsírosodás útját járó vagy már kialakult zsírmáj eredménye, mely sűrű, piszkos vérhez vezet. Ez esetben nincs dolgunk vírussal. Ilyenkor a máj mindenfélével telve van, és méreganyagok kerülnek ki belőle, melyek ahelyett, hogy ott elraktározódnának, vagy kikerülnének a szervezetből, a bőr felé veszik az irányt. A zellerlé felfrissíti a májat, kimossa belőle a rengeteg méreganyagot, és energiával tölti fel a májsejteket, hogy a szerv tökéletesen végezhesse több mint kétezer kémiai funkcióját, melyek közül sok még

felfedezetlen az orvosi kutatások és a tudomány előtt. A máj egyik fontos feladata a tápanyagok elszállítása olyan szervekbe, mint a bőr – ez önmagában is elősegíti a szeborreás dermatitisz enyhülését.

Ekcéma, pikkelysömör, rosacea és aktinikus keratózis

Az ekcémát és a pikkelysömört egy alacsony szintű herpeszvírus-fertőzés okozza a májban. A leggyakrabban az EBV-ről van szó. Ha ez a vírus toxikus rézzel és higannyal táplálkozik, amelyek szintén megtalálhatók a májban, majd kiüríti őket, a réz dermatoxinná alakul. Ezek a dermatoxinok felhalmozódnak, majd kilépnek a májból, és végül utat találnak a bőrszövet alsóbb rétegeibe. Amint odaérnek, a szervezet a bőrön keresztül próbálja kivetni magából a dermatoxinokat. Ez közel százféle kiütéshez és bőrpírhoz vezethet, amit nevezhetnek ekcémának vagy pikkelysömörnek, illetve más neveket is adhatnak neki. A fentiek közül egyetlen esetben sem az immunrendszer támad a bőrre. Ez a helytelen magyarázat abból ered, hogy félreértik az ekcéma és a pikkelysömör valódi működését.

Mivel a zellerlé táplálja a bőrt, elképesztő mértékű javulást tapasztal a bőrén, aki issza. Idővel az ekcéma és a pikkelysömör aztán teljesen el is tűnik. A zellerlében lévő kumarin vegyületek a bőrön keresztül távozva, a mélyből frissítik fel a bőrsejteket. (A kumarinokról részletesebben lesz szó a 7. fejezetben.) Ennek eredményeképpen kevesebb bőrsejt hal el és roncsolódik, és támogatja a bőrben lévő idegeket és vérereket, valamint a bőr véráramlását is. A zellerlé egyedi C-vitaminja segíti a máj saját immunrendszerének serkentését, és a meglévő vírusterhelés elleni küzdelmet.

A rosacea az ekcémának az a típusa, amely sokféle formában megjelenthet az arcon és a nyakon. A zellerlé segít kimosni a vékonybélben táborozó és a szintén ott lévő EBV-t tápláló higanyalapú méreganyagokat. Amint a zellerlé nátrium klasztersói minimálisra csökkentették a vírusterhelést a belekben, és segítettek az ott lévő higany méreganyagok és melléktermék lefegyverzésében és semlegesítésében, a rosacea elkezd kitisztulni. Bizonyos élelmiszerek – például tojás, tejtermékek és glutén – elhagyásával, melyek táplálják az EBV-t, a folyamat felgyorsítható.

Az aktinikus keratózis is az ekcéma egy fajtája. Ilyenkor egy higanyon és rézen élő alacsony szintű vírusfertőzés a ludas. A zellerlé itt is ugyanúgy segíti a gyógyulást, mint a rosacea és az ekcéma esetében; megszabadít a fémektől, és elpusztítja a rejtett vírust.

Az előrehaladottabb, agresszívabb ekcéma és pikkelysömör eseteiben a pácienseknek általában fokozottabb a máj toxikus nehézfém-és vírusterhelése. Amikor elkezdenek zellerlevet inni, az nekilát kiöblíteni a májat, megkörnyékezni a toxikus nehézfémeket és harcba szállni a vírussal, ami rengeteg vírus pusztulását eredményezheti. Ez a tömeges pusztulás a normálisnál több dermatoxint engedhet a szervezetbe, ami miatt úgy tűnhet, mintha éppen hogy fokozódna az ekcéma és a pikkelysömör. Ha ez történik veled, ne feledd, hogy ez csak átmeneti gyógyulási reakció. Csökkentsd a zellerlé mennyiségét, és adj időt a dolognak. A zellerlé a legjobb barátod, és végül enyhíteni fogja a bőrbetegségedet. Közben nézd meg a 8. fejezetet, ahol még több gyógyulási tanácsot találsz, és olvasgasd a Gyógyító médium sorozat többi kötetét, melyekből megtudhatod, mit tehetsz még a bőrödért.

Az emberek gyakran mindenütt keresik az egészségügyi megoldásokat, és olyasmiket is kipróbálhatnak, ami talán nem is segít olyan sokat. Amikor az emberek bevezetnek egy-egy olyan új szokást, mint a zellerléfogyasztás, mellette más dolgokat is elkezdenek. Elkezdhetnek valamilyen diétás étrendet is például – ami mondjuk nincs összhangban azzal, amire igazán szükségük lenne. És mivel a zellerlevet is most kezdték el inni, gyakran ezt hibáztatják. Ne feledkezz meg erről, ha olyasmit tapasztalsz, ami a zellerlére adott reakciónak tűnhet. Akkoriban, amikor elkezdtél zellerlevet inni, más forrásból származó egészségügyi tanácsokat is követni kezdtél? Lehetséges, hogy fogyasztasz olyan élelmiszereket is, amelyek táplálják a vírust, és ez az oka a betegség fellobbanásának, nem az erőteljes víruspusztulás vagy a máj méregtelenítése. Ha kerülöd a nem a gyógyulást támogató élelmiszereket (lásd a 8. fejezetet), azzal elősegíted a gyógyulásodat.

Lichen szklerózus

Ezt a régies nevén kraurosisnak vagy leukoplakiának is nevezett bőrbetegséget a réz, a higany és régi, örökölt DDT-maradványok keveréke,

valamint egy alacsony szintű vírusfertőzés okozza. A zellerlé segíthet fellazítani és elmozdítani a régi DDT és a toxikus nehézfémek lerakódásait a májban, és meg is szabadít tőlük, miközben csökkenti a vírusterhelést, és ezáltal enyhíti a lichen szklerózus tüneteit annál, aki hosszú távon rendszeresen issza.

Lupus jellegű kiütések

Ezt a fajta kiütést a higanyon és alumíniumon táplálkozó EBV okozza azáltal, hogy az általa termelt dermatoxinok olyan területeken jutnak a bőrfelszínre, ahol a nyirokrendszer fontos főútjai haladnak. Ez az oka az arcon pillangó, illetve más alakban megjelenő kiütéseknek, melyek végül lupus diagnózishoz vezethetnek. Ismétlem, ez sem a szervezet önmaga ellen indított támadása. Alacsony szintű vírusfertőzéssel állunk szemben. A lupusbetegeket sokszor diagnosztizálják külön EBV-vel is, mert a vérlabor-eredményeiken megjelenik az EBV. Általában még ilyenkor sem hozzák összefüggésbe a vírust a lupus jellegű kiütésekkel. Ha egy lupusbeteg elmegy egy Lyme-kór-specialistához, a végén a Lyme-kór diagnózisát is megkaphatja – mert még mindig nem tudják, hogy ez is ugyanarra a forrásra vezethető vissza: az EBV-re. A zellerlé mindezeken a problémákon segít. A nátrium klasztersók csökkentik a háttérben meghúzódó vírusfertőzést, és segítenek eloszlatni és semlegesíteni magáért a kiütésért felelős dermatoxinokat.

Vitiligo

A zellerlé segítséget jelenthet a vitiligo áldozatainak is, mert lefegyverzi a véráramban haladó alumínium-melléktermékет, ami kiváltja ezt az állapotot. Az orvosi kutatások és a tudomány számára még nem világos, hogy a vitiligót olyan vírus – például HHV-6 vagy EBV – okozza, amelynek tápláléka a májban található alumínium-és formaldehid-maradványok, mert az ezek által kiválasztott alumíniumalapú dermatoxinok a bőrbe jutva elpusztítják a bőrsejtek melanin pigmentjeit. Ez vezet aztán a vitiligóra jellemző fehér foltokhoz és elszíntelenedéshez, és nem a bőr immunrendszere támad a bőrpigmentekre. Igazi betegség okozza, amelynek igazi kiváltó oka van. A zellerlé segít megtalálni az ezért felelős vírust,

majd kimosni a májban és a test más részein felhalmozódott alumíniumot és formaldehid-maradványokat.

AZ MTHFR GÉN MUTÁCIÓI ÉS METILÁCIÓS PROBLÉMÁK

A zellerlé lejjebb tudja vinni az MTHFR (metilén-tetrahidrofolát reduktáz) génmutációkkal diagnosztizált betegekkel társított megemelkedett homociszteinszintet. A homociszteinszint a máj krónikus gyulladásával emelkedik meg, a zellerlé pedig úgy támogatja a májat, hogy feltölti és megfiatalítja, miközben meg is tisztítja attól a sok méreganyagtól, amelyek előszeretettel költöznek bele. A májban lévő méreganyagok egyik gyakori forrását a vírusos hulladékok biztosítják. Amikor bizonyos vírusok, például az EBV aktívak a testben, hulladékot választanak ki a májban, és mivel ezek a toxinok idővel felhalmozódnak, a szervet gyulladásba hozva ámokfutásba kezdenek. A zellerlé semlegesíti ezeket a méreganyagokat mind a májban, mind a véráramban mindenütt. Ha valakinek nem magas a homociszteinszintje, az ok, amit az MTHFR gén mutációjának címkéjével látnak el, akkor is ugyanaz: alacsony vagy magas szintű krónikus vírusterhelés a májban, ami túlterheli és legyengíti azt. Ilyenkor a gyulladás nem csak a májat érinti; az egész szervezetre kiterjedhet, akár a homocisztein markerek jelzése nélkül is. A gyulladás fellángol, amikor a vírusos méreganyagok elárasztják az ereket, és ez váltja ki az MTHFR génmutációs szűrővizsgálat pozitív eredményét – ami lényegében egy gyulladásteszt.

A zellerlé nátrium klasztersói segítenek semlegesíteni és megtizedelni a vírusos toxinok vérben úszó és a gyulladást rosszabbító hadait. A zellerlé segít kiöblíteni a méreganyagokat a májból, a véráramból és a veséből. A zellerlé foláttartalma szintén elengedhetetlen az olyan betegek számára, akik metilációs problémákkal küzdenek, és MTHFR génmutációval diagnosztizálták őket, mert a folát itt található formáját a gyenge, szenvedő máj, mely képtelen a metilációs folyamat tökéletes elvégzésére, könnyedén át tudja alakítani. Ha a máj már egészségesebb a hosszabb távú zellerlé fogyasztástól, újra elkezdhet rendesen metilálni, ami elengedhetetlen, mert az egyik legfontosabb funkciója a vitaminok és egyéb tápanyagok fogadása a béltraktusból, majd ezek átalakítása, néha tárolása és egy biológiailag

felhasználhatóbb formában a véráramba bocsátása. Ez a testben mindenütt lejjebb viheti a gyulladást, és visszafordíthatja az MTHFR génmutációs szűrővizsgálat eredményét.

Ha úgy érzed, hogy ez az információ nincs összhangban azzal, amit eddig hallhattál, tudnod kell, hogy sokakkal megtörtént már: az első génmutációs teszt eredménye pozitív lett, majd később, a megfelelő gyógymódok alkalmazása után a kontrollteszt azt mutatta, hogy a páciensnél már nem található génmutáció. Az orvosok általában értetlenül állnak ez előtt. Az az igazság, hogy amint helyreállítod a májadat a nagy mennyiségben fogyasztott zellerlével és a Gyógyító médium sorozatból megismerhető egyéb gyógymódokkal, felderítheted azt, ami valójában egy félreértett és kétértelmű diagnózis. Ha nyugtalanítónak találod ezt az új gondolatmenetet, olvass bele az Egészséges májműködés című könyvembe, hogy teljes részletességgel megismerhesd az MTHFR génmutációval kapcsolatos igazságot.

CUKORBETEGSÉG (1-ES, 1,5-ES ÉS 2-ES TÍPUSÚ), HIPERGLIKÉMIA ÉS HIPOGLIKÉMIA

Az inzulinrezisztencia olyan korai tüneteiért, mint a hipoglikémia, a hiperglikémia vagy a magas A1c (glikolizált hemoglobin) érték, a renyhe, stagnáló máj felel. Ha a máj legyengül, a zsíremésztési képessége csökken, aminek következtében több zsír rakódik le a belekben és más szervek körül, illetve a véráramba is több kerül. Ez vezet az inzulinrezisztencia kialakulásához. Ráadásul amikor zsír halmozódik fel a májban, annak már nem lesz ereje a glükóz kontrollálásához és megőrzéséhez a becses glikogénraktárakban. A zellerlé a májat felélesztve lehetővé teszi számára a felhalmozódott zsír feloldását és kipucolását, amelyet azért tartalékolt magában, hogy az agyat és a szívet védje a túlzott zsírterheléstől. Amint visszakapja a lendületét, az egészséges máj már igény szerint meg tudja őrizni és fel tudja szabadítani a glikogénraktárakat az inzulinrezisztenciát megelőzendő.

A zellerlé a máj felélénkítésével kezeli a 2-es típusú cukorbetegséget is. A megfelelő étkezési ajánlások mellett, melyeket a Gyógyító médium sorozat köteteiben megtalálsz, a zellerlé nagyon sokat segít a 2-es típusú

cukorbetegség meggyógyításában. Amint a máj a zellerlének és a más étkezési javallatok betartásának köszönhetően újra életre kel – a májlebenyek felfrissülnek, a régi zsírok kipucolódnak, a glükózraktározás pedig ismét megfelelően működik –, a hasnyálmirigy is gyorsabb megújulásnak indulhat. Erősebb epetartalékok halmozódhatnak fel, hogy az epe jobban dolgozhasson a zsírok lebontásán és feloszlatásán. Így ha kevesebb zsír utazik a véráramban, az azt jelenti, hogy amikor valamilyen szénhidrát – legyen az egészséges vagy egészségtelen – a szervezetbe kerül, az inzulinrezisztencia, mely olyan gyakran vezet 2-es típusú cukorbetegséghez, nem alakulhat ki olyan könnyedén.

Az 1-es és 1,5-es típusú cukorbetegséget (mely utóbbit látens felnőttkori autoimmun diabétesznek vagy az angol „latent autoimmune diabetes in adults" elnevezés alapján röviden LADA-nak is szoktak hívni) a hasnyálmirigy károsodása okozza, amit kiválthat kórokozóaktivitás vagy fizikai sérülés is. Vírusok léphetnek be a hasnyálmirigybe, ahol aztán megtámadják, és hasnyálmirigy-gyulladást okoznak, ami krónikus diabéteszes állapothoz vezethet. Az elméleti szakemberek az 1-es és 1,5-es típusú cukorbetegséget autoimmunnak titulálják, azaz szerintük a szervezet immunrendszere támad a hasnyálmirigyre. Ne vessz bele ebbe a kavarodásba! Az olyan esetekben, ahol ezt az állapotot nem a hasnyálmirigyet ért fizikai ütés okozza, az igazság az, hogy egy betolakodó kórokozó támad a hasnyálmirigyre, az immunrendszer pedig erre reagálva próbálja menteni a mirigyszervet. Ezek a kórokozók rendkívül allergiásak a zellerlé nátrium klasztersóira; amint a zellerlé megjelenik a rendszerben, azonnal elősegíti a pusztulásukat. És ne feledd, hogy a zellerlében lévő növényi hormonok részt vesznek az összes belső elválasztású mirigy stabilizálásában és megerősítésében – ez alól pedig a hasnyálmirigy sem kivétel. Ez azt jelenti, hogy a zellerlé hosszú távú fogyasztásával az 1-es vagy 1,5-es típusú cukorbetegség is javulhat, feltéve, hogy a beteg ugyanakkor jobb étkezési irányelveket is követ, például csökkenti a zsírbevitelt, és megfelelő étrend-kiegészítőkkel csökkenti a hasnyálmirigyben lévő bármilyen vírusterhelést. Amint az

inzulinrezisztencia alábbhagy, máris kevesebb inzulinkiegészítésre van szükség.

Néha megkérdezik tőlem, hogy egyáltalán biztonságos-e a cukorbetegek számára a zellerlé fogyasztása. Amint láttad, a válaszom igen. A zellerlét a jóisten patikájából küldik a cukorbetegeknek. Azok az élelmiszerek, amelyek nem tesznek jót a cukorbetegek étrendjében, a következők: tojás, sajt, sertéshús, tej és vaj. Ha alaposabban meg szeretnéd érteni ennek az okát, és részletesen meg akarod ismerni a diabétesz különböző típusait, ajánlom figyelmedbe az Egészséges májműködés és a Gyógyító médium című munkáimat.

EGYENSÚLYPROBLÉMÁK

Szédülés, Ménière-betegség és szédelgés

Nagyon sokféle egyensúlyproblémájuk lehet az embereknek. Vannak, akik olyan súlyos tüneteket tapasztalnak, mintha forogna velük a szoba, míg másoknál valamivel enyhébben jelentkezik, és az alattuk „mozgó talaj” olyan érzést kelt, mintha egy csónakban ülnének a hullámzó vízen. Ha ennek nincs nyilvánvaló oka – sérülés, agyrázkódás vagy agytumor –, akkor rejtélyt jelent az orvosi kutatás és a tudomány számára. Valójában a bolygóidegnek van köze a megmagyarázhatatlan egyensúlyproblémákhoz.

A bolygóideg – egy kraniális idegpár – az agytörzsből halad a nyakon és a mellkason át a hasüregbe. Ez egy nagyon érzékeny ideg, melynek az egyik legnagyobb ellensége az Epstein–Barr-vírus gyulladást és irritációt okozó neurotoxinja. Amikor az EBV aktív a szervezetben, a vírus által kibocsátott neurotoxinok hozzátapadhatnak a bolygóideghez, amely ettől megduzzad. A duzzadás mértéke az ideg hosszában nézve változó lehet. Van, hogy csak a vége duzzad meg lent a gyomor közelében, ahol elágazik. Van, hogy feljebb, a mellkasban jelentkezik a duzzanat, és ez nehezen érthető szorítást és légzési nehézséget okoz, mivel a pulmonológus pecsétes papírt ad ki arról, hogy a tüdőnek semmi baja sincsen. Van, akinél a neurotoxin a bolygóideg felső végén, az agytörzsi eredésnél okoz gyulladást. Ez inkább tekinthető bolygóideg eredetű agyi gyulladásnak, és ez felelhet azért a krónikus csónakszerű hullámzó érzésért vagy azért, hogy amikor a beteg a legenyhébb mértékben megmozdítja vagy elfordítja a

nyakát, azonnal elkezd forogni vele a világ, ami hányást is kiválthat. A szédülés vagy egyensúlyprobléma súlyosságát nagymértékben meghatározza a máj állapota, mert az EBV szeret a májban megbújni. Eszik olyan élelmiszereket a beteg, amelyek táplálékot jelenthetnek a vírus számára? Mennyi növényvédő szerrel és gombaölő szerrel érintkezett? – mert ezek a vegyületek is táplálják a vírusokat.

A Ménière-betegségért gyakran a belső fülben található kalciumkristályok vagy -kövek torzulását okolják. Ez nem pontos értelmezés. Ettől az elmélettől a szédülésre panaszkodó beteg azt érezheti a rendelőt elhagyva, hogy választ kapott a problémájára. Az igazság az, hogy a köveknek semmi közük nincs a krónikus szédülés, szédelgés vagy más egyensúlyproblémák kialakulásához. A Ménière-betegség valós neurológiai állapot, melyet egy krónikus, alacsony szintű vírusfertőzés okoz.

A zellerlé minden idők egyik legjobb gyulladáscsökkentője. Hatásosan stabilizálja ezeket az állapotokat, és minden egyensúlyproblémával kapcsolatos kérdést kezel. A zellerlé összetevői könnyedén bejutnak az agyba, ahol a benne lévő nyomelemek helyreállítják az idegsejteket, és táplálják és feltöltik az idegeket az olyan nagy központi idegeket is ideértve, mint a bolygóideg. Ezzel egy időben a nátrium klasztersói segítenek az EBV elpusztításában. De még ennél is többet köszönhetünk nekik: a klasztersók megkötik a májban és a testben máshol található neurotoxinokat, növényvédő szereket, gyomirtókat, gombaölő szereket és más mérgeket, és segítenek kimosni őket a szervezetből, ezáltal csökkentve a reakciókat a bolygóideggel. Ha neurotoxinok ülnek a bolygóidegen és gyulladásos reakcióra késztetik azt, a zellerlé mágnesként magához vonja ezeket a méreganyagokat, és lehúzza őket az idegről, azaz a zellerlé lényegében letakarítja a bolygóideget – leporolja róla a mindenféle szennyezőanyagokat, méreganyagokat és neurotoxinokat, különös tekintettel az EBV melléktermékeire.

EPEKŐ

Epekövek csak és kizárólag az epehólyagban keletkeznek. Ami létrehozza őket, az származik a májból. A toxikus, túlterhelt, renyhe vagy stagnáló máj tele van használhatatlan fehérjékkel, óriási mennyiségű

vörösvérsejttel, vírusokkal és vírusos üledékkel, baktériumokkal és bakteriális üledékkel, valamint a szervezet számára idegen, felhalmozódott toxikus anyagokkal abból a több száz ipari kémiai vegyületből, amelyeket belélegzünk vagy elfogyasztunk, illetve más módon érintkezünk velük – például DDT-vel vagy a toxikus nehézfémekkel, melyeket generációról generációra adunk tovább egymásnak.

A máj nem arra hivatott, hogy ilyen sok mindennel foglalkozzon, amit a világ belepakol. Tehát – anélkül, hogy a kutatások és az orvostudomány tudna róla – a máj ennek a hatalmas tehernek egy részét átpasszolja az epehólyagnak, és ezáltal toxikus anyagokat pumpál bele. Az epehólyag hőmérséklete alacsonyabb, mint a májé, különösen, amikor a májat túlfűti a rengeteg tennivaló, ezért amikor ez az üledék a forró májból a hűvösebb epehólyagba kerül, kövek keletkezhetnek. Legyen szó akár bilirubin–, akár koleszterinalapú epekövekről, azok soha nem csak bilirubinból vagy csak koleszterinből állnak. Méreganyagok tucatjai keverednek benne, melyek közül sokat még nem is vizsgálnak az orvosi kutatások és a tudomány. Az epekövek nem tiszták; piszkosak.

Talán máris hallottál arról, hogy a zellerlé segít feloldani az epeköveket. Néha ez történik a Gyógyító médiumtól származó információkkal: annyira népszerűvé válnak, hogy a Gyógyító médium más gyógyulásra vonatkozó iránymutatásairól leválva hódítják meg a világot. Ennek következtében az emberek kicsit elveszettnek érezhetik magukat, mert nem tudják, mi mást tehetnének még az egészségükért a zellerlé fogyasztásán kívül, vagy hogy például mennyit igyanak belőle. Most végre visszakövetted ezt az információt a forrásáig. Így igaz – a zellerlé segít, ha epeköved van. Amikor a nátrium klasztersók bejutnak az epehólyagba, azonnal lyukakat kezdenek vájni az epekövekbe, és úgy kilyuggatják, mint az ementáli sajtot; a kövek aztán idővel szétesnek és feloldódnak. A zellerlé a túlterhelt máj lassú tisztulásában és felélesztésében is segédkezik; ez az egyik legjobb rendelkezésre álló májméregtelenítőnk, és ez azt is jelenti, hogy eleve segít megelőzni az epekövek kialakulását.

(A további epehólyag-problémákkal kapcsolatban lásd a Streptococcushoz kapcsolódó betegségek című részt.)

ÉRZELMI KÜZDELMEK

Aggodalmaskodás, szorongás, hangulatingadozások, bűntudat, szomorúság, ingerlékenység, bipoláris zavar és depresszió

Senki sem akar ingerlékeny vagy rosszkedvű lenni, aggodalmaskodni, vagy krónikus bűntudattal, illetve gyakori hangulatingadozásokkal élni. Mindenki jól akarja érezni magát a bőrében, és vidám, érthető és békés érzésekkel szeretné élni az életet. A mentális egészségről beszélve mindig ebből kell kiindulnunk. Az érzelmi problémákkal küszködőknek nagyon gyakran mondjuk azt, hogy ez beállítottság kérdése, és hogy csak a látásmódjukon kellene változtatniuk. Amikor a nők érzelmi gondjairól van szó, szintén túl gyakran halljuk, hogy a hormonok tehetnek róla. Ez azt jelzi, hogy az orvosi kutatások és az orvostudomány nem vetette meg még egészen a lábát a mentális egészség területén.

A zellerlé segít behívni azokat a jó, vidám, érthető és békés érzéseket, amelyeket mind keresünk, mert közvetlenül foglalkozik a hangulati problémáink hátterében álló okkal: a méreganyagokkal. Na már most, a nehéz életesemények és körülmények önmagukban is okozhatnak ingerlékenységet, szorongást és szomorúságot. Itt általában könnyen érthető az ok és okozat. A zellerlé itt is segítséget jelenthet, mert megfiatalítja az agyszövetet – az agy érzelmi központjait is beleértve, ahol az érzelmi sérüléseinket fenntarthatjuk. Akkor kerülnek a képbe a toxinok, ha krónikus érzelmi gondokkal kerülünk szembe olyankor, amikor az élet látszólag a normális medrében halad, és nem tudunk beazonosítani semmilyen konkrét eseményt, amely kiválthatta a problémát. Mindenkinek a szervezetére a méreganyagok egyedi, saját elegye jellemző. Néhányan olyan toxikus terhelést cipelnek, amelyik jobban roncsolja az agyban lévő neurotranszmittereket és idegsejteket, és részben ez felel a mentális egészségünk ennyire eltérő fokozataiért.

Egy dolog, amelyen a legtöbben osztoznak, a nehézfémek vagy vírusos méreganyagok – vagy mindkettő – toxikus lerakódása általában a májban. Hogy mit értek „vírusos méreganyagok” alatt? Amikor bizonyos vírusok – amelyek előszeretettel bujkálnak a májban – a kedvenc táplálékukon, például toxikus nehézfémeken, tojáson és szintetikus vegyületeken

dőzsölhetnek, amelyet a májban megtalálhatnak, neurotoxinokat választanak ki. (Ami nagy kár, mert rengeteg embernek mondják azt, hogy tojást enni egészséges.) Ezek a neurotoxinok aztán a szervezetben úszkálva utat találnak az agyig, ahol gátolják a neurotranszmitter vegyületek működését, és az agyban mindenütt gyengítik az elektromos impulzusokat. Ez ingerlékenységhez, aggodalmaskodáshoz, szorongáshoz, hangulatingadozásokhoz és akár bipolárisként diagnosztizálható viselkedés- és hangulatzavarokhoz vezethet. A tünetek súlyossága gyakran a toxikus nehézfémek súlyosságának, a vírusterhelés mértékének és annak a függvénye, hogy milyen vírusmutáció vette be magát a májba.

Az egyik gyakori vírus, mely ilyen neurotoxinokat választ ki, az Epstein–Barr-vírus, és csak ennek hatvannál is több törzse létezik. A különböző vírustörzsek más-más táplálékokat részesítenek előnyben. És mivel mindenkire más-más toxikus elegy jellemző – különböző toxikus nehézfémek keverednek más-más növényvédő szerekkel, gyomirtókkal és egyéb anyagokkal –, és ehhez adódik hozzá a vírusok sokfélesége, ez magyarázza a szorongás és a depresszió és az emberek által megélt egyéb problémák eltérő súlyosságát. Vannak, akiknek a májában magasabb szintű a vírusterhelés, ahol a vírus a kedvenc növényvédő szerein és gyomirtóin, valamint gluténon, tojáson és tejtermékeken élhet, és rengeteg neurotoxint ereget, amelyek a véráram segítségével utat találnak az agyba, majd ott a depresszió, a bipoláris viselkedés és a szorongás enyhébb változatait idézik elő.

Mindenki a rá jellemző egyéni lélekkel és egyéniséggel rendelkezik, és senkinél nem azonos a vírusos toxinok vagy a nehézfémek mennyisége. Ez azt jelenti, hogy az, ahogyan az egyes emberek megélik az érzelmi küzdelmeiket, teljesen egyedi lesz. Az, ahogyan a neurotoxinok végül telítik az agyat, csökkentik vagy gyengítik a neurotranszmitter vegyületeket, és akadályozzák az elektromos aktivitást, mind egyféle hatással lesz egy adott személyre, másfélével egy másikra, és így tovább, és így tovább. Ugyanez vonatkozik azokra a toxikus nehézfémekre, amelyek végül utat találnak az agyba. Hogy a higany, az alumínium, a réz vagy más nehézfémek hogyan és milyen mennyiségben érkeznek meg, az mind

hatással lesz arra, hogy hogyan váltják ki a depresszió, a bipoláris viselkedés, a hirtelen felbukkanó szomorúság vagy a megmagyarázhatatlan bűntudat időszakait, és hogy ez milyen érzéseket kelt az adott emberben. Ezek az érzelmi állapotok teljesen más érzéseket kelthetnek emberről emberre. A hangsúlyosabb bipoláris zavar és depresszió eseteiben sokszor több toxikus nehézfém lakozik magában az agyban, és kiiktatják az elektromos impulzusokat és a neurotranszmittereket. Az általános rossz hangulatot általában a testben mindenütt jelen lévő toxikus túlterheltség váltja ki, mely mind oka, mind okozata a stagnáló, renyhe májnak. Az érzelmi sérülések és a májban lévő toxikus nehézfémek vagy vírusterhelés hatása keveredhet, és ezáltal erősebb ingerlékenységet, aggodalmaskodást vagy konkrétan súlyos szorongást válthatnak ki.

A zellerlének minden egyes embernél más-más időmennyiségre van szüksége ezeknek az érzelmi nyavalyáknak az enyhítésére. Aki ingerlékeny, annak már egy hét után javulhat az állapota, ha mindennap issza a zellerlevet. Aki súlyos szorongással vagy depresszióval, illetve más súlyosabb érzelmi problémával küzd, annál ez tovább tarthat, bár az állapota már korábban elkezdhet élhetőbbé és elviselhetőbbé válni, hogy aztán fokozatosan egyre jobban legyen.

Zellerlevet inni olyan, mintha beengednéd a friss levegőt a tudatodba. Ez a tisztítószer behatol az agyba, és összefogdossa és kiöblíti a méreganyagokat, hogy felszabadítsa a sok-sok éve neurotoxinokkal és toxikus nehézfémekkel telített agyszövetet. A zellerlé mentális egészséget helyreállító erejét a nátrium klasztersói adják, melyek revitalizálják és ellátják a neurotranszmitter vegyületeket – a nyúzottakat megtisztítják és megújítják –, és komplett neurotranszmitter vegyületeket is biztosítanak, hogy az idegsejtek úgy működhessenek, ahogyan az agyban működni hivatottak. Ezek a klasztersók a méreganyagokat – a toxikus nehézfémeket, például higanyt, alumíniumot és rezet is ideértve – is összeszedik az agyban, ezáltal elősegítve a lefegyverzésüket, semlegesítésüket és eloszlatásukat. Kiviszik a neurotoxinokat a neurotranszmitterekből és idegsejtekből azáltal, hogy rájuk kapcsolódnak és oszlásra kényszerítik őket, és ezzel párhuzamosan revitalizálják az agysejteket.

A legtöbb ember agya alultáplált a silány étrend (mert az igazán egészséges étrendeket nem tanítják), a túl sok stressz és a toxikus anyagokkal való érintkezés miatt. Ez idővel kimeríti az agyat. A zellerlé olyan az agynak, mint egy multivitamin – az egyik legjobb általános agysejtfiatalító és -serkentő szer. A zellerlé sejtről sejtre állítja helyre az agy egészségét, hogy az így már magától, természetes módon meggyógyulhasson. Ugyanakkor a zellerlé foglalkozik azokkal a specifikus bajkeverőkkel is, amelyek az érzelmeinket megkavarják.

A zellerlé nátrium klasztersói emellett eleve csökkentik a neurotoxinokért felelős kórokozók számát. Lehúzzák és lebontják a vírusok külső burkát, és ezzel legyengítik őket, hogy az immunrendszer el tudja pusztítani a kórokozókat. A zellerlé továbbá tisztítja a májat, és a mellékvese működését is segíti. A nyomelem sók alkotják a mellékvese fő üzemanyagát – és bárki, aki szorong, hangulatingadozásai vagy bűntudata van, szomorú, ingerlékeny, illetve bipoláris zavarral vagy depresszióval küzd, annál a mellékvesét érintő komplikációk is megjelennek akár a mellékvese gyengesége, akár mellékvese-kimerültség formájában. Ez azért van, mert az ezeket az állapotokat kísérő kényelmetlen érzések folyamatos „üss vagy fuss” készenlétre kárhoztatják a mellékvesét. Nagyon nehéz a kimerültséggel megküzdeni az érzelmi nyavalyák tetejébe. Amikor a zellerlé revitalizálja és megerősíti a mellékvesét, több energiád lesz, ami elengedhetetlen a gyógyuláshoz.

ÉTKEZÉSI ZAVAROK

Az étkezési zavaroknak különböző változatai és okai vannak. A felismerhető étkezési zavarok általában az anorexia, a bulimia és a túlevés birodalmába tartoznak. Okozhatja ezeket érzelmi szenvedés, megpróbáltatások vagy szélsőséges stressz, toxikus nehézfémekkel való érintkezés, a külsővel kapcsolatos kívánalmakra vonatkozó társadalmi elvárások, illetve ezek kombinációi. A krónikus betegség is okozhat emésztési problémákat és keveredést azzal kapcsolatban, hogy mit és hogyan kell enni, és ez is vezethet étkezési zavarokhoz. Aztán ott vannak még a nem azonosított étkezési zavarok is – mert az az igazság, hogy a bolygón élő minden egyes embernek van valamiféle étkezési zavara. Ez

nem feltétlenül szélsőséges. Lehet, hogy nem is egyértelmű. De akkor is megvan, akár gyerekkori nehézségek, akár a méreganyagokkal való érintkezés okozta, és az ételekkel kapcsolatos gátlásokat, vagy nem hasznos mintákat eredményez.

A zellerlé ezen problémák mindegyikében a segítségedre lehet. Egyfelől segít helyreállítani a neurotranszmitter vegyületeket: a nátrium klasztersók és a hozzájuk kapcsolódó nyomelemek alapvető neurotranszmitter vegyületeket biztosítanak az agy számára. Másfelől a zellerlé erősíti az idegsejteket, és dinamikusabbá és szabadabbá teszi az elektromosságot az agyban, és ezáltal az érzelmi sebek gyorsabb gyógyulását teszi lehetővé. Ha az elektromos impulzusokat nem akadályozzák vagy lassítják toxikus nehézfémek, például a higany és az alumínium lerakódásai – oly sok étkezési zavar kiváltó oka –, egészséges gondolatminták alakulhatnak ki. A zellerlé, lévén az agy kiváló elektrolitforrása, az étkezési zavarok számos egyéb esetében is meggyorsíthatja a gyógyulást.

Arról nem is beszélve, hogy a zellerlében lévő növényi hormonok az egész endokrin rendszer helyreállításában segédkeznek. Az étkezési zavarokban szenvedőknek sokszor a belső elválasztású mirigyeik – különösen a mellékveséjük – is problémásak, és a növényi hormonok létfontosságú vegyületeket biztosítanak a helyreállításukhoz. A növényi hormonok az agysejtek egymás közötti kommunikációját is segítik, ami közrejátszik abban, hogy az emberek túljuthassanak az étkezési zavaraik érzelmi aspektusain.

A zellerlé a gyomor sósavtartalmát is újraépíti, ami nagy segítséget jelent a bulimiás betegek felépülésében. Enyhíti a gyulladást a bélutakban, valamint pusztítja a kórokozókat, például az ott lakó haszontalan baktériumok telepeit. Ettől helyreáll az étkezést befolyásoló emésztési gondokkal küszködő beteg egészsége, és már nem kell félelemben és az ételekkel kapcsolatos zavarodottságban élnie.

FEJFÁJÁS ÉS MIGRÉN

A fejfájásnak és a migrénnek többféle oka lehet. Túl sok is ahhoz, hogy itt mindegyiket lajstromba vegyük, úgyhogy most csak néhánnyal fogunk foglalkozni. (További részleteket találhatsz erről a Gyógyító médium című

könyv migrénnel foglalkozó fejezetében.) Arról biztosíthatlak, hogy a zellerlé a fejfájás és a migrén összes különböző alapvető okát kezeli.

Különösen a migrénes fejfájások jelentenek még ma is rejtélyt az orvosi kutatások és az orvostudomány számára – milliókat gyötör, és nem tudjuk, hogy miért. A migrén egyik oka a rekesz–, bolygó-és hármasidegek gyulladása, melyet az övsömörvírus által termelt neurotoxinok okoznak. (Amint a Gyógyító médium című könyvben leírtam, az övsömörnek harmincnál is több változata van; gyakoribb, mint bárki gondolná.) A zellerlének gyulladáscsökkentő hatása van ezekre a fontos idegekre, és csillapítja, megújítja és revitalizálja őket a nátrium klasztersói belsejében utazó becses nyomelemeivel. A zellerlé emellett rátapad a neurotoxinokra, és semlegesíti a káros tulajdonságaikat, amelyek máskülönben tépáznák az idegeket. Ez azt jelenti, hogy a zellerlé gyengíti a toxikusságukat, és megakadályozza, hogy kifejthessék káros hatásaikat. Ennek köszönhetően a rekesz–, bolygó-és hármasidegek érzékenysége csökken az övsömör-neurotoxinokkal szemben – a zellerlé nátrium klasztersói gyakorlatilag pajzsként védik őket.

A migrén és a fejfájás másik oka lehet a toxikus nehézfémek jelenléte az agysejtekben. A toxikus nehézfémek – például a higany és az alumínium – lerakódásai túlmelegedésre késztetik az agyat, mert olyan akadályokat képeznek benne, amelyek gátolják a természetes elektromos áramlást. Ahelyett, hogy szabadon közlekedhetnének az agyszövetben, az elektromos impulzusok visszapattannak, és ez nemcsak felmelegítik az agyat, hanem egyben azt is jelenti, hogy több energiát kell fordítania az információfeldolgozásra, gondolkodásra és általában a működésre. A zellerlé minden egyes agysejtet táplál; mindegyiknek a megfelelő tápanyagokat nyújtja ahhoz, hogy leküzdhessék a toxikus nehézfémeket, és az elektromosság szabadon áramolhasson az idegsejteken keresztül. Javítja továbbá a neurotranszmitter vegyületeket, és ezáltal lehetővé teszi az agy optimális működését a toxikus nehézfémek ellenére is.

A migrén és a fejfájás gyakran jelentkezik a krónikus dehidratáltság és a piszkos vér miatti oxigénhiány miatt. Erről a stagnáló, renyhe máj és a zsíros étrend tehet, mely rengeteg zsírral telíti a véráramot, ami – az oxigént

félretolva – minimális oxigénszintet eredményez bizonyos szerveken, például az agyon belül. A zellerlé segít feloszlatni a zsírokat a véráramban, megtisztítani és kipucolni a vért, valamint megtisztítani magát a májat is a bajkeverőktől, melyek azért ott halmozódnak fel, mert a máj a test fő szűrőrendszere. A máj revitalizálása az egyik legfontosabb kémiai funkcióját állítja helyre, amelyet én tevehatásnak nevezek: ezalatt azt értem, hogy az elfogyasztott egészséges ételeinkből, például egy almából becses vízmolekulákat szed ki, majd ezeket az olyan dehidratáló forrásokból származó „halott" vizek feltámasztására használja, mint a kávé, a fekete tea és a szénsavas üdítőitalok. (Részletesebben olvashatsz erről az Egészséges májműködés című könyvben.) A zellerlé maga is elősegíti a hidratálást; alapvető elektrolitforrásként segít feljavítani a már a szervezetben és a véráramban lévő víz minőségét azáltal, hogy élőbbé teszi azt, és csökkenti a krónikus dehidratáltságot, mellyel – a gyógyítók számára észrevétlenül – több millióan élnek a bolygónkon.

A zellerlé a stresszel és heves érzelmekkel, valamint a feszültséggel társítható fejfájás és migrén eseteiben is segítséget jelent, amit az okoz, hogy a krónikusan „üss vagy fuss" stílusban élt mindennapi életünk során felszabaduló adrenalin bekerül az agyba. Mivel a zellerlé erősíti a mellékvesét és semlegesíti a toxikus adrenalint, ezeket az adrenalinlöketek okozta fejfájásokat is segít lefejezni (hogy úgy mondjam).

FOGYÁS

Mivel a zellerlé ilyen hatalmas segítséget jelenthet a nemkívánatos kilók levetkőzésében, vannak olyanok – akik ezzel ellentétes problémával küzdenek, azaz soványak és nem akarnak még többet fogyni –, akiket ez aggodalommal tölt el, és felmerül bennük, hogy nem kellene ezzel próbálkozniuk. Az az igazság, hogy ilyenkor is ihatsz zellerlevet. Sőt, még a hasznodra is lesz, mert a zellerlé mindenképpen segít, akár hízni, akár fogyni szeretnél (vagy éppen tartani kívánod a súlyodat). Megkeresi és fenntartja az egyensúlyt.

Van valami, amit nagyon fontos tudni: a zellerlét nem evés helyett kell fogyasztani. Ez gyógyszer. Ha sovány vagy, akkor különösen fontos, hogy ne hagyatkozz a zellerlére kalóriaforrásként. Ne hagyd el a reggelidet,

például egy egészséges kalóriákat biztosító gyümölcsös smoothie-t, hogy egy pohár zellerlével helyettesítsd. Fogyaszd el mindkettőt: először idd meg a zellerlevet, majd tizenöt-húsz perc, ideális esetben jó félóra múlva jöhet a reggeli.

A zellerlé azért segíthet mind súlygyarapodás, mind fogyás esetén, mert mindkét állapot a máj küszködésére vezethető vissza. A nemkívánatos, rejtélyes fogyás általában valamilyen krónikus, alacsony szintű vírusfertőzés, például az EBV következménye a májban, mely kikapcsolja a test vészjelző rendszerét, és lényegében olyan allergiás reakciót hoz létre, mely következetesen sok adrenalin kibocsátására készteti a mellékvesét. Az adrenalin alapvetően amfetaminként működik. A rejtélyes fogyás sokszor nem tart örökké, mert a máj végül annyira fáradt, renyhe és kimerült lesz a rettenetes mennyiségű adrenalin kezelésétől, hogy a helyzet a visszájára fordul, és – akár tíz évvel később – az emberek hízni kezdenek.

A zellerlé úgy segít a nemkívánatos fogyást előidéző vírusos állapoton, hogy a vegyületei a májkapuéren át a májba lépve lebontják a vírussejtek burkát, ami gyengíti a vírust és csökkenti a vírusterhelést, miközben ezek a vegyületek a vírusos méreganyagokat is elcsípik – ezek a méreganyagok pedig, például a toxikus nehézfémek, növényvédő szerek és gyomirtók, valamint oldószerek táplálják a vírusokat –, és kitessékelik őket a májból. A zellerlé vegyületei a vérárammal beutazzák a szervezetet, és a test bármely pontján összefogdossák és hatástalanítják a vírusos méreganyagokat, melyek folyamatosan kiváltják azt az enyhe, láthatatlan, a mellékvesét mozgósító allergiás reakciót.

Azoknak, akiket ez a rejtélyes fogyásprobléma érint, gyakran a pulzusuk is szaporább mind alvás közben, mind ébren. Ezt a testben áramló maradék adrenalin okozza, melyet vírusterhelésre adott allergiás reakció szabadít fel. A zellerlé idővel segít visszafordítani ezt az állapotot, és ezáltal a testsúly is stabilizálódhat.

Ne feledd: a zellerlé nem kalóriaforrás. Ne várd, hogy megindul a súlygyarapodás, ha úgy iszod a zellerlevet, hogy nem eszel mellette mást. Miután hagytál tizenöt-harminc percet a zellerlének ahhoz, hogy végezze a dolgát a szervezetedben, biztosítanod kell az egészséges kalóriabevitelt

reggel és a nap hátralévő részében. Ha beviszed az egyenletbe, a zellerlé segít megtalálnod az egyensúlyt. Az egészséges étkezéssel kapcsolatos meglátásokat a További gyógyulási tanácsok című 8. fejezetben találod meg.

FOLYAMATOS ÉHSÉG

A szervekben lévő kevés glükóz miatt a folyamatos éhség jellegzetesen éhes májra utal, ami azt jelenti, hogy éhezik az új adagokra glikogénből (tárolt glükózból). Gyakran előfordul, hogy a májműködést lassítják vagy megakasztják a magas zsírtartalmú étrend következtében beépített zsírsejtek, illetve a méreganyagok és más bajkeverők. Ez megnehezíti a máj számára a glükóz felvételét, és így fordulhat elő az, hogy az ember következetesen sokat eszik, és mégis mindig éhséget érez. A zellerlé elősegíti ezeknek a méreganyagoknak a kimosását a májból, és a zsírsejtek feloldását és feloszlatását, és ezáltal megnyitja a glükózfelszívódás és glikogénraktározás kapuját. Ezt a glükózt beviheted friss gyümölcsök, burgonya és egyéb keményítőt tartalmazó zöldségek, például sütőtök fogyasztásával. Részletesebben szólok ezekről a létfontosságú tiszta szénhidrátokról ennek a könyvnek a 8. fejezetében és az Egészséges májműködés című könyvben.

FÜGGŐSÉG

A függőséget gyakran sarkallja tápanyaghiány. A függőséget nagy részben az alakíthatja ki, ha a máj működése elégtelen, és nem tudja átalakítani a tápanyagokat és megfelelően eljuttatni őket a vérárammal az agyba és a test többi részébe. Ha nagy mennyiségben vannak jelen toxikus nehézfémek, például higany, réz és alumínium a májban és az agyban, annak szintén fontos szerepe van ebben. Az érzelmi kényszer, a stressz, a kompromisszumok, valamint a sebek és sérülések is közrejátszhatnak ebben. A zellerlé ezen problémák mindegyikében a segítségedre lehet.

A zellerlé minden szempontból, a glükózfelvételt is beleértve, stabilizálja a májat. És hogy ez miért olyan fontos? A legtöbb olyan embernél, aki függőségi cselekvésmintákkal küzd, az inzulinrezisztencia is fennáll. A zellerlé segít enyhíteni az inzulinrezisztenciát és megnyitni a sejteket, hogy

azok felvegyék a glükózt anélkül, hogy ez csak inzulinra támaszkodva menne.

A zellerlé táplálja az agyat, helyreállítja az idegsejteket, és feltölti a neurotranszmittereket. Segít semlegesíteni és lefegyverezni a toxikus nehézfémeket az agyban, és segít kijuttatni ezeket onnan, valamint részt vesz a széteső és egymással reakcióba lépő fémek ily módon keletkező melléktermékeinek kimosásában a szervezetből. A zellerlé növényi hormonjai elősegítik az agysejtek védelmét – lassítják az agysejtek pusztulását, és az új sejtek termelésében is részt vesznek –, hogy az, akit érzelmi megpróbáltatások gyötörnek, egyensúlyra és nyugalomra lelhessen. Továbbá a zellerlében lévő növényi hormonok javítják, erősítik és felpezsdítik a mellékvesét, egyensúlyba hozzák, amikor túl-vagy alulteljesít, és ezáltal ellensúlyozzák a függő viselkedésmintát.

A zellerlé másik haszna az, hogy lúgosítja a véráramot és a szervezetet, és ezáltal csökkenti az acidózist, ami önmagában minimalizálhatja az impulzusszerű döntéseket, és ezáltal csökkenti az igényt, hogy cigaretta vagy egy újabb kocka csokoládé után nyúljunk. A zellerlé segít kimosni a szervezetből a régi gyógyszerek és más gyógyszeripari készítmények maradékait, melyeknek sok közük van a függőség által okozott szenvedésekhez – segít kimosni ezeket a májból és a véráramból, ami kevesebb visszaeséshez vezet.

FÜLZÚGÁS

Csengés, vibrálás vagy zúgás a fülben; magyarázat nélküli hallásvesztés

A zellerlé hosszan tartó használata nagyon jót tesz fülzúgás esetén; ha csengést, vibrálást vagy zúgást észlelsz a füledben; és ha minden magyarázat nélkül romlik a hallásod. Ha minden nyilvánvaló ok nélkül jelennek meg ezek a problémák – nem ért például abból eredő károsodás, hogy egy életen át hangos gépek mellett dolgoztál, üvöltetted a zenét, vagy más hasonló tortúráknak tetted volna ki a dobhártyádat –, és az orvosok számára is rejtélynek tűnik, az azt jelenti, hogy vírussal van dolgod, mégpedig azzal, amelyikkel olyan kimerítően foglalkoztam a Gyógyító médium és az Egészséges pajzsmirigy című könyveimben: az Epstein–Barr-vírussal. Amikor az EBV neurotoxinokat bocsát a véráramba, azok utat

találnak a belső fül labirintusába. Itt aztán az idegeken tombolják ki magukat, és rejtélyes gyulladást okoznak. Még maga a vírus is bejuthat a labirintusba, és ennek szintén közvetlen gyulladáskeltő hatása van.

És itt megint csak a zellerlé csodálatos nátrium klasztersóinak kell köszönetet mondanunk a vírusölő erejükért. A zellerlé kimossa a szervezetből a vírusos neurotoxinokat, rájuk tapad és semlegesíti őket, miközben a klasztersói roncsolják az EBV-t, és lassítják a szaporodását. Ezek a klasztersók a fül belső labirintusába is behatolnak, és segítik az idegsejtek helyreállítását; az idegszövet védőitalként és hasznos tápanyagként veszi magához a nyomelemeket, hogy helyreállhasson. Míg előfordulhat, hogy a zellerlé gyorsan megszabadít a fülzúgástól és a hasonló tünetektől, sokaknál hosszú ideig tart lerázni az EBV-t, ezért a legjobb, amit tehetsz az, ha hosszú ideig iszod a zellerlevet. Ezzel azt a mély gyógyulási folyamatot segíted elő, amelyhez a 8. fejezetben és a Gyógyító médium sorozat további köteteiben találod meg a további szükséges lépéseket.

HAJHULLÁS ÉS KOPASZODÁS

A rejtélyes hajhullás és kopaszodás hátterében gyakran állnak a mellékvese hormonjaival kapcsolatos gondok. A mellékvese mirigyei összetettek. Az általuk termelt legtöbb hormont az orvostudomány és az orvosi kutatások egyelőre nem vizsgálják; a mellékvese tekintetében az orvoslás még mindig gyerekcipőben jár. Az az igazság, hogy az élet különböző helyzeteire reagálva ötvenhatféle adrenalinkoktélt hoznak létre, amiről a Gyógyító médium című könyvben részletesebben olvashatsz. És az adrenalin és a kortizol mellett mást is termelnek; rengeteg hormont állítanak elő, köztük nemi hormonokat is. A zellerlé pedig nagyon jól tud segíteni nekik, mert majdnem olyan összetett, mint a mellékvese.

Az étrendünkben nincs meg minden, amire a mellékvesénknek szüksége van, így a mirigyek néha a nélkülözhetetlen tápanyagokra is ki vannak éhezve. Amint korábban már olvastad, még a gyengébb minőségű talajban termelt szárzellerben is megvannak a létfontosságú nátrium klasztersók, tehát mindegy, hogy milyen szárzellertermésből való, a zellerlé mindenképpen a maga nátrium klasztersóival csúszik le, amelyek specifikusan táplálják a mellékvese mirigyszöveteit. Amint a mellékvese

megkapja a zellerlé klasztersóit, visszaállhat a mirigyek egyensúlya, és elkezdhetnek többet termelni a saját specializált hormonjaikból, hogy a test kritikus területei, például a hajhagymák is megkaphassák a szükséges üzeneteket. A hormonok visszatérése a lehető legjobb módon táplálja és serkenti a hajhagymákat, hogy megindulhasson a hajnövekedés.

Az emberek sokszor megfigyelhetik, hogy amikor kevésbé nagy rajtuk a nyomás, és az életük elég hosszan haladhat boldogabb vizeken, végül enyhülni fog a hajhullás, és talán még új hajszálak is növekedésnek indulnak a fejükön. Ennek az az oka, hogy ilyenkor a mellékvese stabilabb, és ezért a hajhagymákra is oda tud figyelni. Amikor nagy a stressz, ennek éppen az ellenkezője történik: az adrenalin és a koritzol telítheti a hajhagymákat, ami ilyen helyzetben sokaknál rohamos hajhullást okoz. Azt nem tudjuk mindig irányítani, hogy mi ér minket az életben. A zellerlé a mellékvesének – és ezáltal a hajhagymáknak – mind a nehezebb, mind a vígabb időkben támogatást ajánl.

HASMENÉS

Azt beszélik, hogy a zellerlé hasmenést okoz. Végső soron éppen hogy a hasmenés enyhülését segíti elő. Ha valakinek szaladnia kell, miután megitta a zellerlevet, az csupán átmentei gyógyulási reakció: azt jelzi, hogy a belek tele vannak káros hatású baktériumokkal (például Streptococcusszal), gombákkal, esetleg vírusokkal, nyálkalerakódásokkal és egy kis penésszel és penészgombával. A máj is tele lehet a különböző kórokozók és bajkeverők „szennyvíziszapjával”: a mosószerektől kezdve a hagyományos tisztítószereken és kozmetikumokon át a parfümökig és a toxikus nehézfémek, például higany, alumínium és réz lerakódásaiig, valamint az olajipari vegyi termékekig (benzin vagy növényvédő szerek, gombaölő szerek és gyomirtók) bármivel és mindennel. Vannak, akik máris irritábilis bél szindrómával (IBS) küzdenek, ami azt jelenti, hogy a béltraktusuk, az epehólyagjuk és a májuk gyulladásban lehet. Ahol ilyen sok méreganyaggal és gyulladással van dolgunk, ott a zellerlébomba ledobása azt jelenti, hogy a nátriumklasztersó-találat mindent elér – öli a kórokozókat és kimossa a májat –, és a hasmenés annak lehet az eredménye, ami egy már meglévő, mindennek mélyén húzódó állapot. A klasztersók igazi tisztítószerek. A

gyógyulási reakció a szervezet toxicitásától függően változó lehet. Vannak, akiknek a szervezetében erősebb a kórokozók és más bajkeverők okozta terhelés. Ilyenkor észszerű lehet a 480 milliliternél kisebb adagról indulni, és fokozatosan növelni a dózist.

Ha valakinek hasmenése van, de nem iszik zellerlevet, annak számos eltérő oka lehet. Az egyik gyakori ok az olyan élelmiszerekre adott negatív reakció, mint a tojás, a tejtermékek – a tejet, sajtot és vajat is beleértve –, a glutén, vagy akár a szója és a kukorica. Ezek az élelmiszerek táplálékot jelentenek az emésztőrendszerben élő kórokozók számára a gyomortól a vastagbélen át egészen a végbélig. A Streptococcus az egyik olyan nagyon gyakori kórokozó, amelyik szeret ilyesmiken dőzsölni. Ahogyan az EBV, az övsömör és a gombák agresszív, barátságtalan változatai is (a Candida nem tartozik ide; az barátságos). Ezeknek a kórokozóknak az elburjánzása kibillentheti az emésztőrendszer egyensúlyát, mivel nincs elegendő hasznos mikroorganizmus a rendszerben ahhoz, hogy kordában tartsák a kártékonyakat. Ennek következtében a haszontalan kórokozók elszaporodnak, és emiatt krónikus gyulladás alakulhat ki végig a vékony-és vastagbélben. A telepek növekedhetnek a béltraktusban, néhány terület pedig akár zsugorodhat is, ami előkészíti a Crohn-betegség, a cöliákia, a kontaminált vékonybél szindróma, az irritábilis bél szindróma és akár a vastagbélgyulladás diagnózisait. A tünetek az enyhe bélirritációtól a súlyos fekélyekig és gyulladásig sokfélék lehetnek – olyan is van, hogy valaki csak egy kis enyhe hasmenéssel éli az életét, melyet soha nem diagnosztizálnak.

A zellerlé segít visszafordítani a hasmenést, és kiiktatni a baktériumok és vírusok kártékony telepeit. Legyengíti őket, lebontja őket, és elősegíti a kiürülésüket a bélrendszerből. A zellerlé emellett nyomelemekkel és olyan speciális, csak itt megtalálható védő és erősítő antioxidánsokkal segíti a hasznos baktériumokat, hogy ezek a jótékony hatású mikroorganizmusok visszanyerhessék az egészséges arányukat. Amint a kórokozóterhelés csökken, a máj elkezd felélénkülni, és kimossa a mérgeket, a béltraktus pedig kivezeti a méreganyagokat, a krónikus gyulladás drasztikusan alábbhagy, és az ember megszabadul a hasmenéstől. Ha a gyulladás a beleken át egészen a hasnyálmirigyig eljutott, a zellerlé segít

megszabadulni az ezt okozó kórokozóktól, és a hasnyálmirigy szöveteit is felfrissíti. Azok, akik hosszú ideig isszák a zellerlevet, teljesen megszabadulhatnak a hasmenéstől, különösen ha betartják a Gyógyító médium sorozat többi kötetében található étkezési és étrend-kiegészítési iránymutatásokat. A kezedben tartott könyv 8. fejezetében is találsz ötleteket.

HEVES SZÍVDOBOGÁS, EKTÓPIÁS SZÍVVERÉSEK, SZÍVRITMUSZAVAR

Ha heves szívdobogást, ektópiás szívveréseket vagy szívritmuszavart tapasztalsz, pedig nincs nyilvánvaló szívbetegséged, eltömődött artériád vagy más ok, amelyre támaszkodva a kardiológus meg tudná magyarázni a dolgot, olyasmit is hallhattál, hogy a problémád hormonális vagy genetikus. Ezek nem az igazi válaszok a kérdésedre. Ezek a címkék mindössze annyit jelentenek, hogy a kimaradt vagy abnormális szívveréseid, illetve a szabálytalan szívdobogásod oka rejtély az orvosod számára. Ezekért valójában egy a máj által kibocsátott zselészerű anyag felel, ami összegyűlik a mitrális billentyűben, az aortabillentyűben vagy a háromhegyű (tricuspidális) billentyűben, és ettől az adott szívbillentyű (vagy billentyűk) ragacsos lesz. Amikor megiszod a zellerlevet, az egészen ennek a ragacsos zselének a kiváltó okáig – az Epstein–Barr-vírus és hasonló kórokozók – hatol.

Az EBV szinte mindenkinek a májában jelen van, és a hulladékanyaga – melléktermékek és vírustetemek formájában – hozza létre ezt a zselés anyagot. Az évek során a zselé hajlamos felhalmozódni a májban, míg aztán egy ponton annyi gyűlik össze belőle, hogy elkezd kiszivárogni. Amikor ez megtörténik, a szív a májkapugyűjtőéren keresztül felszippantja az anyagot a májból, mely ekkor lassan elkezdi tapadóssá tenni a szívbillentyűket. Emiatt enyhén beragadhatnak, ami azt az érzést keltheti, mintha egy-egy szívverésed kimaradna, valami megugrana a mellkasodban, illetve mintha a torkodban dobogna a szíved, és így tovább. Ez a zselé nem annyira súlyos probléma, mint a plakk; nem veszélyes. Ennek ellenére érdemes foglalkozni vele, mert olyan májproblémákat jelez, amelyek sürgetőbbé válhatnak.

A zellerlé úgy mulasztja el ezeket a rejtélyes, rendellenes szívveréseket, hogy már a májba kerülve lebontja ezt az üledéket. A dzsúsz ezzel párhuzamosan javítja a máj abbéli képességét, hogy olyan máig felfedezetlen anyagokat bocsásson ki, amelyek zsíroldó szerként hatva (írok erről az Egészséges májműködés című könyvben) segítenek feloszlatni ezt a zselét. A zellerlé emellett az ezért felelős vírust (például az EBV-t) is gyengíti, úgyhogy a végén az kevesebb vírusos hulladékot termel, és ezért eleve sokkal kevesebb anyag gyülemlik fel. A zellerlé arra a zselészerű üledékre is tud megoldást, amely már elérte a szívet. Ásványi sói a véráramban utazva bejutnak a szívbillentyűkbe, hogy ott felszedjék és lebontsák, majd az útjára bocsássák a ragacsos trutymót.

HIDEG KÉZ ÉS LÁB; ÉRZÉKENYSÉG HIDEGRE, MELEGRE, NAPSÜTÉSRE VAGY A LEVEGŐ NEDVESSÉGTARTALMÁRA

Akik érzékenyek a hőmérsékletre, azoknak általában érzékeny az idegrendszerük. A hármas idegtől a többi arcidegen át az ülőidegig a test különböző részein lévő idegek és idegvégződések azért válnak érzékennyé, mert begyulladnak. A zellerlé egészen a gyulladás forrásához megy.

Azok, akik jól tűrik a szélsőséges hideget vagy szélsőséges meleget, nem tudják, hogy milyen érzés szinte fájdalmasan átvészelni egy tízfokos napot. A szelet harapásként érzékelheti az, akinek érzékenyek az arcidegei. Azoknak, akikre ilyen érzékenység jellemző, könnyedén megfájdul a fejük, vagy gyakran küszködnek migrénnel, illetve sokszor veszi elő őket valamilyen egyensúlyprobléma, például periodikus szédülés vagy gyakori megszédülés. A hideg időjárás kikészíti őket, vagy a melegtől szenvednek éppen ugyanannyira. Vannak, akik nem bírnak hosszasan a napon állni, vagy a nagyon párás levegővel nem tudnak megbirkózni. Akármilyen elnevezéssel illeted az ilyen ember tapasztalását vagy akármilyen állapotként diagnosztizálja azt az orvos, az oka az érzékeny idegrendszerben keresendő.

Ha az idegi érzékenységet nem valamilyen fizikai sérülés okozza, a szervezetben fennálló erős vírusterhelés miatt gyulladnak be az idegek. Az Epstein–Barr és hasonló vírusok tehetők felelőssé számos neurológiai betegségért és tünetért. Ezek a vírusok jellegzetes, neurotoxinnak nevezett

hulladékanyagot bocsátanak ki, amely a véráramban utazik, hozzátapad az idegekhez, és az enyhétől az extrém gyulladásig bármit okozhatnak az idegeknek a szervezet egészségétől és vírusterhelésétől függően. Ez vezet aztán a hőmérsékletre adott heves reakcióhoz. Ha valakinek hidegek a végtagjai, az ezek miatt a vírusos neurotoxinok, plusz a máj renyhesége folytán kialakult keringési problémák miatt van.

A zellerlé egyedi nátrium klasztersói annyira tettre készek, hogy azonnal hozzálátnak a neurotoxinok semlegesítéséhez és megkötéséhez – melyek ezáltal veszítenek az agresszivitásukból – majd segítenek gyorsabban kiüríteni őket a szervezetből a vizelettel, a széklettel vagy akár verejtékezés útján. Ez lehetővé teszi, hogy az idegek ellazuljanak és gyógyulni kezdjenek, ami az egész testben enyhíti az ideggyulladást. Aztán, amikor a test a legközelebb magas páratartalmú környezetben természetesen felpuffad egy kissé, ez már nem jelent olyan nagy nyomást az idegekre, és így nem okoz szenvedést. Ha kevesebb neurotoxin áll az idegek útjába a szervezetben, az azzal is jár, hogy amikor az ember hideg hatásnak van kitéve, az idegek gyorsabban visszaugranak, és ezáltal kevesebb fájdalmat és kimerültséget okoznak.

HIDEGRÁZÁS, HŐHULLÁM, ÉJSZAKAI VERÍTÉKEZÉS, ÁTHEVÜLÉS ÉS TESTHŐMÉRSÉKLET-INGADOZÁSOK

Ezek a tünetek a renyhe, stagnáló májjal függnek össze, mely különböző méreganyagokkal van tele – ideértve az üss vagy fuss reakciók alatt felszabaduló toxikus hormonokat az évek során; a toxikus nehézfémeket, például higanyt, alumíniumot és rezet; bizonyos vírusok, például az Epstein–Barr, a HHV-6, az övsömör és akár a cytomegalovírus mérgező hulladékanyagait; valamint a gyógyszereket és a növényvédő szerekkel, gyomirtókkal és gombaölő szerekkel való érintkezést. Ha a májat mindezek egyszerre terhelik meg, kemény önvédelmi küzdelmet fog folytatni a magas zsírtartalmú étrend ellen – amelyet szinte mindenki követ függetlenül attól, hogy azt éppen „egészségesnek” tekintik-e – és a máj végül elérkezik a saját határaihoz. Ez más-más életszakaszban következik be az embereknél. Vannak, akiknek a májuk már a születésükkor renyhe, és stagnál a korábbi generációktól átvett méreganyagok miatt, ezért ilyenkor korábban

jelentkeznek ezek a tünetek. Sok embernél a harmincas, negyvenes vagy ötvenes évei végén jelennek meg.

A zellerlé minderre gyógyhatással van. A májkapuéren keresztül lép be a májba, majd nekiáll a sérült májsejtek felélesztésének és felélénkítésének, fellazítja és eltávolítja a hulladékot és a toxikus bajkeverőket, semlegesíti a vírusos hulladékot, például neurotoxinokat és dermatoxinokat, és lebontja és szétoszlatja a zsírsejteket. Ennek köszönhetően végül felfrissül és megtisztul a vér, úgyhogy amikor ismét belép a májba, már kevésbé lesz toxikus. A zellerlé gyakorlatilag visszahozza a májat az életbe azzal, hogy csökkenti a toxikus terhelését, ami szinte minden embernél kialakul az élete során. Egy megújult és felfrissült májjal javulhatnak ezek a testhőmérséklettel kapcsolatos tünetek. Ebben az esetben sokat segíthet, ha a zellerlevet kiegészítendő az étrendünkön is javítunk – lásd a További gyógyulási tanácsok című 8. fejezetet.

HIPERAKTÍV HÓLYAG

A hiperaktív hólyag oka a húgyhólyag belső falának vagy a húgyhólyaghoz kapcsolódó idegeknek a krónikus gyulladása. A leggyakrabban a húgyhólyagban megtelepedő baktérium, például Streptococcus a ludas, amely végül elhegesíti a húgyhólyag belső falát, és kis lyukakat váj bele. Ez vezet az állandó, krónikus irritációhoz és a hiperaktív hólyaghoz. Vírusok – például az Epstein–Barr is – képesek gyulladást okozni a húgyhólyagban és a körülötte lévő idegekben. Még a szeméremideg és az ülőideg is kihathat a húgyhólyag érzékenységére. A húgyhólyagban és a körülötte lévő idegekben gyulladást okozhat továbbá az övsömörvírus is. Akár bakteriális a probléma, akár vírusos, a zellerlé leveri és elpusztítja az hiperaktív hólyag hátterében álló kórokozókat. A nátrium klasztersók a húgyhólyagot elérve szétverik a baktériumtelepeket, fellazítják a baktériumok és vírusok után maradt hulladékot, védik a húgyhólyagot, hogy gyógyulhasson, és gyakorlatilag lemosnak a húgyhólyag faláról minden kórokozók által létrehozott melléktermékeket. A zellerlé a húgyhólyag és a körülötte lévő idegek gyógyulását is elősegíti.

HIPERTÓNIA (MAGAS VÉRNYOMÁS)

A zellerlé kiegyenlíti a vérnyomást. Bár itt most a magas vérnyomással fogunk foglalkozni, tudnod kell, hogy az, hogy a zellerlé lejjebb tudja vinni a vérnyomását annak, aki hipertóniában szenved, nem jelenti azt, hogy ha a te vérnyomásod történetesen alacsony, akkor kerülnöd kellene a fogyasztását. A zellerlé ott segít, ahol éppen tartasz. Ha alacsony, segít felturbózni egy kicsit. Ha az egészséges tartományban van, segít stabilizálni ezt az értéket. Ha pedig magas… na, hát ezt fogjuk itt most körbejárni.

A magas vérnyomás rejtély az orvostudomány szemében olyankor, amikor a kardiológus nem talál felismerhető szívbetegséget, eltömődött ereket vagy érelmeszesedést. Azt még nem tudják, hogy valójában a máj felel azokért a hipertóniás esetekért, amelyeket nyilvánvaló források nem magyaráznak – pontosabban a stagnáló, renyhe máj, amely tele van méreganyagokkal. Az évek során kialakul a máj túlterheltsége, mert a szervezet szűrőrendszerének részeként mindent begyűjt, aminek nem kellene a testünkben lennie, és a biztonságunk érdekében magában tartja. A májból friss, tiszta vérnek kell távoznia. Ha azonban a májat agyondolgoztatjuk, elkezdi kiereszteni a méreganyagokkal telítődött, piszkos vért. A szívnek tízszeres-ötvenszeres munkát kell végeznie ahhoz, hogy ezt a sűrűbb vért fel tudja szívni a máj eltömődött szűrőjéből. Ez okozza a magas vérnyomást. Ez nem mutatkozik meg az orvosi műszerek és vizsgálatok radarján, mert még nem létezik a renyhe máj kimutatására alkalmas diagnosztikai eszköz – sőt, még az sem tudatosult bennünk, hogy ez az állapot a zsírmáj előszobája.

A zellerlé segít a májnak megszabadulni az őt eltömítő mérgektől és toxinoktól, ami enyhít a renyhe és stagnált állapotán. A nátrium klasztersói – szelíd, biztonságos, a szervezet számára elfogadható vérhígító szerként hatva, mely szétbontja az összetapadt toxinokat és káros zsírokat (azaz a vérünkben utazó zsírok nagy többségét) – feloszlatják és kipucolják a májból és a véráramból a méreganyagokat, hogy szabadabban áramolhasson a vér. A nátrium klasztersók a szívet is táplálják és erősítik, hogy ne szenvedjen a túlterheltségtől. A rendszeresen fogyasztott zellerlé folyamatosan dolgozhat a toxikus hulladék kipucolásán a májból, hogy az

végül ismét tiszta vért engedhessen az útjára, és a szívnek ne kelljen túlhajszolnia magát.

ÍZÜLETI FÁJDALOM ÉS ÍZÜLETI GYULLADÁS

Ha valaki ízületi gyulladással küzd, azt több különböző probléma okozhatja. Az egyik az évek alatt kialakuló meszesedés, mely felhalmozódva az ízületekre és ízületi tokokra tapadhat, ami roncsolja a porcot. Kísérheti ezt több különböző toxin és méreg, például olyan toxikus nehézfémek, melyek a test ízületei környékén telepedtek meg – annak következtében, hogy a máj hosszú ideje renyhe és pang. A méreganyagok és a meszesedés együtt vezet oda, amit sokan a korral járó tipikus ízületi gyulladásként élnek meg. Idővel az életminőséget rontó csontkinövések is kialakulhatnak. Ezek lényegében szintén a toxikus anyagokkal való érintkezés következtében kialakult csomók.

A zellerlé elősegíti az ízületek és porcok megolajozását, erősíti az inakat és az ízületet körülvevő kötőszövetet, és csökkenti az ízületi területeken szintén előforduló ideggyulladást. A zellerlé egyedi módon képes a kalciumlerakódások fellazítására és feloldására – ugyanezzel az egyedi képességével oldja az epeköveket, veseköveket, adhéziókat és hegszövetet. Részben ez teszi olyan csodálatossá a zellerlevet. Ennek a képességének, hogy adagonként darabjaira szedi a kalciumlerakódásokat, és visszaküldi őket a véráramba, hogy kikerülhessenek a szervezetből, a lúgosság faktorhoz van köze. A testbe jutva a zellerlé hihetetlenül erősen lúgosít. Ez nem összetévesztendő azokkal a forrásokkal, amelyek a testen kívül lúgosak, mint például a magas pH-értékű víz, amely nem tesz jót a test pH-jának. Részletesebben olvashatsz erről az Egészséges májműködés című könyvben. A zellerlé a gyomorba jutva gyorsan változni kezd, és sokkal lúgosabbá válik, mint kezdetben volt. Részben ezáltal csökkenti az ízületi gyulladással járó fájdalmakat.

A reumás ízületi gyulladás és a pszoriázissal járó ízületi gyulladás áttekintéséhez lapozz vissza az 57. oldalra.

KIMERÜLTSÉG

Amikor valaki látszólag minden logikus magyarázat nélkül mindennap kimerült – ilyen fáradtsággal jár például a myalgiás

encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindróma –, annak gyakran krónikus vírusterhelés az oka. Általában az Epstein–Barr-vírus tehet róla. Amikor olyan toxikus nehézfémeken hízik, mint a higany, illetve rovarirtó és gyomirtók szereken, gyógyszereken és kőolajalapú termékeken dőzsöl, az EBV által termelt és a testben úszkáló neurotoxinok idegrendszeri érzékenységet és allergiás reakciókat váltanak ki, és ez eredményezi azt, amit én idegi kimerültségnek nevezek. Amikor valaki ilyen kimerültséggel küzd, a zellerlé a hihetetlenül erős vírusellenes tulajdonságainak köszönhetően tud segíteni. A nátrium klasztersók végigmennek a testen a vírusos méreganyagok és akár maguk az aktív vírusok után kutatva, letépik a burkukat, és ezáltal elindítják a vírus lassú zsugorodását és lebomlását. Ugyanakkor a klasztersók lefegyverzik az agyszövetet telítő és az ott lévő neurotranszmittereket és neurotranszmitter vegyületeket akadályozó vagy roncsoló szabadon úszkáló neurotoxinokat. Emellett a szívet, a májat, a hasnyálmirigyet, illetve akár a tüdőt telítő neurotoxinokat is elcsípik. Azok, akik naponta isszák a zellerlevet, és ezáltal napi szinten semlegesítik ezeket a méreganyagokat, ennek köszönhetően nyerik vissza idővel a lendületüket, és egyéb vírusölő módszerekkel kombinálva visszaállíthatják a korábbi – vagy akár annál is jobb – energiaszintjüket.

Ha valakinek a kimerültségét tényleg és valóban csakis a mellékvese kifáradása révén kialakult mellékvese-kimerültség okozza, és olyan tünetek jelentkeznek nála, hogy például egész nap fáradt, majd éjjel erőre kap, vagy napközben elfárad, és le kell feküdnie egy kicsit, hogy folytatni tudja a dolgát, a zellerlé biztosítja az alapvető elektrolitokat, és nátrium klasztersókkal táplálja a mellékvese mirigyeit, hogy azok felépülhessenek, megújulhassanak és helyreállhassanak. Amint a mellékvese erősödik, stabilizálódni kezd ahelyett, hogy a túlpörgést és az alulteljesítést váltogatná tovább ciklikusan, és ez segít kilábalni a mellékvese-kimerültségből. A mellékvesével kapcsolatos további információkat találsz A mellékvesét érintő komplikációk címszó alatt.

A zellerlé a testedzés miatti kimerültségét is tudja kezelni. Ez olyankor alakul ki, ha az ember túlzottan igénybe vette az izmait, és kimerítette az idegrendszerét valamilyen – akármilyen – edzésformával. A futók és más

sportolók úgy szokták megfogalmazni ezt az érzést, mintha „falnak ütköztek volna”. Aki nem igazán sportol, és még nem növelte meg az erejét és a kitartását, ezt a típusú kimerültséget akár tíz percnyi alapszintű edzés után is megtapasztalhatja. Akárhogy is, a zellerlé itt is csodát tesz, mert minden egyéb szernél jobban újra tudja éleszteni az izmokat. Az izmokban lévő idegeket is támogatja azáltal, hogy mind az idegeket, mind az izmokat táplálja a klasztersóival. Az izomsejtek úgy fogadják ezeket a klasztersókat, mint a csecsemők az anyatejet, és ezzel a támogatással az izmok megszabadulhatnak a tejsavtól és azoktól a méreganyagoktól, amelyek a mindennapi érintkezés során felgyűltek bennük. Ha beveszed a zellerlevet a napi rutinodba, jelentősen gyorsabban tudsz regenerálódni, és visszatérni a rendes kerékvágásba.

KÖDÖS GONDOLKODÁS

A ködös gondolkodásnak két fő oka lehet, melyek előfordulhatnak együtt és külön is. Az egyik fő tényező, ami ködös gondolkodást okozhat, egy alacsony szintű vírusfertőzés, mint például a gyakori Epstein–Barr-vírus a májban. Amikor az EBV olyan bajkeverőkkel táplálkozik, amelyek a mindennapi környezetünkből végül a májunkba kerülnek – itt régi gyógyszerek maradványaira; higanyra, alumíniumra, rézre és más toxikus nehézfémekre; oldószerekre; valamint olajipari vegyszerekre kell gondolni –, az neurotoxinokat enged ki a véráramba, amelyek aztán eljutnak az agyba, ahol a neurotranszmitter vegyületeket gyengítve tompítják vagy kiiktatják az elektronikus impulzusokat. Ez ködösíti el a gondolkodást. Az orvosi kutatások és a tudomány mit sem tud erről.

Itt szeretném megjegyezni, hogy akik ködös gondolkodással küszködnek, azoknak általában nincs vírus konkrétan az agyukban. Nem, ők a máj vírusfertőzésétől szenvednek. A zellerlé kémiai vegyületei a májkapuéren keresztül lépnek be a májba. A zellerlé nátrium klasztersói ott tapadnak rá a vírusos neurotoxinokra, és mind ezeket, mind az EBV-sejteket lefegyverzik, mielőtt azok az agyba jutva egyáltalán elködösíthetnék a gondolkodást.

A másik oka annak, hogy a gondolkodás ködössé válik, az lehet, hogy toxikus nehézfémek vannak jelen magában az agyban. A leggyakrabban a higany és az alumínium ülnek meg az agyban, és akadályozzák az

elektromos impulzusokat. Az elektromos impulzusok a toxikus nehézfém-lerakódásokba futva hajlamosak elhalni, és ez okozza a problémát a világos gondolatok megformálásában. A ködös gondolkodás bonyolultabb, mint az ember gondolná. Több száz verziója van, és mindenki a saját személyes változatát éli meg, amely mindig egy kicsit más, mint a többi emberé. Hogy a ködös gondolkodás minden egyes embernél ilyen eltérő lehet, annak egyik oka az, hogy a nehézfém-lerakódások mindenkinél az agy más-más részein találhatók – vannak, akiknél elszórtan ott vannak mindenütt, míg másoknál lokalizáltabbak. Továbbá az emberek agyában maguk a nehézfémek is más-más változatban, kombinációban és mennyiségben vannak jelen.

A zellerlé nátrium klasztersói erősítik a neurotranszmitter vegyületeket és az elektromos impulzusokat, hogy gyorsabban haladhassanak, és nagyobb távokat tudjanak bejárni. Megfelelő üzemanyaggal ragyogóbban ég az elektromosság hátterében álló tűz az agyban, és ez nagyobb világosságot biztosít, amint átég a gondolkodás ködén – az a „megfelelő üzemanyag" pedig pontosan az, amit a zellerlé nátrium klasztersói kínálnak. Ezek a nátrium klasztersók méregtelenítik, kilakoltatják és eltávolítják a nehézfémeket az agyból.

Az agyban megtelepedő nehézfémek újabb következménye – ami szintén hozzájárul a ködös gondolkodáshoz – az oxidáció. A toxikus nehézfémek oxidációja során, akár mert elöregednek ezek a fémek, akár mert az étrended – és emiatt a véred – túl sok zsírt tartalmaz, a nehézfémekből olyan anyagok szivárognak, amelyek további befolyással lehetnek az agyműködésre. A zellerlé lefegyverzi, semlegesíti és eloszlatja az oxidatív anyagokat, ezáltal helyet csinál az idegsejtekben és rajtuk, illetve az agyszövetben, és ily módon megszabadítja az agysejteket a nehézfém-szennyeződéstől. Ennek köszönhetően az elektromos impulzusok és az idegsejtek szabadabban végezhetik a dolgukat, és felszállhat az a bizonyos köd.

LIBIDÓCSÖKKENÉS

Ha minden egyebet rendben találnak, és a nőben mégis rejtélyes módon elmúlik a szexuális vágy, abban általában a legyengült mellékvese (amit az orvos nem feltétlenül vesz észre) a ludas. A zellerlé nátrium klasztersóihoz

kötődő nyomelemek revitalizálják a mellékveseszövetet, és feltöltik és megerősítik benne annak a konkrét adrenalinkoktélnak a termelését, amelyet a mellékvese szex közben bocsát ki.

A férfiak nemi vágya a legyengült mellékvese ellenére is erős lehet. A férfiak libidócsökkenéséért gyakran az agy bizonyos részeiben lévő neurotranszmitter vegyületek gyengülése, a toxikus nehézfémek megemelkedett szintje, vagy a kettő együtt felel. A zellerlé segít helyreállítani az idegsejteket és az agyszövetet, pótolja a neurotranszmitter vegyületeket, és segít fellazítani a nehézfémeket és előkészíteni őket arra, hogy elhagyják az agyat.

MAGAS KOLESZTERINSZINT

Aminek bármi köze van a koleszterinhez, annak mindenképpen köze van a májhoz. Minden megjelenő koleszterinprobléma arra utaló korai jelzés, hogy valamilyen májprobléma van kialakulóban. A máj termeli, irányítja, szervezi és tárolja a koleszterint. Ha tehát a máj az évek során renyhe, stagnáló és toxikus lesz – amit az orvosi rendelőben észre sem vesznek – és a funkciói hanyatlásnak indulnak, a koleszterinszint változni kezd a laborvizsgálatok eredményeiben. Ez már jóval azelőtt megtörténhet, hogy a tesztek kimutatnák a megemelkedett májenzimszintet, ezért nem jön rá senki, hogy ennek bármi köze lenne a májhoz.

Gondolkodtál már azon, hogy hogyan lehetséges, hogy rettenetes étrend mellett is lehet tökéletes az ember koleszterineredménye? Ez az az ember, akinek a mája még nincs maximálisan kizsigerelve. Aztán olyat is látni, hogy valaki látszólag egészséges étrendet tart, és mégis koleszterinproblémát diagnosztizálnak nála, mert az eredményei olyan irányba mozdulnak el, ami már nem tetszik az orvosnak. Ez az az ember, akinek a mája már jelezni kezdi, hogy túl régóta túlterhelt. Mindenkinek más-más állapotban van éppen a mája. Van, akinek olyan kórokozókkal van tele, mint az Epstein–Barr-vírus és a Streptococcus. Van, akinek a májában kórokozók és méreganyagok is vannak – toxikus nehézfémek, növényvédő szerek, gyomirtók, gombaölő szerek, gyógyszerek, műanyagok és más kőolajipari termékek. Amikor a máj raktárai tömve vannak, hanyatlani kezd

az a képessége, hogy feldolgozza, átalakítsa, kitermelje, tárolja és felépítse a koleszterint.

A zellerlé minden sztatinnál erősebb, és egyenesen leás a koleszterinprobléma gyökeréig: a máj felé veszi az irányt. Ott segít kiöblíteni, megtisztítani és kipucolni a mérgeket, toxinokat és kórokozókat. Helyreállítja és életre kelti a máj lebenyeit, nátrium klasztersói pedig csökkentik a vírusos és bakteriális terhelést. Ezek a klasztersók a máj számos egyéb, koleszterinhez kapcsolódó funkcióját is revitalizálják és erősítik a máj által termelt epét – az erősebb epe pedig elősegíti a jobb zsírbontást.

NEUROLÓGIAI TÜNETEK

Mellkasi szorítás, kézremegés, rángások és görcsök, izomgyengeség, bizsergés és zsibbadás, a lábak nyugtalansága, nyugtalanság, végtagi gyengeség, izomgörcsök, fájdalmak

Akik minden világosan meghatározható ok (például sérülés) nélkül tapasztalnak neurológiai tüneteket, azokban van valami közös: vírusterheléssel küzd a szervezetük, amit gyakran az Epstein–Barr-vírus okoz. Az EBV-nek hatvannál is több változata van, és mindenkinek a májában ott csücsül legalább egy törzs.

Sokakban szunnyad a vírus, tehát ki sem derül a számukra, hogy ott van. Sokaknál aktív ugyan, de mivel az orvosi kutatások és az orvostudomány radarja nem észleli, ők sem tudják meg, hogy bennük van – annak ellenére, hogy nap mint nap több tünetet vagy nyavalyát okoznak.

Ahhoz, hogy egy olyan vírus, mint például az EBV, aktívan egészségügyi problémákat okozhasson, üzemanyagra van szüksége. Az olyan toxikus nehézfémek, mint a higany, a kedvenc csemegéi közé tartoznak. Az ilyen bajkeverőknek pedig a máj a gyűjtőhelye, és általában rengeteg van ott belőlük. Miután az EBV felfalja a nehézfémet, egy sokkal erősebb formában, neurotoxinként választja ki azt. A vírusos neurotoxinok, amint a nevük is sugallja, toxikus hatással vannak az idegekre, és ez áll sok millió ember neurológiai szenvedésének hátterében.

Az egyénre jellemző vírusterhelés és a toxikus nehézfémek (leginkább higany és alumínium) mennyisége határozza meg a saját tapasztalásait és

tüneteit. Mennyire toxikus az adott neurotoxin, melyet a vírus kibocsát? Mennyire agresszív a vírus, mely nehézfémeken és más vírustáplálékokon hízva szaporodik? Amint a vírus kiadta magából, a neurotoxin hajlamos elhagyni a májat (vagy azt a helyet, ahol a vírus termeli a szervezetben), a véráramban utazni, majd végül az agyba jutni, vagy az idegekre telepedni a test bármely pontján. Ha a vírusos neurotoxinok az idegeken kötnek ki, ott gyulladást okoznak, ami neurológiai tünetekhez vezet. Ha a neurotoxinok kifejezetten a lábak, a karok, a váll vagy a gerinc idegein tapadnak meg, az elnehezítheti vagy elgyengítheti az izmokat, illetve fáradtságot válthatnak ki egy vagy több végtagban. Általánosabb idegi kimerültséget is okozhatnak, amikor az egész test elnehezül és súlyossá válik, mintha valami a földhöz szegezné vagy gátolná az embert. A neurotoxinok az agyba jutva nagyon hasonló tüneteket válthatnak ki. Kihathatnak a karba és a végtagokba küldött üzenetekre, ami a test egyik vagy mindkét oldali kimerültségéhez és gyengeségéhez vezet. (Az idegi kimerültségről még többet megtudhatsz a Kimerültség címszó alatt a 76. oldalon.)

A vírusos neurotoxinok olyan erősek lehetnek, hogy izomgörcsöket és -rángásokat is kiválthatnak. Ez olyankor fordul elő, ha az idegek olyan jelzést kapnak az agyból, hogy valami az agyszövetben lévő neuronok útjában áll vagy zavarja őket. Ezek a „valamik” a neurotoxinok. Amikor az idegsejt neurotoxinokkal telítődik, az agyi elektromosság nem tud áthaladni az idegsejteken, mert a neurotoxinnak ütődve lepattan vagy rövidre zár. Ezek a téves elektromos jelzések enyhébb agyi gyulladásokat okozhatnak. Az elektromos impulzusok a gyulladásban lévő agyszöveten nehezebben jutnak át; gyakran kényszerülnek kerülőutakra és találnak szokatlan útvonalakat más idegsejteken át – ez okozhatja a végtagokban a rángások és görcsök érzéseit, illetve megmagyarázhatatlan fájdalmakat is olyan helyeken, ahol nem történt sérülés.

A bizsergést és zsibbadást okozhatja az is, hogy az agyszövet telítődik neurotoxinokkal, bár ezek a tünetek főleg olyankor jelentkeznek, ha a végtagokban, a nyakban vagy a test más pontjain lévő idegekben lép fel enyhébb gyulladás a rájuk telepedett neurotoxinok miatt.

A kézremegésnek gyakran az lehet az oka, hogy mind a májban, mind az agyban sok higany van – és hogy az EBV a higanyon élve erősebb neurotoxinokat termel, ami végül gyulladást vált ki az agyhoz közel lévő idegekben. Ez a gyulladás általában szórványosan jelentkezik olyankor, amikor a vírus osztódásnak indul, vagy új higanylerakódásokat talál, amelyeken lakmározhat.

A Lyme-kórban szenvedőknél gyakran jelentkeznek neurológiai tünetek. Ez is vírusos, és nem bakteriális. (Ha ez kiborít, feldühít vagy megijeszt, mert eddig nem ezt hallottad, olvasd el a Lyme-kórral foglalkozó fejezetet a Gyógyító médium című első könyvemben, hogy felvértezhesd magad az igazsággal.)

A zellerlé mindenen segít, amiről eddig szó volt. Először is a zellerlé minden testi sejtet táplál a nátrium klasztersóival, és segít helyreállítani őket, hogy optimálisan működhessenek. Ha az idegek a testben mindenütt begyulladnak, akadályba ütköznek, lassabban dolgoznak, sérülnek vagy lerobbannak a neurotoxinok miatt, olyan elektrolitokra van szükségük, amit a zellerlé magas minőségben kínál. Ezáltal az idegsejtek, az agyszövet és a neurotranszmitter vegyületek helyreállhatnak, és csökkenhet az agy és a sejtek gyulladása, melyet olyan vírusok által termelt neurotoxinok okoznak, mint az EBV. Ugyanakkor a zellerlé nátrium klasztersói védelemmel ruházzák fel az idegeket a neurotoxinok és az általuk okozott allergiás reakciók ellen. A zellerlé kimossa továbbá a neurotoxinokat az agyból és az idegrendszer többi részéből, és semlegesíti őket, hogy veszítsenek a tüneteket okozó agresszivitásukból és toxikusságukból. Ha a neurotoxinok már nem mérgezők, a klasztersók hozzájuk kötődve kikísérik őket a szervezetből – arról nem is beszélve, hogy a klasztersók konkrétan a vírusirtásban is segítenek.

OBSZESSZÍV-KOMPULZÍV ZAVAR (OCD)

Az OCD egyik oka az érzelmi sérülés. A krónikus betegség például okozhat zavaró tüneteket és hosszan tartó szenvedést, ez pedig vezethet érzelmi sérüléshez. Emellett sok egyéb nehéz élettapasztalás hathat még ily módon az agy érzelmi központjaira.

Az OCD-t is okozhatják olyan toxikus nehézfémek, mint például a higany és az alumínium. Ezeknek a fémeknek a lerakódásai blokkolhatják az elektromos impulzusokat az agyban, amelyeknek át kellene kelniük az idegsejteken a szövetekhez. Amikor az impulzus ehelyett a nehézfém-lerakódásoknak vagy a nehézfémekből szivárgó oxidatív anyagnak csapódik, az elektromosság irányt vált, vagy akár egyenesen visszapattan az idegsejten keresztül az ellenkező irányba. Ez obszesszív-kompulzív reakciót válthat ki. Mivel a fémek az agy különböző pontjain és különböző mennyiségekben lehetnek jelen, az OCD több száz változatát létrehozhatják. Ez egy valós fiziológiai állapot, mégis rengeteg téves információ kering róla, amitől az OCD-betegek úgy érzik, hogy félreértik őket.

A zellerlé azzal segíti elő az OCD érzelmi oldalának gyógyulását, hogy megerősíti az agy érzelmi központjaiban lévő idegsejteket. A zellerlében emellett olyan speciális antioxidánsok vannak, amelyek többet tudnak, mint a más élelmiszerekben található antioxidánsok, és ez is hozzájárul az oxidáció és az emberi sejtek elhalásának leállításához. A zellerlé antioxidánsai eleve megelőzik a toxikus nehézfémek oxidációját, rozsdásodását és korrózióját. Ezt úgy érik el, hogy eltávolítják azokat a zsíros lerakódásokat, amelyeket a zsírdús étrenden nevelkedve halmoztunk fel, mert ha ezeket a zsíros lerakódásokat eltávolítjuk a fémek közeléből, azzal megelőzhető a további oxidációjuk. A nehézfémek oxidációjának csökkenése az OCD-tünetek enyhülését vonja maga után. A gyógyulási folyamat folytatásához ajánlom figyelmedbe a Nehézfém-méregtelenítő smoothie-t. A 8. fejezetben megtalálod a receptjét.

ÖDÉMA ÉS PUFFADÁS

Duzzadt vagy püffedt szem, arc, nyak, kéz, felkar, lábfej, boka, vádli, comb vagy has

Ha valakit püffedés, duzzadás vagy ödéma kínoz, és nem diagnosztizáltak nála szívproblémákat, vesebetegséget vagy más gondokat, ami közvetlenül magyarázná, akkor az rejtély az orvosi kutatások és a tudomány szemében. Milliók mászkálnak a világban az ödéma különféle típusaival úgy, hogy az orvosuktól nem kapnak magyarázatot az okára. Az

orvosok tudják, hogy az ödéma néha lehet bizonyos gyógyszerek mellékhatása, bár arra még nem jöttek rá, hogy amikor az ödéma nem egy szer ismert, közvetlen mellékhatása, az akkor is okozhat puffadást amiatt, hogy lassítja vagy gyengíti a májat. Az ödéma legtöbb, nem szívhez vagy veséhez köthető változata a májjal van összefüggésben, akár van gyógyszer a képben, akár nincs.

Mi történik a májban, ami ezt okozza? A stagnáló, renyhe, méreganyagokkal telítődött májnak van még egy folyománya. A májnak ilyenkor a leggyakrabban valamilyen vírusfertőzése is van, csak azt az orvos nem veszi észre és nem diagnosztizálja. Azoknak az embereknek, akik ödémát vagy puffadást tapasztalnak, más tüneteit is vannak, és senki nem jön rá, hogy ezek mind visszavezethetők ugyanarra a felfedezetlen vírusfertőzésre. A Hashimoto-betegségben, fibromialgiában, myalgiás encephalomyelitisben/krónikus fáradtság szindrómában, Lyme-kórban, reumás ízületi gyulladásban vagy szklerózis multiplexben szenvedő betegek például mind tapasztalnak valamilyen enyhe vagy súlyosabb ödémát, és mindezt a májban lévő vírusfertőzés indította el. Van, hogy egynél több vírus is játékban van, az Epstein–Barr és az övsömör különböző törzseit és mutációit is ideértve. A Streptococcus is túlszaporodhat a májban, és mind a vírusok, mind a baktériumok hatalmas mennyiségű melléktermékет és hulladékot termelhetnek. A szervezet egyik védelmi mechanizmusa azért felel, hogy amikor ilyen nagy mennyiségű lerakódás és toxikus üledék halmozódik fel a májban, a nyirokrendszerhez irányítsa a problémát. Erre a nyirokrendszer megduzzad – vizet szív magába, így próbálja hígítani a méreganyagokat. A nyirokrendszert nem arra találták ki, hogy ilyen sok vírusos és bakteriális melléktermékkel és hulladékkal bajlódjon. A normál, mindennapi környezeti szennyezőanyagok, valamint a test által termelt és az ételekkel bevitt méreganyagok kezelése a feladata. A nyirokrendszerünk soha nem arra volt hivatott, hogy a kórokozók bokszzsákja legyen, hogy hatalmas mennyiségű vírusos és bakteriális hulladékanyagok csapásait tűrje, miközben a fő feladatát végzi, azaz foglalkozik a mindennapi életünk során beáramló bajkeverőkkel.

A zellerlé segít kiöblíteni ezeket a hulladéklerakódásokat a nyirokrendszerből. Részt vesz továbbá a májban lévő kórokozók leverésében és elpusztításában, ami csökkenti a vírusterhelést, valamint szintén elősegíti a máj (és más szervek) toxikus terhelésének csökkentését azáltal, hogy kimossa a véráramba, és kivezeti a testből. Mindez csökkenti a vízvisszatartást.

Különben a vízvisszatartásban szereplő víz nem valami szép látvány. Amikor püffedést és folyadékfelgyülemlést tapasztalunk, az nem szép, tiszta folyadék; elszíneződött, és általában van benne valami sárgás, nyálkás vonás. Általában sűrűbb, nyálkához hasonló az állaga is, mert piszkos, és tele van méreganyagokkal és vírusos hulladékkal. A zellerlé segít kitisztítani ezt a viszkózus, elszíneződött vizet; megtisztítja és felfrissíti, mivel a nátrium klasztersói egyedi módon képesek semlegesíteni a méreganyagokat, megtisztítani a testünkben lévő folyadékokat, és ezáltal lehetővé teszik, hogy a folyadékok áthaladjanak a szervezeten, és könnyedén felszabadítja a bent rekedt toxinokat.

PAJZSMIRIGYPROBLÉMÁK

Pajzsmirigy-alulműködés; pajzsmirigy-túlműködés; Graves–Basedow-kór; Hashimoto-pajzsmirigygyulladás; pajzsmirigygöbök, -ciszták és -daganatok; golyva

Ezeket a gyulladásos pajzsmirigyproblémákat, melyek az enyhe gyulladástól a szélsőségesebb esetekig terjedhetnek, az Epstein–Barr-vírus okozza. A vírus bejut a pajzsmirigybe, ott károsítja a szövetet, és a test más pontjain is tábort verhet; valójában ez a pajzsmirigyproblémákkal élőknél megjelenő tünetek forrása. (További részletekért lásd az Egészséges pajzsmirigy című könyvemet.)

A zellerlé nátrium klasztersói felszívódnak a pajzsmirigyben, és ott vírusölőkként hatnak; a vírusuk külső burkát lefejtve annyira legyengítik a vírust, hogy az vagy alig tud tovább működni, vagy elhal. A nátrium klasztersók felszívódása rendkívül jó; könnyedén lépnek be a pajzsmirigyszövetbe, majd mélyen beleolvadnak, hogy a pajzsmirigy a saját megújulására és hormontermelésre használhassa ezeket a specializálódott ásványi sókat.

Már tudod, hogy ha csupán megeszed a szárzellert, annak önmagában nincs olyan egészségügyi hatása, mint a zellerlének. A pajzsmirigy gyógyulása szempontjából ez különösen igaz. Könnyen azt hihetnénk, hogy a zellerlé vegyületei a torkon áthaladva szívódnak fel a pajzsmirigybe. Valójában azonban az a helyzet, hogy ahhoz, hogy a zellerlé vírusölő klasztersói a pajzsmirigybe kerülhessenek, először a bél belső falán kell felszívódniuk, és ily módon a véráramba jutva utazhatnak el a pajzsmirigyig.

Egy gyengélkedő pajzsmirigy általában azt jelenti, hogy rengeteg vírusos hulladék is van benne élettelen vírustokok, melléktermékek és a vírus által kibocsátott méreganyagok formájában. Ha ez régóta halmozódik, gyakorlatilag eltömi a pajzsmirigyszövetet. A zellerlének olyan tisztító és méregtelenítő hatása van, amely végül a pajzsmirigyet is eléri. Az ásványi sók rátapadnak a hulladékra, segítenek eltávolítani azt a pajzsmirigyből, és javítják a pajzsmirigy állapotát. Ha göbök vannak a pajzsmirigyben, a zellerlé ezen is segít. A göbök az EBV számára készített kalcium-börtöncellák. A zellerlé nátrium klasztersói részt vesznek ezeknek a lebontásában és idővel a mész feloldásában – ezzel párhuzamosan üldözőbe veszik a vírust, amely miatt a göbök eleve kialakultak.

PARKINSON-KÓR

A Parkinson-kórról néha úgy vélik, hogy a dopamin nevű neurotranszmitter hiánya okozza az agyban. Ez így nem egészen pontos. A dopaminhiány önmagában nem elég a betegség kialakulásához. A helyzet az, hogy részben sok különböző neurotranszmitter hiánya felel a dologért, melyek közül a dopamin csak egy; a Parkinson-kórban szenvedőknél rengeteg más neurotranszmitter vegyület hiánya áll fenn. Ennek pedig az az oka, hogy a toxikus nehézfémek roncsolják és elárasztják az idegsejteket. A Parkinson-kórnál a higany a főkolompos nehézfém. A higanylerakódások gyorsan oxidálódnak, és nagyon toxikus oxidatív hulladékot eregetnek magukból, amely a környező agyszöveteket bevonva megfojtja az idegsejteket. Ha egy idegsejtet ily módon nyomorgatnak, a neurotranszmitterei is telítődnek az oxidatív anyaggal, és gyorsan megtizedelődnek. A Parkinson-kórt tehát valójában a nehézfémekből

kiáramló anyag okozza, és az, hogy emiatt számos neurotranszmitter vegyület elvész.

A zellerlében lévő antioxidánsok segítenek leállítani ezt az oxidatív kiáramlást. A Parkinson-kórnál az idegsejtek helyreállítása is létfontosságú, és a zellerlé erre is képes azáltal, hogy többféle nyomelemmel tölti fel a neuronokat. A zellerlé segít a májnak a B12-vitamin létrehozásában és metilálásában, és mivel a nátrium klasztersói azzal az egyedi képességgel rendelkeznek, hogy nagyon gyorsan az agyba szállítják a tápanyagokat, a klasztersók a B12 nagyon kis mennyiségeit a májból egészen az agyig viszik, ahol elengedhetetlenül szükségesek az idegsejtek növekedéséhez. A hosszan tartó és nagy mennyiségű zellerlé fogyasztása segíthet a lecsökkent neurotranszmitter vegyületek helyreállításában és az idegsejtek felújításában, hogy újra növekedjenek.

Ha valakinél már a Parkinson-kór súlyos tünetei jelentkeznek, sokkal hosszabb idő kell az állapota visszafordításához. Minél hosszabb ideig „áztak” a nehézfém-lerakódások melletti agyszövetek a toxikus nehézfémekből szivárgó oxidatív anyagban, annál hosszabb időre lesz szükség az idegsejtek és az agyszövet helyreállításához. A Parkinson-kór enyhébb változatai esetében jobbak az esélyei a neurotranszmitter vegyületek gyors helyreállításának és a gyorsabb felépülésnek. Aki Parkinson-kórral küzd, annak a zellerlé rendszeres fogyasztása mellett a Nehézfém-méregtelenítő smoothie napi fogyasztása is ajánlott a toxikus nehézfémek aktív eltávolításához (lásd a 8. fejezetet).

POSZTTRAUMÁS STRESSZ SZINDRÓMA (PTSS) VAGY MÁS NÉVEN POSZTTRAUMÁS STRESSZ ZAVAR (PTSD)

A posztttraumás stressz tünetei az agy érzelmi sérülései következtében jelentkeznek. A PTSS valójában az OCD egy változata. A PTSS abban a tekintetben hasonló az OCD-hez, hogy nehéz kontrollálni, könnyen és látszólag véletlenszerűen ki lehet váltani, és enyhébb és szélsőségesebb formákban is megjelenhet. Az, hogy a PTSS hogyan alakul az egyes embereknél, a saját egyéb problémáikon és érzékenységükön múlik. Az, aki eleve érzékenyebb amiatt, hogy például sok toxikus nehézfém van az agyában, fogékonyabb lehet a PTSS-re. A növényvédő szerek, gyomirtók és

gombaölő szerek konkrétan kiválthatják a PTSS-t. A sugárzás hatása szintén gyengítheti az embert, ami fogékonyabbá teszi a PTSS-re. Ezért van az, hogy akik orvosi kezeléseken esnek át, gyakran tapasztalnak közben vagy utána kisebb PTSS-rohamokat. A világunkban megjelenő traumákat ismerve mindenki küzd valamilyen mértékű PTSS-szel, legyen az alig azonosítható vagy olyan súlyos fajta, amelyik akkor alakul ki, ha az ember súlyos veszélynek vagy fizikai, illetve érzelmi bántalmazásnak volt kitéve.

A zellerlé a legerősebb elérhető elektrolitforrásunk, és az elektrolitoknak nagyon is sok közük van a PTSS gyógyításához. PTSS esetén az agy bizonyos részei úgy lesznek behuzalozva, hogy túlpörögnek, és nagy hőt fejlesztenek. A stimuláló gondolatok és bizonyos érzelmek, például a fájdalom, a félelem és a bűntudat fenntartja az elektromosság áramlását az agy érzelmi területein, és ezzel ördögi kört hoz létre. Ezt a körforgást aztán nagyon nehéz lehet megállítani. A zellerlé tápanyagai az idegsejtek, az agyszövet és a gliasejtek[iii] táplálásával és a neurotranszmitterek helyreállításával hoz enyhülést, hogy a neuronok ne hevüljenek túl a folyamatos félelem, szorongás, aggodalom és mentális képek ringlispíljében. A zellerlé segít leállítani az idegsejtek összeomlás-kiégés folyamatát, hogy tisztességes esélyünk lehessen a PTSS-ből való felépülésre gyógyszerek nélkül. A zellerlé folyamatos, nagy mennyiségű alkalmazása lehet a legnagyobb segítség azoknak, akik a PTSS bármelyik típusával küzdenek.

PUFFADÁS

A zellerlé számos okból segíthet a puffadás enyhítésében. Először is élénkíti a májat, így megnő az epetermelés és -tartalékolás. A több epe a zsírok erősebb lebontását és jobb emésztését jelenti – akár egészséges, akár egészségtelen forrásból származnak – a ma a legtöbbünk által követett magas zsírtartalmú étrendeknél. Ez a megerősödött epeellátás eloszlatja a folyamatos fogyasztás révén újonnan beérkező zsírokat, illetve a régi, megkeményedett és a bélfalakra lerakódott zsírokat is, amelyek betegségeket és számos tünetet, például puffadást okoznak.

A zellerlé életerővel tölti fel a májat, és ugyanígy a gyomor mirigyeit is. Ezek a mirigyek egy sor emésztőnedvet termelnek nekünk, melyek közül

néhány elengedhetetlen bizonyos tápanyagok, például fehérjék emésztéséhez, feldolgozásához és lebontásához. Amikor a nem megfelelően megemésztett fehérje rothadásnak indul a belekben, az puffadást okozhat. Sőt, sokaknál önmagában ez okoz krónikus puffadást. A zellerlé nátrium klasztersói a gyomor mirigyeibe jutva táplálják az ottani sejteket, és megtisztítják őket az olyan toxikus élelmiszer-vegyületekből származó méreganyagoktól, mint például a tartósítószerek és „természetes aromák" (ezekben rengeteg a nátrium-glutamát, melyről részletesebben olvashatsz a Gyógyító médium című könyvben). Amikor a gyomor mirigyszövete újjáéled, a mirigyek erősebb sósavat termelnek – ami valójában hét különféle sav keveréke –, és gyorsabban. Ez elősegíti a fehérjelebontást.

A zellerlé a kontaminált vékonybél szindrómával (SIBO) összefüggésbe hozható kórokozókat – például Streptococcus – is megöli. (Ha pedig olvastad az Egészséges májműködést, azt is tudod, amire az orvostudomány és a kutatók még nem jöttek rá: hogy a SIBO-nál a Streptococcus a vezető baktériumtípus.) Az olyan kártékony baktériumok telepei, mint például a Streptococcus, ammóniagázt bocsátanak ki, miközben a megemésztetlen fehérjéken és zsírokon lakmároznak a beleinkben. Ez az ammónia aztán – menet közben tombolva, „törve-zúzva" – felszivárog az emésztőutakon egyenesen a gyomorig, sőt még a szájba is, ahol fogínysorvadást okozhat, és felgyorsítja a fogszuvasodást. Amint a zellerlé elpusztítja a Streptococcust és más kórokozókat, miközben az emésztőenzimei segítenek feldolgozni az ételt a béltraktusban, a puffadás enyhül.

A puffadás felsorolt okai közül – kevés epe, kevés sósav, illetve ammóniát eregető kórokozók – egy betegnél jelen lehet egy, kettő vagy mind a három. A legtöbbeknél egynél több okról van szó, és nem számít, hogy melyikről, mert a krónikus puffadás általában valamilyen májprobléma korai jele. Ez csak még jobb ok arra, hogy a zellerléhez fordulj, mert ilyen erős támogatást tud nyújtani a májnak.

RÁK

Szinte minden rákos megbetegedést vírusok okoznak. Azt a nagyon kevés fajta rákot, ami pedig nem vírusos, egyszerűen toxikus kémiai anyagok vagy ipari vegyszerek okozzák. Az azbeszt jó példa arra, amikor

egy toxin hozza létre a rákbetegséget úgy, hogy közben nincs jelen vírus. A rákos megbetegedések többségének azonban van vírusos eleme. Pontosabban olyan vírusokkal állunk itt szemben, amelyek méreganyagokon élnek. Szó sincs arról, hogy minden alkalommal, amikor vírus és méreganyagok is jelen vannak a szervezetedben, kialakul a rák. Bizonyos vírusok konkrét mutációt elszenvedett törzsei kellenek a rák kialakulásához, és még ekkor sem indul be a folyamat addig, amíg nem áll elég erős toxikus üzemanyag a rendelkezésükre.

Ha adott agresszív vírustörzsek adott agresszív méreganyagokkal tömik magukat, akkor a vírusok olyan toxikus hulladékanyagot bocsátanak ki magukból, amelyek lényegében az eredeti toxin egy mérgezőbb változatának felelnek meg. Amikor ilyen hulladékanyag szabadul fel, az újra és újra megmérgezi az egészséges sejteket. Az egészséges emberi sejtek ettől elpusztulnak, ami csak még több táplálékot kínál a vírusnak. Ez a ciklus folytatódik mindaddig, amíg a sejtek mutációt szenvednek el, és ráksejtekké válnak – miközben a vírust is addig érik a mutációk, hogy az ő sejtjei is rákos sejtekké válnak. Ez a folyamat a testben bárhol lejátszódhat, mert a vírusok a szervezetben mindenhová eljuthatnak. Csakúgy, mint a méreganyagok.

A zellerlé a leghatásosabb, legnagyobb erejű rákmegelőzési fegyver a gyógynövények vagy egyéb élelmiszerek között. Amilyen egészséges lehet naponta elrágcsálni néhány zellerszárat, az mégsem az az orvosság, amit a zellerlé kínál. Az ajánlott mennyiségben (erről a következő fejezetben lesz szó) fogyasztott zellerlé két dolgot is tehet azért, aki meg akarja előzni vagy le akarja küzdeni a rákot. Először is részt vesz a vírusok számára üzemanyagot biztosító méreganyagok eltávolításában. Jó példái ezeknek a méreganyagoknak a környezetből a szervezetbe kerülő idegen hormonok, toxikus nehézfémek, toxikus gyógyszerek és toxikus műanyagok, illetve egyéb kőolajtermékek. A zellerlé rájuk tapad, fellazítja és segít kitakarítani ezeket a méreganyagokat a májból és a testből bárhonnan, és ezáltal csökkenti a toxikus terhelést, és javítja a rákmegelőzési esélyeidet. Ha már a rákkal küzdesz, a zellerlé segítségével lelassíthatod a folyamatot, és ugyanezeknek a méreganyagoknak és mérgeknek az eltávolításával

kivédheted a jövőben kialakuló rákos daganatok kialakulását. Másodszor, a zellerlé vírusölő. Nátrium klasztersói részt vesznek azoknak az agresszív vírusoknak az elpusztításában, amelyek szeretik elfogyasztani a méreganyagokat és még mérgezőbb toxinokat választanak ki – ez az a folyamat, mely addig torzítja és károsítja a sejteket, amíg azok végül rákos sejtekké válnak. A vírusok erejét elvéve a zellerlé segítségével megakadályozható a rák kialakulása vagy terjedése. Tehát mindkét oldalon nyersz vele: a zellerlé foglalkozik a méreganyagokkal és a vírusokkal is.

A zellerlé C-vitamin-tartalma hatásos antioxidáns, mely igen könnyen felszívódik, és táplálja a szervezet rákölő sejtjeit. A zellerlé növényi hormonjai helyreállítják az endokrin rendszert és megakadályozzák a túlműködését, ami azért hasznos, mert a test sok „üss vagy fuss” reakciója rengeteg félelemalapú adrenalint szabadít fel, ami megint csak kiváló üzemanyag a vírusos ráksejtek számára.

A legtöbb rákbetegnek már együttérző, jól képzett orvosokkal van dolga, és természetes vagy nyugati kezelést, illetve egyszerre mindkettőt kaphatja. Beszélj az orvosoddal arról, hogy vegyétek hozzá a zellerlevet ahhoz a rákprotokollhoz, amelyet éppen folytattok. Ha túlélted a rákot, a zellerlé fantasztikusan jó eszköz a kiújulás megelőzésére, mert összeszedheti azokat a méreganyagokat és mérgeket, amelyek felhalmozódva táplálékul szolgálhatnak a vírusok számára, majd kiürítheti őket a testből.

STREPTOCOCCUSHOZ KAPCSOLÓDÓ BETEGSÉGEK

A Streptococcus baktériumokkal kapcsolatban a legtöbben a torokgyulladásra gondolnak. A Streptococcus azonban nem csak ennyi galibát okoz. Rengeteg más betegség következhet be az ember életének akár a korai, akár a későbbi szakaszaiban, amelyeket a szervezetben lévő alacsony szintű krónikus Streptococcus-fertőzés okoz. A Streptococcus a baktériumok ama típusába tartozik, amelyek az antibiotikum túlzott használata miatt telepedett és erősödött meg a saját környezetünkben és világunkban. Így igaz: a Streptococcus az antibiotikumoknak köszönheti a mai fizimiskáját. A Streptococcusnak olyan rengeteg csoportja, törzse és mutációja létezik, hogy az orvosi kutatások és a tudomány már nem is tud lépést tartani velük.

A torokgyulladás csak a Streptococcus egyik jele. Ha az életed igen korai szakaszában antibiotikumot kaptál köhögésre, influenzára vagy gyerekkori fülfertőzésekre, az előkészíthette a terepet a Streptococcushoz társítható betegségek későbbi epizódjaihoz. És mi van akkor, ha soha az életedben egyszer sem szedtél antibiotikumot? Ez talán azt jelenti, hogy nem voltál kitéve a hatásuknak? Sajnálattal kell közölnöm, hogy nem. Az antibiotikumok ott vannak a vízellátásban, az élelmiszerekben, és a családi vérvonalakon a generációk egymást követően adják tovább a soron következőknek. Így aztán szinte mindenkinek egy vagy több Streptococcus-változat él a szervezetében. Olyan gyakori baci, amellyel mind együtt élünk. De ha a zellerlevet bevetted a napi rutinodba, nem kell a Streptococcus rabságában élned.

A zellerlé segít legyőzni a Streptococcust. Nátrium klasztersói elpusztítják azt a test bármely pontján, és ez teszi olyan elképesztő fegyverré azzal a sok-sok betegséggel szemben, amelyeket máris végignézünk. A zellerlé C-vitaminja segít felturbózni az immunrendszert a Streptococcusszal kapcsolatos betegségek ellen. Számtalan nyomeleme részt vesz a szövetek és szervek megerősítésében és felépülésében a Streptococcus baktériumok által okozott károsodás után.

Az egyik oka annak, hogy olyan sokan felgyógyulnak sok betegségből, a Streptococcus legyőzése – mivel rengeteg mindenhez van köze. Ha fiatal vagy, talán még csak pattanásod, torokgyulladásod vagy valamilyen fülfertőzésed volt – ami, tekintve, hogy mindegyik probléma mennyi kárt okozhat, nem is annyira „csak”. A húszas és harmincas éveidbe lépve még több, további Streptococcusszal kapcsolatos problémát megtapasztalhatsz: orrmelléküreg-gyulladást, még egy kis torokgyulladást, húgyúti fertőzést, gombás fertőzést. Amint telik-múlik az idő, esetleg kontaminált vékonybél szindrómával vagy Candidával is diagnosztizálhatnak. Amit soha nem mondanak el – mert senki nem tudja – az az, hogy ezek a látszólag egymástól független, és több év kihagyással kiosztott diagnózisok mind a Streptococcusra vezethetők vissza, melyek közül néhány már nagyon hosszú ideje van jelen a szervezetben. A baktériumok hosszú ideig hajlamosak bujkálni a májban, ott telepeket létrehozni és egyre több gondot

okozni, amint a máj gyengül, majd renyhe és stagnáló lesz. A zellerlével erősebben a kezedbe veheted a gyeplőt efelett a baci felett, mint bármikor eddig.

Akne

Amint azt az Egészséges májműködés című könyvben írom, az aknés bőr az élet korai szakaszában átélt, nem dokumentált háborúkat jelez. Azok a korai háborúk általában a Streptococcusszal és a listánkon található valamelyik problémával kezdődnek. Így aztán antibiotikumok kerülnek a szervezetbe – mert felírták például egy fülfertőzéshez –, és annak dacára, amit mindenki el akart érni, azok az antibiotikumok csak erősítették a Streptococcust. Vannak esetek, amikor az antibiotikum még csak nem is gyógyszerekkel kerül a szervezetbe; az étellel vagy az ivóvízzel is be lehet vinni, illetve meg lehet örökölni őket a családi vérvonallal. Akármilyen formában érkeztek is az antibiotikumok, mindenképpen esélyt adtak a Streptococcusnak az erősödésre.

Az orvosi kutatások és a tudomány meg van győződve róla, hogy az akne hormonális probléma. Ez tévedés. Az akne azért hajlamos a hormonális váltásokat – például a pubertáskort és a menstruációt – kísérni, mert ilyenkor az immunrendszer drasztikusan legyengül, és ebben ez előnyös helyzetben a Streptococcus problémás állapotokat, például pattanásokat okozhat. Az aknét nem is a pórusok eltömődése okozza. Míg az eltömődött pórusok persze okozhatnak egy-egy mitesszert itt-ott, az agresszív és sorozatban jelentkező ciszták azt jelzik, hogy Streptococcus-fertőzés csücsül a májban, és a nyirokrendszeren közlekedve az irhába jut, miközben táplálékot keres. Mind hallottunk már a zsíros bőrről, ami általában egyben aknés is. Ez a faggyúolaj azért jön létre, hogy megakadályozza a Streptococcus baktériumokat a bajkeverésben.

A zellerlében lévő nátrium klasztersók segítenek eloszlatni ezt a faggyút, hogy a Streptococcus védtelen maradjon és elpusztíthassák, és ezzel párhuzamosan az immunrendszered is beszáll a harcba. A limfociták (a fehérvérsejtek egyik típusa) táplálékot kapnak a zellerlében lévő nyomelemektől, és turbólöketet a C-vitamintól, hogy behatolhassanak az irhába, és megvédhessenek attól, hogy a Streptococcus cisztás aknét

termeljen benne. Ha kivonod az étrendedből az olyan élelmiszereket, mint a tejtermékek, a glutén és a tojás, azzal szintén enyhítheted az akneproblémát, mert ezek a Streptococcus kedvenc ételei, és ha nem eszel ilyesmit, azzal kiéhezteted. Míg a zellerlé pusztítja a Streptococcust a májadban és a nyirokrendszeredben, és erősíti a limfocitákat, az esetleg elfogyasztott toxikus élelmiszerek maradványainak kimosásában is segít, amelyek üzemanyagot biztosítottak a Streptococcusnak. Ettől is tisztul a bőr.

Appendicitis

Az appendicitist vagy „vakbélgyulladást" gyakran okozza ételmérgezés. Ahhoz, hogy ez megtörténhessen, a féregnyúlványnak először is le kell gyengülnie. Appendicitis ételmérgezés nélkül is kialakulhat. Akárhogy is, a féregnyúlvány környékén előszeretettel élnek Streptococcus-telepek. Miért ott? Az immunrendszer ezen a területen nagyon aktív; a féregnyúlvány csaliként szolgál a Streptococcushoz hasonló baktériumok számára, hogy az immunrendszer elpusztíthassa őket. Ha azonban sok-sok éven át túl sok a Streptococcus a szervezetben, az elhasználhatja és legyengítheti a féregnyúlványt. Végül aztán ez vezethet akut szakadásos vagy gyulladásos problémához.

A zellerlé elképesztő hatással van a féregnyúlványra. Ha zellerlé van a közelben, a Streptococcus hanyatt-homlok menekül onnan. A zellerlé a vastagbélből és azon kívülről, a nyirokereken keresztül jut a féregnyúlványba, és részt vesz a gyulladás csillapításában és gyógyításában. A Streptococcus baktériumok elpusztításában is segít, felszabadítja a területet, és visszaveri onnan a baktériumokat.

Divertikulitisz

Divertikulitiszt[iv] két különböző baktériumfajta okozhat: E. coli vagy Streptococcus. Általában elmondható, hogy a Streptococcus a gyakoribb, mely több hosszan tartó és divertikulitiszhez vezető gyulladást hoz létre. A Streptococcushoz társítható divertikulitisz általában az élet későbbi szakaszában alakul ki, mert több év kellhet ahhoz, hogy a Streptococcus a vékonybélen túl is elszaporodhasson, és búvóhelyeket hozhasson létre a vastagbélben. Gyakori, hogy a szervezetben lévő divertikulitisz már legalább egyet kiváltott a listánkon található problémák közül, ami miatt

gyerekként antibiotikumot kaphattál, és ennek köszönhetően növekedhetett és erősödhetett meg benned idővel.

A divertikulitisz hátterében álló Streptococcus-változat általában nem agresszív. Normál esetben egy olyan enyhébb változattal van dolgunk, amely már évtizedek óta lakja a területet. Előfordul, hogy a Streptococcus és az E. coli együtt lépnek fel (mint például amikor egy farönkben többféle rovar él) és mindegyikük megtalálja a saját kedvenc eledelét, miközben együtt munkálkodva létrehozzák ezeket a divertikulumoknak nevezett apró kitüremkedéseket.

A zellerlé csodát tesz a divertikulitisszel, mert a nátrium klasztersói behatolnak a divertikulumokba – a vastagbélen belül képződött apró kis odvakba és lyukakba. A zellerlé kipucolja és kimossa a Streptococcusszal és E. colival telt mini odvakat, és megszünteti ezeket az aftákat, hogy a vastagbél belső fala helyreállhasson és meggyógyulhasson.

Epehólyag-problémák

Azokat az epehólyag-fertőzéseket, amelyeket nem az epekövek okoznak, a Streptococcus váltja ki. A Streptococcus hajlamos a májban bujkálni és tábort verni. Előszeretettel esik a választása továbbá a patkóbélre és a vékonybél bármelyik további szakaszára. Ez azt jelenti, hogy a Streptococcus az epevezeték-rendszeren keresztül juthat be az epehólyagba. Ott aztán az epehólyagban felgyűlt ragacsos trutymón és üledéken – toxikus vegyületek és akár a toxikus élelmiszerek pépes hulladéka – dőzsöl. A zellerlé segít lebontani és kipucolni ezt az üledéket. A májba jutva nátrium klasztersókat hajt a májvezetékeken át az epehólyagba, onnan pedig már fel tudja oldani ezt a trutymós üledéket, miközben öli mind az epevezetékben, mind az epehólyagban lévő Streptococcus baktériumokat.

Akinek kivették az epehólyagját, esetleg aggódni kezdhet, hogy mégis jobb lenne kerülnie a zellerlevet, amikor azt hallja, hogy a zellerlé fokozhatja az epetermelést és az epe erejét. Épp ellenkezőleg! Ha nincs epehólyagod, akkor is jobban jársz egy megerősödött májjal, és epetermelésre akkor is szükséged van. Ha gyenge a májad, az minden másra kihat a szervezetedben; ha a májad megbetegszik bizonyos beletömött méreganyagoktól, akkor az a további részeidet is megbetegítheti.

A máj csakis azért kezd több epét termelni, mert ezeket a méreganyagokat kisöpörve a folyamat során egészségesebbé és erősebbé válik. Egy egészségesebb, erősebb máj pedig azt jelenti, hogy nem alakul ki tápanyaghiány. Azt jelenti, hogy a májad a többi testrészedet is el tudja látni tápanyagokkal, hogy tovább élhess. Azt jelenti, hogy nem fogsz olyan gyorsan öregedni. Azt jelenti, hogy könnyebben elkerülöd a koleszterinproblémákat, a magas vérnyomást és a szívbetegséget. A zellerlé csakis azért vezethet nagyobb epeerőhöz, mert ez a máj teljes újjáépítési folyamatának része, nem pedig valami aggasztó mellékhatás. A zellerlét kerülni tehát azért, mert valaki nem akarja, hogy erősebb és több epéje legyen, az olyan, mintha azért nem akarná inni, hogy a mája gyenge és beteg maradhasson. Ezt tényleg senki sem akarhatja.

A helyzet az, hogy a zellerlé fogyasztása létfontosságú azoknak, akiknek epehólyagműtétjük volt. Azoknak, akiknek nincs epehólyagjuk, ugyanolyan nagy szükségük van egy tiszta, erős májra, mint bárki másnak. Ezeknél az embereknél általában nehezebben megy a zsírok lebontása és emésztése, és a zellerlé nemcsak közvetetten segít a máj támogatása révén, hanem közvetlenül is részt vesz a zsírok lebontásában és eloszlatásában, és ezáltal hoz enyhülést az epehólyag nélkül élők számára.

Fülfertőzések

Szinte minden fülfertőzést a Streptococcus okoz. Ezért van az, hogy amikor fülfertőzésre antibiotikumot írnak fel, azok nem mindig hatnak, különösen, ha a beteg már korábban is kapott ilyen kezelést – mert a Streptococcus hajlamos rezisztenssé válni az antibiotikumra, különösen folyamatos szedés esetén. A legtöbb fülfertőzés gyerekkorban kezdődik. Ha antibiotikumot szedsz erre, az már az élet korai szakaszában ellenállóvá teheti a Streptococcust, ami még több problémát jelenthet majd a kor előrehaladtával a listán található és a Streptococcusszal társított egyéb betegségeknél.

Ha a Streptococcus bármilyen módon megjelenik a fülben, az azt jelenti, hogy már benne van a nyirokrendszerben. A zellerlé nátrium klasztersói gyorsan, könnyedén és hatékonyan lépnek be a nyirokrendszerbe – a fogyasztás után néhány órán belül. Ezek a klasztersók megkeresik és

kiirtják az ott talált Streptococcust, hogy csökkentsék a fülfertőzések jövőbeli kockázatát.

Húgyúti fertőzések, húgyhólyagfertőzések, bakteriális hüvelygyulladás és gombás fertőzések

Ezek a problémás állapotok mind ugyanarra az okra vezethetők vissza: a Streptococcusra. A rengetegféle húgyúti fertőzésnél a Streptococcus lehet magában a húgyhólyagban húgyhólyagfertőzést okozva, de táborozhat a húgyvezetékben, illetve a húgycsőben (vagy, amint korábban láttuk, akár a vesében is). Hüvelyfertőzés esetén a váladékot, mely lehet tiszta vagy elszíneződött, krónikus Streptococcus fertőzés okozza. A gombás fertőzéseknél pedig az a helyzet, hogy bár van jelen gomba, a fertőzést nem ez okozza; a gombák túlszaporodása csak ott lehetséges, ahol baktériumok is vannak. Míg a megnövekedett gombamennyiség terhes lehet, nem ez okozza a fájdalmat vagy a kellemetlen érzést, hanem a Streptococcus. Ezt gyakran összekeverik az urológus (vagy a nőgyógyász) rendelőjében; az általánosan bevett gyakorlat az, hogy a problémát – tévesen – a gombával azonosítják.

A zellerlé a vesébe jut, majd lefelé végigmegy a húgyutakon, ahol a nagy hatékonyságú nátrium klasztersói tisztítószerként viselkedve rátapadnak magára a Streptococcusra, és kézen fogva segítik ki a szervezetből a vizelettel. A szaporító szervek eléréséhez ennél kicsit bonyolultabb utat kell bejárnia, hogy kezelhesse a bakteriális hüvelyfertőzést és a gombás fertőzéseket. A véráram útján nem igazán könnyű a szaporító szervrendszerhez jutni, ezért míg egy része ezen a módon jut oda, a zellerlé a nyirokrendszer ágyéki részét is igénybe veszi ahhoz, hogy a szaporítószerveket elérje. Amint ott van, egyszerűen kiüti a Streptococcust, és ezáltal enyhíti a tüneteket.

Kontaminált vékonybél szindróma (SIBO), Candida és bélgörcsök

A Candida évekkel ezelőtt vált igen népszerű diagnózissá. Az igazság az, hogy ez a gombafajta nem okoz olyan problémát, mint mindenki hiszi. A Candida nem veszélyes gomba; sőt, sokat segít. Ott halmozódik fel, szaporodik és gyarapodik, ahol baktériumok vannak – és ezek a baktériumok okozzák a problémát. A megemelkedett Candida-mennyiség

arra figyelmeztet, hogy betolakodóval van dolgunk: hogy egyre több a Streptococcus a rendszerben, legyen szó a béltraktusról vagy a test egyéb részeiről.

A SIBO az új Candida; nagyon gyakori diagnózis mindenféle olyan tünet magyarázataképpen, amelyeket még nem egészen értenek. Bár az orvosi kutatások és az orvostudomány ezzel még nincs tisztában, a SIBO-nál a bakteriális burjánzás mindig a Streptococcust jelenti. Az orvosok sajnálatos módon gyakran írnak fel antibiotikumot a SIBO kezelésére. Míg ez pillanatnyilag elnyomhatja a tüneteket, sok esetben még rosszabb rohamokhoz vezet – mert ilyenkor a Streptococcus immunissá válik az antibiotikumra, és csak tovább erősödik.

Akár Candidával, akár a SIBO-val küzdesz az orvosod szerint, a zellerlé mindkét esetben kitűnő orvosság. Amikor megiszod a dzsúszt, az közvetlenül az emésztőrendszerbe jutva lassan halad végig a vékonybélen, és kiirtja az ott lebzselő Streptococcus-sejteket. És íme, egy váratlan pozitívum: a zellerlé az útja során nem bántja és nem akadályozza a Candidát. És neked pontosan ez kell, hiszen a Candida jótékony hatású gomba. A zellerlé bizonyos szempontból okosabb, és túllát a konvencionális bölcsességen, mert nem bánik úgy el az emésztőrendszerben található jótékony hatású mikroorganizmusokkal, mint az antibiotikumok; a zellerlé tudja, hogy békén kell hagyni a Candidát, és csak a Streptococcusra vadászik. A Candidának az a feladata, hogy felfalja a béltraktusban lévő káros anyagokat a Streptococcus elől – hogy az ne tudjon növekedni. Amint a zellerlevet fogyasztva kiirtottad a Streptococcust – a SIBO okozóját –, és kitakarítottad az azt tápláló káros anyagokat, a Candida szintje természetes módon visszaáll az egészséges értékre. Vagyis amint zellerlevet viszel a rendszerbe, már nincs szükség a Candida túlszaporodására.

Ha az embernek SIBO-val van dolga, akár diagnosztizálják azt, akár nem, általában bélgörcsök és puffadás is kínozzák. Ezt az okozza, hogy a Streptococcus baktériumok végigjárják a bélutakat, és kis gázbuborékokat hoznak létre, amelyek kényelmetlen érzést okozhatnak. A zellerlé ezt is kezeli azzal, hogy kiirtja a Streptococcust az emésztőrendszerben, és az

emésztőenzimjeinek köszönhetően az emésztésben is segít. (A puffadással kapcsolatos további részletekért lapozz vissza a 85. oldalra.)

Melléküreg-gyulladás

A melléküreg gyulladását sokszor kíséri olyan akut betegség, mint az influenza. Az influenzából való gyógyulás alatt rengeteg nyálkát termelhetsz, amit aztán nem feltétlenül könnyű kipucolni, mivel a szervezet nagy mennyiségekben hozza létre, hogy az influenzavírus ne okozhasson sérülést a melléküregekben.

A krónikus melléküreg-gyulladás egy kicsit más. Itt a Streptococcus baktériumok vernek tábort a melléküregekben – néha akár egy életre. A fül-orr-gégészek gyakran ajánlanak műtétet; ilyenkor azzal okoznak enyhülést, hogy lekapargatják a hegszövetet a melléküregekben. Ez szinte soha nem működik hosszú távon. Az embereket általában a műtét után is gyötrik a krónikus melléküreg-gyulladás tünetei. Ez azért van, mert nem tudják, hogy a fejfájást, a nyálkát, a melléküreg-ürülést és a melléküreg-fájdalmat a Streptococcus baktériumok tömegei okozzák, és ezeket nem űzi el a műtét. A melléküreg-gyulladásos páciensek gyakran szedtek antibiotikumot az életük során, és ez hozzájárult ahhoz, hogy a Streptococcus ilyen erős a szervezetükben.

A zellerlé hosszan tartó használata nagyon jót tesz melléküreg-gyulladás esetén. Mivel a nyirokerekbe is be vannak kötve, és a nyirokrendszer a zellerlé vegyületeinek az egyik legnagyszerűbb szállítórendszere, így a zellerlé jótékony, gyógyító hatása könnyen eléri őket. A zellerlében lévő vegyületek a vérárammal is a melléküregekbe jutnak, és ebből a másik szögből is besegítenek a gyógyulásba. Megint csak a zellerlé nátrium klasztersói és C-vitaminja az, ami megadja az immunrendszernek mindazokat az eszközöket, amelyekre annak a Streptococcus legyőzéséhez szüksége van.

Torokfájás és torokgyulladás

Akinek torokgyulladása van, annak Streptococcus baktériumok lehetnek a nyirokrendszerében és magának a toroknak a felszínén is. Torokgyulladás esetén a zellerlé mind a támadó, mind a védekező mechanizmusokhoz elengedhetetlen, mert, amint már volt róla szó, az emberek szervezetében

általában több Streptococcus-változat él, melyek közül sok immunis az antibiotikumokra. A zellerlére nem tud immunissá válni a Streptococcus.

Hallottál már arról, hogy valaki sós vizes öblögetéssel kezelte magát, ha fájt a torka? Ez a töredékét sem hozza a zellerlé nátrium klasztersói erejének, amikor a zellerlé kortyai lefolynak a torkodon. A fogyasztása során a zellerlé segít gyorsan porrá zúzni a Streptococcus baktériumokat a gyulladásban lévő toroknyálkahártyán. A klasztersók ezután rákapcsolódnak a Streptococcusra, és végig magukkal cipelik a baktériumsejteket, amíg azok a kiválasztással kijutnak a szervezetből. A zellerlé C-vitaminja és maradék nátrium klasztersói néhány óra múlva bejutnak a nyirokrendszerbe, ahol aztán hátba támadják a Streptococcust. A fehérvérsejtek – limfociták – a Streptococcus baktériumok felkutatására és elpusztítására használják a klasztersókat.

Na már most, vannak vírusos torokfájások is, ilyen például a mononukleózis esete. Ennek ellenére a torokfájások nagy többségét a Streptococcus baktériumok okozzák. Még ha vírus van is az ember szervezetében, a torokfájást akkor is okozhatja a Streptococcus, mivel ez gyakran úgynevezett kofaktorként dolgozik a vírusok mellett. Az orvos sokszor kenetet vesz a torokból, hogy kitenyésszék, és ha az eredmény nem mutatja a Streptococcus jelenlétét, akkor nem Streptococcus eredetű torokgyulladásként diagnosztizálják. Amit ilyenkor nem tudnak, az az, hogy a puszta tény, hogy nincs Streptococcus a torok felszínén, még nem jelenti azt, hogy nem bujkál mélyen a nyirokrendszerben, hogy arról az oldalról okozzon tüneteket. Akár a torok felszínén, akár mélyebben és kimutathatatlanul okozza a Streptococcus – vagy egy vírus – a torokfájást, a zellerlé mindenképpen jó szövetségesed. A következő fejezetben egy szájon át alkalmazandó kezelést is találsz kifejezetten erre a tünetre.

SÚLYGYARAPODÁS

Amikor az emberre nemkívánatos plusz kilók ugranak fel, az azt jelenti, hogy a máj bőségesen gyűjti be és raktározza a zsírsejteket, ezáltal maga a szerv renyhe és stagnáló lesz, és kialakul egy zsírmájhoz vezető állapot, vagy akár maga a nem diagnosztizált zsírmáj. Így van – a súlygyarapodás nem a lassú anyagcsere következménye. A máj a felelős azért, ha

testsúlyproblémák jelentkeznek a test bármelyik részén. Akik testsúlyproblémákkal küzdenek, azoknak gyakran a nyirokrendszerük is érintett: a nyirokrendszer ilyenkor eltömődik, és rengeteg zsírsejtet szállásol el, mert maga a máj már túlterhelt. Amikor a zellerlé vegyületei az emésztőrendszerbe jutnak, felszívódnak a bélfalon, felmennek a májkapugyűjtőérhez, majd azon keresztül belépnek a májba, és elkezdik revitalizálni a májsejteket. Úgy hatnak, mintha a máj gyógyinfúziót kapna.

A májunk egy szűrőberendezés, mely idővel eltömődhet, ha nem hagyjuk pihenni. Amellett, hogy a zsírsejtek eltömítették, a renyhe, stagnáló máj vagy zsírmáj azt is jelzi, hogy különböző méreganyagokkal van megterhelve, amelyeket én bajkeverőknek nevezek. Ezek széles skálán mozognak a hagyományos tisztítószerektől és kölnivizektől, parfümöktől a benzinkúton betankolt benzinen és bedugható légfrissítőkön keresztül egészen a kártevők elleni és gyomirtó szerekig és olyan toxikus nehézfémekig, mint például a higany, az alumínium és a réz, illetve a régi gyógyszermaradványokig, melyek megrekedtek a májadban. Amint lassan eltömődik, a máj veszít az optimális működési képességéből. A zellerlé revitalizálja a májat, és segít stimulálni azt, miközben eltávolítja belőle a toxinokat és mérgeket.

A benne lévő nátrium klasztersók a májban található vírusos hulladékra is rátapadnak – ez azért fontos, mert a Föld bolygón mindenkinek a májában lakoznak kórokozók. Ezek a kórokozók az Epstein–Barr-vírustól és az övsömörtől kezdve a HHV-6-on és HHV-7-en keresztül a cytomegalovírusig és bizonyos baktériumokig (például Streptococcus és E. coli) rengetegfélék lehetnek. Ezek a májban fészkelnek, miközben az szintén telítve van a bajkeverőkkel, mert a toxinok és mérgek pont megfelelő táplálékot biztosítanak a kórokozók számára. A zellerlé vegyületei megkötik a vírusos hulladékot – a vírus melléktermékeit és méreganyagait –, és segítenek kipucolni őket a májból. Ez erősíti és felébreszti a májat, hogy az a legjobb képességei szerint működhessen, és végezhesse a kétezernél is több – többnyire egyelőre felfedezetlen – kémiai funkcióját. A zellerlé lefejti továbbá a kórokozók burkát a májban, amivel

legyengíti, vagy akár el is pusztítja őket. Részben ez az oka annak, hogy a zellerlé képes megújítani a májsejtek növekedését.

A zellerlé végül lebontja és segít feloldani a májban tárolt zsírsejteket. Részt vesz az ottani zsírlerakódások kipucolásában; lebontja és feltépi azokat, és megtisztítja a sejteket, hogy a zsírraktárak elhagyhassák a májat. Emellett tele van olyan vitaminokkal és ásványi anyagokkal, amelyek a nátrium klasztersóitól elkülönülten végzik a dolgukat – segítenek a máj táplálásában és megerősítésében, amitől enyhül a stagnáló állapota. A zellerlé igen hatásos fogyasztó módszer.

SZÁRAZ, REPEDEZETT BŐR

A száraz bőr a dehidratáltság egyik első jele. A bőr gyakran akkor krónikusan száraz és repedezett, ha a vér zsírok és méreganyagok keverékével telik meg. A zsírok megnehezítik az oxigén belépését az irhába, pedig az oxigén létfontosságú az egészséges bőr számára. Szinte a legtöbben elég nagy mennyiségű zsírt visznek be az étrendjükkel, és még az egészséges zsírok is sűrítik a vért és minimalizálják az oxigén mennyiségét, ami lehetővé teszi a toxinok erjedését. Ezek a méreganyagok telíthetik a bőr alatti szöveteket, és az irha alatt felfelé nyomulva okozzák a bőr kirepedezését, amint az próbál megszabadulni tőlük. Az ilyen méreganyagokkal telítődött renyhe, elzsírosodott máj a száraz, repedezett bőr receptje, mert ez vezet a szennyezettebb, kevesebb oxigént tartalmazó vérhez, ami ezt az állapotot okozza.

A zellerlé segít a máj megtisztulásában, megköti a méreganyagokat, lefegyverzi és semlegesíti őket, majd kimossa őket a testből. A véráramban lévő zsírokat is megköti és feloszlatja, hogy azok könnyebben el tudják hagyni a testet. A száraz, repedezett bőr problémájára nincs gyors gyógyír, mert a renyhe, stagnáló májnak, mely tele van vírusos hulladékkal, toxikus nehézfémekkel és egyéb méreganyagokkal, idő kell a gyógyuláshoz. A máj eleve rengeteg méreganyagot pucol ki napi szinten. Amikor valakinek a mája nagyon terhelt – márpedig az emberek többségének az –, akkor a saját napi munkáját is alig tudja elvégezni, és küszködik. Ez önmagában rengeteg méreganyagot juttat a felszínre, és telíti vele az irharéteget, mert a máj nem tudja magában tartani őket, és így a véráramba lépve a bőrig jutnak. Mivel a

máj túlterhelt, nincs esélye lefegyverezni és semlegesíteni a bajkeverőket, úgyhogy mire azok elérik az irhát, már agresszívabbak.

Amint a májat elkezded megtisztítani (akár egy olyan jó, egészséges és biztonságos tisztítókúrával, mint zellerlé-tisztítókúra az 5. fejezetből, akár valamilyen egyéb, nem annyira jótékony hatású tisztítókúrával), ez elkezdi kiöblíteni a méreganyagokat. Ez alatt az idő alatt a bőröd egy ideig még továbbra is száraz és repedezett lesz, mert bizonyos méreganyagok belépnek az irhába, és a bőrön át távoznak. Kitartó szorgalommal és odaadással alkalmazva a zellerlevet és más olyan Gyógyítómédium-technikákat, mint például amelyet az Egészséges májműködés című könyvben találsz, elég méreganyagot ki tudsz pucolni a májból és a véráramból ahhoz, hogy búcsút mondhass a száraz, repedezett bőr problémájának.

SZÉKREKEDÉS

A zellerlében lévő emésztőenzimek önmagukban képesek lebontani az ételeket a vékonybélben, és mozgásba hozzák a rendszeredet, ha úgy érzed, hogy leálltak a folyamatok, és feltolult benned az anyag. A zellerléhez akkor is folyamodhatsz, ha a székrekedés inkább krónikus problémát jelent az életedben.

A székrekedéssel küszködők legtöbbjének renyhe, stagnáló a mája. A fiatalabbaknál ennek az lehet az oka, hogy az őseiktől eleve méreganyagokkal terhelt májat örököltek, és már így jöttek a világra. Idősebb korban a máj renyhesége az elmúlt évtizedek eredménye is lehet. Lehet, hogy a te életed is problémákkal küzdő májjal indult, amelyet aztán végül túlterhelt az az egész életen át követett nagyon zsíros étrend, amelynek a fogyasztására a legtöbbünket rászoktatták. A túlterhelt, legyengült máj kevés epét termel, az epe pedig elengedhetetlen az étrendünk zsírtartalmának megemésztéséhez. Ha kevesebb az epe, a zsírok nem bomlanak le vagy oszlanak szét megfelelően, és a végén a beleinkben megavasodva az ott élő nem hasznos baktériumtelepek táplálékául szolgálnak.

Az emésztést az is gátolhatja, ha a gyomor sósavtartalma gyengül. (A gyomor által termelt összetett, hét savból álló elegyről bővebben olvashatsz

az Egészséges májműködés című könyvemben.) Ha a gyomormirigyek az évek során arra kényszerülnek, hogy – a sérült vagy legyengült mája kompenzálandó – több sósavat termeljenek, végül ők is legyengülnek, és az ennek következtében megfogyatkozott gyomornedvmennyiség miatt most a fehérjék lebontása nem lesz tökéletes, függetlenül attól, hogy növényi vagy állati fehérjékről beszélünk. Ezek a fehérjék aztán megrothadnak a belekben, és szintén a káros baktériumtelepek táplálékává válnak.

Amikor ezek a nem hasznos baktériumok túlzottan elszaporodnak a bélutakban, az ennek következtében kialakuló gyulladás miatt minimálisra csökken a perisztaltika. Ilyenkor úgynevezett „hot spotok" alakulhatnak ki a vékony-és vastagbélben. Ezek olyan helyek, ahol szaporodó baktériumtelepek vagy szűkületek vannak, ami idővel fokozza a székrekedést. Manapság nagyon sok székrekedéssel küzdő pácienst diagnosztizálnak kontaminált vékonybél szindrómával (SIBO) vagy más néven baktériumok túlszaporodásával, különösen, ami az alternatív orvoslást illeti. Az orvosi kutatások és az orvostudomány számára még nem derült ki, hogy a SIBO esetén a fő baktérium a Streptococcus, és hogy ennek több tucat eddig még felfedezetlen változata létezik.

A zellerlében lévő nátrium klasztersók csodálatos kórokozópusztító hatással bírnak. Azonnal nekilátnak a káros baktériumtelepek elpusztításának, a Streptococcust is ideértve, ami a zellerlét a székrekedés (és a SIBO) elengedhetetlen gyógyírjává emeli. Azzal ellentétben, ahogyan a Streptococcus ellenállóvá válhat az antibiotikumokra, a zellerlé klasztersóira nem válik rezisztenssé. Azok mindig hatnak. Amint az előző fejezetben olvashattad, emellett ez táplálja a belekben lévő jótékony hatású baktériumokat.

A zellerlé továbbá revitalizálja a renyhe, stagnáló mája, hogy az epetermelés újra rendesen beindulhasson. A gyomormirigyeket is felélénkíti, tehát a sósavtermelés is helyreállhat: a sósavat termelő gyomormirigyek a saját szöveteiket tápláló nyomelemekhez juthatnak kifejezetten a zellerléből.

A székrekedést néha a vékonybélben vagy vastagbélben található göbök okozzák. Ezek nem elzáródások; a belek körül található elgyengült

kötőszövetek hozzák létre a finom kis csomócskákat, amelyek megnehezíthetik néhány ember székelését. Ez sokszor szintén a toxikus máj eredménye – a beleket körbevevő kötőszövet azért gyengül el, mert telítődik azokkal a méreganyagokkal, baktériumokkal és vírusokkal, amelyeket a túlterhelt máj már nem képes kiszűrni. Végül ezek a bajkeverők is a béltraktusba kerülnek. Az is közrejátszhat ebben, hogy ki mit eszik. Vannak, akiknek több perisztaltikára kiható ételre van szükségük, ha nem jutnak elegendő rosthoz. Sokaknál könnyedén enyhíthető a helyzet azzal, ha általában valamivel több növényi alapú élelmiszert adnak az étrendjükhöz. A zellerlé szintén elképesztően jó hatással van a bélmozgásra. (Ez annak ellenére igaz, hogy nincs benne rost – a rosttal kapcsolatos homály eloszlatásában segít a 4. fejezet A rostkérdés című része, és emellett ajánlom figyelmedbe a Szóbeszédek, aggodalmak és mítoszok című 7. fejezetet is.) A zellerlé természetesen váltja ki a perisztaltikus mozgást; ha az ember nem jut elég rosthoz a napi étrendjével, a zellerlé mozgásra sarkallhatja a perisztaltikát, hogy az ételt végigmozgassa a beleken. Továbbá a zellerlé a vékonybélben és vastagbélben található kis göbökön is segíthet a belek belső burkolatának helyrehozásával és az őket körülvevő kötőszövet megfiatalításával.

Aztán ott van az érzelmi alapú székrekedés is. Ha túl sokáig tartjuk bent az érzéseinket, vagy hosszas érzelmi szenvedésen, aggodalmaskodáson vagy stresszen és nehézségeken megyünk keresztül, esetleg elárulnak minket, az olyan belső feszültséget és nyugtalanságot hozhat létre, amely végül székrekedéshez vezet. A zellerlé ilyenkor az agynak jelent nagy segítséget. Intenzív elektrolitereje helyrehozza a neurotranszmitter vegyületeket, és gyakorlatilag ellazítja és leengedi az elmét és az agyat. Amikor a nátrium klasztersói az idegsejtekbe jutva táplálni kezdik őket, az átalakíthatja az ember állapotát, ami végül a perisztaltika beindulásához vezet.

SZEMPROBLÉMÁK

Amikor az étkezés kapcsán a szem egészségére gondolunk, sokszor jut eszünkbe az A-vitamin és a narancs és a piros pigmentek – a béta-karotin és a karotinoidok – a szem támogatójaként. Még ennél is jobbak az

antioxidánsok, például a bogyós gyümölcsökből: a vadon termő áfonya kékje és a málna meg a földi szeder mély színei. Ezek után talán nehéz elhinni, hogy a zellerlé még ezeknél a gazdag pigmenteknél is jobbat tehet. Pedig így van.

A szem egészségét olyan méreganyagok támadják, amelyekről az orvosi kutatások és az orvostudomány még nem tudja, hogy kihatnak rá. A toxikus nehézfémek a szem legellenségesebb bajkeverői közé tartoznak. Könnyedén higany nehézfém kerülhet a szembe pusztán a fém amalgámtömésekből. (Mindezek ellenére nagyon óvatosan kell eltávolíttatni ezeket a fémtöméseket. Ezekből higany szabadulhat fel – a további részleteket lásd a Gyógyító médium című könyvben.) Higany található továbbá a vizünkben, higany van a halainkban, és ki vagyunk téve a higany hatásainak több generációval ezelőttről, mert a családunk vérvonalán öröklődik. Így került tehát a higany többsége a szemünkbe – generációról generációra adódik át a spermával és a petesejttel (és az anyaméhben is) az őseinktől. Nem magát a betegséget kapjuk a családunktól, hanem a nehézfémet. A degeneratív szembetegségek minden fajtájánál szerepe van a higanynak annak ellenére, hogy a kutatás és a tudomány erre még évtizedekig nem fog ráébredni. Nehézfémek állnak a titokzatos vakság hátterében, amit genetikusként szokás leírni; a szemünkben lévő és a látásért felelős sejtek olyan korrozív alumínium-melléktermékkel telítődhetnek, amely a higannyal való reakciók következménye.

A szem egészségének másik apró, bosszantó tényezője a vírusos aktivitás. Az emberben éveken át folyhat a herpesz simplex aktivitása, ami végül a szemre is kihat. A Simplex I, az övsömör változatai, sok különböző EBV-változat, a cytomegalovírus és a HHV-6 mind termelhet olyan toxinokat és melléktermékeket, amelyek lassan roncsolják a retinát vagy a szem más részeit.

A zellerlé az egyik leghatásosabb élelmiszer a látás és a szem helyreállítása szempontjából. Ezen a területen beéri, sőt meg is előzi a vadon termő áfonyát, a zellerlén kívül az egyetlen olyan élelmiszert a Föld bolygón, amely ilyen mértékben képes védeni a szemet. A vadon termő kék

áfonya az antioxidánsaival segíti a szemet. A zellerlé esetében az egyik ok, amiért gyógyulást hoz az embereknek, az, hogy hozzájárul a toxikus réz eltávolításához a testből. A nátrium klasztersók olyan nyomelemeket tartalmaznak, amelyek létfontosságúak a szem számára – például cink és réz nyomelemeket. A cink nyomelem mindenfajta vírusos aktivitást leállít a szem környékén és a szemben, még a látóidegen is, a réz nyomelem pedig rátapad a toxikus rézre, és segít kimozdítani és kilakoltatni azt, hogy kiússzon a szemből, be a véráramba, és végül ki a szervezetből. A cink nyomelem a higany és az alumínium korrózióhoz és degeneratív szembetegségekhez vezető reakcióit is segít megakadályozni.

A zellerlé C-vitaminja a nátrium klasztersók stopposaként utazik be a szembe. Míg a klasztersók elősegítik a szem szövetének megújulást és helyreállítását, a C-vitamin is belép velük a sejtekbe. Szinte minden szemproblémával küzdő embernek van valamilyen jellegű C-vitamin-hiánya, mert szinte mindenkinek, akinek szemproblémája van, a májával is gondok vannak. Egy renyhe, stagnáló, túlterhelt vagy rosszul működő máj képtelen a hozzá beérkező C-vitamin testre szabására – azaz nem tudja rendesen metilálni, hogy biológiailag hozzáférhető és felhasználható legyen a test többi része számára. A zellerlé C-vitaminja azonnali gyógyírt biztosít a szem sejtjei számára, amellyel táplálja őket, és segít visszafordítani vagy legalább megállítani a betegség előrehaladását. Azok az agyi idegsejtek, amelyek jeleket küldenek a látóidegnek, szintén a zellerlé nátrium klasztersóira támaszkodnak, mert ezek hatalmas javulást jelentenek a neurotranszmitterek számára. Már ez önmagában enyhíti a szemben jelentkező, az enyhétől a súlyosig terjedő tünetek garmadáját.

És most nézzük meg, hogyan segít a zellerlé néhány konkrét szemtünet és -betegség esetében. Ha a saját problémáddal nem találkozol ebben a felsorolásban, akkor is biztosíthatlak róla, hogy a zellerlé a te esetedben is támaszt jelenthet.

A szaruhártya betegsége

Ezt krónikus, hosszan tartó vírusfertőzés okozza. A hátterében a leggyakrabban az Epstein–Barr-vírus áll. A betegségben szereplő homályos anyagot maga a vírus hozza létre a szemben felhalmozódó melléktermék

kiválasztásával. A zellerlé azáltal csökkenti a vírusfertőzést, hogy a nátrium klasztersói segítenek a vírus elpusztításában, és ily módon védik a szem sejtjeit a vírusok támadásától. Emellett, a védelmet erősítendő, alapvető fontosságú C-vitaminnal látja el az ebben hiányt szenvedő szemet.

Diabéteszes retinopátia

Ha valakinek retinopátiája van és egyben cukorbeteg is, akkor alapból azt mondják neki, hogy a kettő között összefüggés van. Ez hiba. Sokaknak van retinopátiája cukorbetegség nélkül. Cukorbetegnek és nem cukorbetegnek itt ugyanaz okozza a problémát: a renyhe, stagnáló vagy elzsírosodott máj, mely túl van terhelve növényvédő szerek, gyomirtók, olajipari vegyületek, oldószerek, toxikus nehézfémek és vírusok egyfajta elegyével. Szinte mindenki, akinek retinopátiás tünetei vannak – akár cukorbeteg, akár nem –, többnyire nagyon zsírosan étkezik. A sok cukros étel, melyet a cukorbetegséggel társítunk – sütemények, kekszek, fánkok és a többi –, mind ugyanolyan zsíros is, mint amennyire cukros, és ez a zsír az, ami a máj számára problémát jelent akár cukorbetegséggel diagnosztizálják végül az embert, akár diagnosztizálatlanul él a vércukorproblémáival. A legyengült máj súlyos tápanyaghiányokat jelent a test minden részén, mivel a máj biztosítja a vitaminok és más tápanyagok tároló és kiszállító rendszerét, és ez az, ami retinopátihoz vezet. A zellerlé megtisztítja és lassan helyreállítja a májat, ami minimalizálhatja és akár csökkentheti is a retinopátiát.

Kötőhártya-gyulladás

A kötőhártya-gyulladás a Streptococcus által okozott bakteriális fertőzés. A kötőhártya-gyulladásnak vannak akut és hosszan tartó, súlyos változatai, és hogy adott esetben melyik alakul ki, az a szervezetben lévő Streptococcus típusától és attól függően alakul ki, hogy erősebb, az antibiotikumokkal szemben ellenálló törzshöz tartozik-e. A zellerlé nátrium klasztersókat és könnyen felhasználható C-vitamint kínál azoknak a Streptococcus baktériumtelepeknek a lecsökkentéséhez, amelyek mélyen a szemben és a szemgödör környékén lakoznak, hogy legyőzhesd a fertőzést. A Streptococcus baktériumok képtelenek immunissá válni a zellerlé nátrium klasztersóira.

Látásgyengülés

A rejtélyes látásgyengeség, ahol nem diagnosztizált az ok, abból ered, hogy a különböző, egyrészt vírusos toxinokból, másrészt egyéb forrásokból, például növényvédő szerekből, gyomirtókból, gombaölő szerekből és olajipari vegyületekből származó méreganyagok hatására gyengülnek és zsugorodnak az idegsejtek a látóidegben. Zellerlé alkalmazásával regenerálható a látóideg. Magas elektrolittartalmának köszönhetően a zellerlé elősegíti a látóideg sejtjeinek helyreállítását. A nyomelemek és nátrium klasztersók olyan gyógykeverékkel látják el a sejteket, amelyek lehetővé teszik a látóidegben lévő idegsejtek regenerálódását. Ez megállíthatja a látásgyengülést, hogy ne rosszabbodhasson, és megnövelheti a helyreállítás és javulás képességét.

Látóideg-sorvadás

A rejtélyes látásgyengülés ezen előrehaladottabb formájában az idegsejtek gyengülését a látóideget telítő toxikus nehézfémek, olajipari vegyületek, oldószerek, növényvédő szerek, gyomirtók, gombaölő szerek és/vagy vírusos neurotoxinok okozzák. A látóideg sejtjei romlani kezdenek, ami befolyásolja a szemtől az agyba küldött üzeneteket. A látóideg-sorvadás bizonyos eseteiben kizárólag vírusfertőzés a ludas. A leggyakoribb vírusos ok az EBV, melyet a második helyen a HHV-6, a harmadikon pedig az övsömör követ, mivel ezek támadnak a legnagyobb valószínűséggel a látóidegre; ott aztán gyulladást váltanak ki, ami különböző orvosi diagnózisokhoz vezethet, ha az adott orvos nem jön rá, hogy vírusos problémával áll szemben. A zellerlé nátrium klasztersói segítségével könnyebben eltávolíthatók a vírusok a látóidegből, ugyanakkor a látóidegsejtek helyreállításában is részt vesznek, ami új sejtek kialakulásához vezet. Ráadásul a neurotranszmitter vegyületek feltöltésének köszönhetően a zellerlé erősíti a látóideg mellett lévő azon idegsejteket, amelyek az idegtől az információt kapják. Az idegsejtek ily módon megnövekedett ereje sokat segít a látóideg-sorvadásban szenvedőknek.

Makuladegeneráció

A makuladegenerációt a toxikus nehézfémek és a vírusos aktivitás keveréke okozza. Amint már olvastad, a zellerlé mindkét állapot

kezelésében segít azáltal, hogy a probléma gyökeréig hatol.

Száraz szem szindróma

A szem az esetek többségében a krónikus dehidratáltságnak köszönhetően szárad ki. Az üdítőital-és kávéivás, valamint a túl kevés tiszta, sima víz, kókuszvíz, gyümölcslevek vagy friss gyümölcsök fogyasztása vezet hosszan tartó dehidratáltsághoz. Ahogyan a túl sok főtt étel is, amelyben nagyon kevés a sejtek táplálásához szükséges igazán jó minőségű, vibráló, élő víz. Ha a test krónikusan dehidratált, a szem és a bőr szárazsága az első tünetek között jelentkezik, mert a test ilyenkor az agy és a szív védelmére összpontosít. A zellerlé újrahidratálja a szervezetet, mégpedig a májjal kezdve, amitől a szerv újraéled, újra feltölti a maga élővíz-raktárát, melyről az Egészséges májműködés című könyvemben írtam, minimalizálja a toxikus, piszkos vért, mellyel a legtöbb ember végigéli a mindennapjait, és újrahidratálja a nyirokrendszert is, hogy mindenütt létfontosságú elektrolitokkal lássa el a szervezetet.

A szemszárazság bizonyos eseteit a mellékvese alulműködése okozza. Ilyenkor a zellerlé nátrium klasztersói a mellékvesébe lépve segítik elő a kimerült szerv feltöltését.

Színvakság

Az vezet a színvakság kialakulásához, ha a szem vagy még az anyaméhben, vagy a szülés után nem sokkal ki van téve az alumínium toxicitásának. A színvakok az alumíniummal való érintkezés miatt idővel emellett gyakran tapasztalják a szem érzékenységét. A zellerlé ezeket a később kialakuló érzékenységeket és betegségeket segít megelőzni és kezelni.

Szürke hályog

Ennek a túlterhelt, növényvédő szerekkel, gyomirtókkal, gombaölő szerekkel, és DDT-maradványokkal telített toxikus máj következtében kialakuló hosszan tartó C-vitamin-hiány az oka. A zellerlé tehermentesíti a májat, miközben erős hatású, kész C-vitamint kínál, és ezáltal segít megelőzni a további hályogképződést.

Üvegtesti homály

A zellerlé üvegtesti homály (a szemben úszó homályos foltok) esetén úgy segít, hogy csökkenti a látóidegen lévő gyulladást, mert ez felel ezért a rejtélyes tünetért, amely előtt az orvosi kutatások és az orvostudomány döbbenten áll. Azokat a fehér foltokat, villódzást vagy fehér villanásokat, illetve fekete foltokat, melyek a retina, a pupilla vagy a szem más részeinek minden észlelhető károsodása nélkül tűnnek fel, az Epstein–Barr-vírus neurotoxinjai okozzák, melyek nehézfémekkel, például higannyal együtt a látóideg gyulladását okozzák. A zellerlé nátrium klasztersóival közlekedő erős hatású flavonoidok és C-vitamin segítséget nyújtanak az agyban és az agy körül lévő specifikus idegeknek, így a látóidegnek is. Eloszlatják a látóidegen megülő neurotoxinokat, és védik is az ideget a vírusos támadástól, miközben táplálják az idegsejteket, és ezáltal lehetővé teszik a látóideg megújulását.

Veleszületett szemproblémák

Úgy gondolják, hogy ezeket a génjeinkkel adjuk tovább. Az orvosi kutatások és az orvostudomány még nem tudja, hogy amit generációkon keresztül adogatunk egymásnak, azok valójában a toxikus nehézfémek, melyek hajlamosak generációról generációra felhalmozódni. A születéskori szemhibák kialakulásáért elsősorban a higany felel a toxikus nehézfémek közül. A zellerlé a higany által a növekedés és felnőtté válás során okozott további károsodásoktól segít megóvni a szem sejtjeit azáltal, hogy hozzájárul a higany terjedésének megelőzéséhez.

Zöld hályog

A zöld hályogot az EBV egyik szemre támadó változata okozza azáltal, hogy gyulladást kelt, ami folyadékgyülemet hoz létre, és ennek a gyulladásnak és a jelen lévő folyadéknak az együttes hatására nő a szemben a nyomás. A zellerlében lévő nátrium klasztersók és a könnyen hozzáférhető, jól használható C-vitamin a szembe kerülve felépítik a szem immunsejtjeit, és segítséget nyújtanak az EBV leverésében és elpusztításában.

TÖREDEZETT, BARÁZDÁLT KÖRÖM ÉS KÖRÖMGOMBA

A zellerlé a máj helyreállítása révén erősíti a sérült, gyenge, töredezett vagy barázdált körmöt. Így igaz: ha kimossuk a mérgeket és toxinokat a

májunkból, megerősödik a körmünk. Ennek az az oka, hogy a cink a szervezetünk becses ásványi anyaga. A máj minden fellelhető cinket begyűjt az ételeinkből, és a gyógyulás használható ásványi anyag forrásává alakítja azt. Ha a máj jó állapotban van, nem renyhe és nem stagnál, ezt a megújított cinket kiengedi a véráramba, hogy helyrehozza a körömproblémákat. Ha a köröm nem egészséges, az azt jelzi, hogy a máj is problémákkal küzd, és hiányt szenved cinkben. A zellerlé biológiailag felhasználható formában tartalmaz ásványi cinket, ami nagyon jót tesz a körömnek.

Ha a problémát körömgomba okozza, a zellerlé idővel akkor is segíthet a bajon. A nátrium klasztersók leverik és elpusztítják a szervezetben élő nem hasznos gombákat. Súlyosabb esetekben további lépéseket is kell tenned. A zellerlevet és a gyógyulás egyéb eszközeit kombinálva drasztikus gyógyulást érhetsz el. Lapozz a 8. fejezethez a további gyógyulási tanácsokért.

VESEBETEGSÉG ÉS VESEKŐ

A vese károsodása vezet a vese rendellenes működéséhez és megbetegedéséhez. Vesekárosodást több minden okozhat. Az egyik a gyógyszerek, drogok, toxikus nehézfémek, rovarirtók, gyomirtók és oldószerek által okozott toxikus károsodás.

A vesebetegség messze leggyakoribb kiváltó oka a kórokozók okozta károsodás, ami akkor alakul ki, ha vírusok vagy baktériumok kerülnek a vesébe a vérereken vagy a húgyutakon keresztül. Az ilyen károsodást okozó leggyakoribb vírusok a HHV-6, a HHV-7 és az EBV – ezek pedig, ami a vesebetegséget illeti, ellopakodnak az orvosi kutatások és tudomány radarja alatt. Amikor egy vírus miatt vesegyulladás alakul ki, az orvos gyakran – tévesen – azt hiszi, hogy a mirigyre támadó immunrendszer a ludas. A vesetumorok és -ciszták kialakulásában, legyenek rákosak vagy jóindulatúak, szintén szerepet játszanak a vírusok. A bakteriális vesefertőzéseknél a Streptococcus nagyon gyakori ok; ez felel azokért a húgyúti fertőzésekért is, amelyek súlyos vesefertőzésbe csaphatnak át.

És aztán ott van az ételek okozta károsodás. A túlzottan fehérjedús étrend csökkenti a vese élettartamát. A magas fehérjetartalmú diéták népszerűsége

elég különös, ha belegondolunk, hogy még az orvosi kutatások és az orvostudomány is tudja, hogy a legenyhébb veseproblémával rendelkezőknek sem ajánlott a túlzott fehérjefogyasztás. A magas fehérjetartalmú étrendeknek a zsírtartalmuk is magas, és ez a páros megviseli, leharcolja és kimeríti a vesét, ráadásul ezáltal előkészíti a terepet a kórokozók, illetve más, az imént végigvett károsító tényezők számára, hogy aztán azok bevégezzék a pusztítást.

Ha dialízisen vagy más komplikált, a vesét érintő eljáráson mész át, különösen fontos, hogy beszélj az orvosoddal, mielőtt bármit alkalmaznál az életedben – a zellerlevet is ideértve. Ha az orvosod jónak látja, tudd, hogy a zellerlé finoman kezeli a vesét, és már kis dózisban is sokat segíthet. A vese bármilyen problémájára vagy betegségére igaz, hogy – legyen szó gyógyszerről, állati fehérjéről, növényi fehérjéről vagy bizonyos étrend-kiegészítőkről – semmit sem ideális nagy dózisban alkalmazni. Ezt még a zellerlével is tiszteletben kell tartanunk, és oda kell figyelnünk arra, hogy a vese legyengült, problémás állapotban van, és a több nem feltétlenül jobb is. A kis adagokban bevitt zellerlé ellátja a vesebetegeket nyomelemekkel és C-vitaminnal, és bizonyos nátrium klasztersók felveszik a harcot azokkal a kórokozókkal, amelyek a legtöbb vese-rendellenességért felelnek. A finoman adagolt zellerlé segít visszanyerni a vese fiatalságát olyan toxikus károsodások után, melyeket az okoz, ha a beteg vegyi anyagok vagy hosszú távon túl sok fehérje hatásának volt kitéve. A mellékvesét is leveri a vese gyengesége, és a zellerlé növényi hormonjai itt is elősegítik a gyógyulást.

A zellerlé részt vesz továbbá a magas fehérjetartalmú és magas zsírtartalmú étrend következtében kialakult vesekövek zsugorításában és feloldásában. A vesekövek állhatnak alapvetően fehérjéből vagy kalciumból, vagy akár mindkettőből. A zellerlé lyukakat váj a kövekbe, ezért tudja apróra törni vagy feloldani azokat. A vesekő-megelőzés szuperfegyvere is lehet. Bár nem biztosíthatja teljes mértékben, hogy nem alakul ki veseköved, ha továbbra is zsírdús étrendet követsz, a fehérje-és zsírtúlterhelés bizonyos hatásait segíthet ellensúlyozni.

A GYÓGYULÁST ELŐSEGÍTŐ TOVÁBBI CSODÁLATOS MÓDSZEREK

Ha ebben a fejezetben nem találkoztál a saját tüneteiddel vagy problémáddal, tudnod kell: ez nem jelenti azt, hogy a zellerlé ne lenne jótékony hatású a te esetedben is. Ha pedig megtaláltad a tüneteidet vagy a betegségedet, tudnod kell, hogy rengeteg felfedezés vár még rád. Nézz bele a Gyógyító médium sorozat más könyveibe is, hátha választ találsz a téged konkrétan érintő kérdésre. A sorozat kötetei további információkkal vannak megpakolva a krónikus egészségügyi problémák okairól, és a zellerlét magukban foglaló olyan módszereket is találhatsz bennük, amelyek közelebb vihetnek a gyógyuláshoz. Mindig érdemes további csodálatos módszerek után kutatva átnézni a sorozat köteteit, hátha lesz, amit nagyon hasznosnak találsz a saját egyéni egészségügyi helyzetedben, mert itt nem volt elegendő hely minden diagnózis részletes megtárgyalására.

Most, hogy végigolvastad ezt a több tucatnyi egészségügyi problémát, és látod, hogy a zellerlé hogyan segíthet, talán minden eddiginél erősebb motivációt érzel a kipróbálására, vagy, ha már próbáltad, akkor arra, hogy visszatérj hozzá. Ahhoz, hogy a zellerlé a lehető legjobban működjön nálad, néhány nagyon fontos dologra oda kell figyelned – a továbbiakban pontosan ezekről lesz szó.

4. FEJEZET
Hogyan fogd be a zellerlevet a szekered elé?

A zellerlé jótékony hatásairól beszélve muszáj világosan leszögeznem, hogy amiről itt szó van, az a tiszta, sima szárzellerlé, amihez nem adunk semmit, és nem változtatunk rajta. Nem arról van szó, hogy van egy zöld dzsúszunk, amihez egy kis szárzellert is adtunk. Nem arról van szó, hogy zellerszárakat adunk a smoothie-hoz. Nem arról van szó, hogy zellerszárakat eszegetünk. Nem arról van szó, hogy szárzellert főzünk a levesbe. És nem arról van szó, hogy addig turmixoljuk a szárzellert, amíg folyadékká válik, majd szűretlenül megisszuk.

Míg igen, maga a szárzeller egészséges akkor is, ha ezeken az egyéb módokon készíted el – továbbra is rágcsáld és főzd és turmixold bátran –, mégsem kínálja azokat az összehasonlíthatatlan egészségügyi előnyöket, mint ha sima zellerlevet innál. Közelről sem.

Ennek meglepő oka van, amelyet a következőket olvasva egyre jobban meg fogsz érteni. Egyelőre ezt az egy dolgot szívleld meg: semmi sem fogható a sima, friss zellerlé egyszerű erejéhez. Ezt rögtön az elején meg kell értened, hogy ne térithessenek le az útról az arra vonatkozó kósza kijelentések, hogy a szárzeller elkészítésének bármely más módja jobbat tehet neked.

(Ez nem jelenti azt, hogy pánikba kell esned, ha éppen nem tudsz szárzellert szerezni, vagy bármilyen egyéb okból nem tudsz zellerlevet inni. Vannak megfelelő és könnyen hozzáférhető alternatívák, melyeket a 9. fejezetben fogok ismertetni.)

Nem szeretném, hogy eltévedj az egymásra kontrázó egészségügyi állítások útvesztőjében. Ha félrevezető elméleteket követsz, amelyek bonyolítani próbálják azt, ami soha nem volt arra hivatott, hogy komplikált legyen, egészségügyi zsákutcában találhatod magad. A könyvben őrzött tudás segít megállnod az igazság szilárd talaján.

ZELLERLÉ

LÉPRÉS VERZIÓ

1 felnőtt adag

Kezdjük a zellerlé elkészítésével. A zellerlé készítése végtelenül egyszerű. Ha van léprésed, mindössze ennyit kell tenned.

1 csokor zellerszár

1. Ha gondolod, vágj le 1/2-1 centit a szárcsokor tövéből, hogy elváljanak egymástól a szárak.

2. Mosd meg.

3. Nyomd át a szárakat a léprésedén.

4. Ha szükséges, szűrd le, hogy ne maradjon benne homok vagy pépdarabkák.

5. Az optimális hatás érdekében azonnal, éhgyomorra idd meg.

6. Várj legalább 15-30 percet, mielőtt bármi mást ennél vagy innál.

(A 106–107. oldalon lévő fotók segítségével még könnyebben értelmezheted mindezeket. További elkészítési tippekkel szolgálok a 108. oldaltól.)

ZELLERLÉ

TURMIX VERZIÓ

1 felnőtt adag

Ha nincs léprésed, turmixgépben is elkészítheted a zellerlevedet.

1 csokor zellerszár

1. Ha gondolod, vágj le 1/2-1 centit a szárcsokor tövéből, hogy elváljanak egymástól a szárak.

2. Mosd meg.

3. Tedd ki egy tiszta vágódeszkára, és vágd fel az egészet 2,5-3 centis darabokra.

4. Az összevágott szárakat tedd bele egy nagy sebességű turmixgépbe, és dolgozd homogén állagúra. (Ne adj hozzá vizet.) Ha szükséges, segíts rá a tömőkarral.

5. Jól szűrd le az így keletkezett folyadékot. Egy magtejszűrő zsák tökéletesen megfelel erre a célra.

6. Az optimális hatás érdekében azonnal, éhgyomorra idd meg. Várj legalább 15-30 percet, mielőtt bármi mást ennél vagy innál.

LÉPRÉS VERZIÓ

1. Ha gondolod, vágj le ½-1 centit a szárcsokor tövéből, hogy elváljanak egymástól a szárak.

2. Mosd meg.

3. Nyomd át a szárakat a lépréseden.

4. Ha szükséges, szűrd le, hogy ne maradjon benne homok vagy pépdarabkák.

5. Az optimális hatás érdekében azonnal, éhgyomorra idd meg.

6. Miután megittad, várj legalább 15-30 percet, mielőtt bármi mást ennél vagy innál.

TURMIX VERZIÓ

1. Ha gondolod, vágj le ½-1 centit a szárcsokor tövéből, hogy elváljanak egymástól a szárak.

2. Mosd meg.

3. Tedd ki egy tiszta vágódeszkára, és vágd fel az egészet 2,5-3 centis darabokra.

4. Az összevágott szárakat tedd bele egy nagy sebességű turmixgépbe, és dolgozd homogén állagúra. (Ne adj hozzá vizet.) Ha szükséges, segíts rá a tömőkarral.

5. Jól szűrd le az így keletkezett folyadékot. Egy magtejszűrő zsák tökéletesen megfelel erre a célra.

6. Az optimális hatás érdekében azonnal, éhgyomorra idd meg. Várj legalább 15-30 percet, mielőtt bármi mást ennél vagy innál.

ELKÉSZÍTÉSI TIPPEK

Mire elolvasod a könyvet, a zellerlé valódi szakértője leszel – a szakértők pedig mindig a megalapozott tudás talaján állnak. Már eddig is sok fontos információ került a birtokodba. Íme, néhány további alapismeret.

Mosás

Ha üzletben veszed a szárzellert, jól teszed, ha megmosod, mielőtt kipréseled. Akár melegre is állíthatod a csapvizet, ha a hűtőszekrényben nagyon hideg van, és nem szeretnél túl hideg zellerlevet inni. Ha meleg vízben mosod meg, azzal legalább ötven százalékkal szelídítheted a központi hőmérsékletét, azaz a végén langyos zellerlét ihatsz. Gyorsan ki

fogod tapasztalni, hogy milyen hőmérsékletű vízben és milyen hosszan kell mosnod a zellert a kívánt hőmérsékletű zellerlé eléréséhez.

Ne aggódj amiatt, hogy megfő a zeller, ha forró csapvízben mosod meg. Ezzel a technikával nem károsítod a szárzeller enzimtartalmát, és semmilyen módon nem gátolod a hatását. Ehhez nagyon forró vízre és hosszabb időre lenne szükség.

Ha megbízható helyi termelőtől veszed a szárzellert, vagy magad termeled a saját kertedben, akkor valószínűleg dúskál abban, amit én emelt minőségű biotikumoknak nevezek. Ezek az egyelőre felfedezetlen jótékony hatású mikroorganizmusok a természetesen fejlődő gyümölcsök, zöldségek és lágyszárú zöldek felszínét borítják. Ez esetben, hacsak nem csupa sár és homok, jobb, ha nem használsz meleg vizet a szárzeller mosásához, hogy ne károsodjanak ezek az emelt minőségű biotikumok. (A Gyógyító médium sorozatban több ponton találsz még információt ezekről a hihetetlen mikroorganizmusokról és arról, hogy hogyan segíthetnek nekünk.) Ilyenkor jobb langyosabb vízben mosni a szárzellert.

Hagyományos kontra organikus

Amikor lehet, az organikus a legjobb választás. Ha azonban bármilyen okból nem jutsz organikus szárzellerhez, akkor se aggódj! Jobb hagyományosan termesztett szárzellert beszerezni, mint feladni a zellerléivás tervét. A hagyományosan termesztett szárzellernél tegyél egy-egy csepp természetes mosogatószert[y] a szárakra, úgy mosd meg, majd gondosan öblítsd le.

Íz

Mindenkinek egyedi az első ízélménye a zellerlével. Vannak, akik nem szeretnek bele azonnal, de idővel megszeretik. Mások már a kezdetektől finomnak találják. Ez nagymértékben függ attól, hogy mennyi méreganyag van az ember szervezetében az első kóstoláskor. Aki rengeteg méreganyaggal küzd, annak a szervezetét sokkolhatja a zellerlé. Amint rákapcsolódik a bajkeverőkre, és kimossa őket a májból, az érzékszerveinkkel konkrétan észlelhetjük őket – hatással lehetnek az ízlelőbimbóinkra és a szaglásunkra. A méreganyagok képesek a finom ízt megsavanyítani, vagy más kellemetlen ízzé torzítani. Ez el fog múlni.

Vannak, akik az első reggelen nem szeretik a zellerlevet, a hét végére azonban megszeretik. Vannak, akiknek hat hónapig kell inniuk ahhoz, hogy értékeljék és vágyjanak rá. Az emberek szervezete és mája sokféleképpen lehet toxikus és túlterhelt, tehát attól függ. Van egy trend, mely szerint facsart citromlevet adnak a zellerléhez, hogy megváltozzon az íze. Ezzel ellehetetleníted a zellerlé gyógyerejét. Sokkal hasznosabb, sokkal több egészségügyi előnnyel jár kevesebb tiszta zellerlevet inni, mint sokat, de hozzáadott citrommal. Akinek segítségre van szüksége ahhoz, hogy megszokja az ízét, annak jobb egy kis pohárnyi tiszta lé, mint egy nagy pohárnyi citrommal.

Az ember zellerléélménye napról napra változhat – még akkor is, ha ugyanabból az üzletből, ugyanabból a gazdaságból, ugyanabból a halomból, ugyanabból a dobozból és ugyanarról a polcról szerezted be ugyanazon napon. Ennek részben az lehet az oka, hogy éppen az előző esti vacsorádat méregteleníted, vagy esetleg kávét ittál este, vagy közvetlenül azelőtt mostad meg a fogadat, hogy megittad a zellerlevet.

A zellerlé íze és a színe is változhat szállítmányról szállítmányra. Idővel valószínűleg észre fogod venni, hogy a boltból hazavitt különböző típusú szárzellerek leve is eltér. Bizonyos heteken zöldebbet kapsz. Van, hogy több a levele. Vannak sötétebbek, nyurgábbak; a soványabb és szárazabb szárakból valamivel keserűbb lé préselhető, ami emiatt egy kicsivel nehezebben csúszik. Lesznek hetek, amikor hatalmas, roppanós szárakat kapsz, amelyek sok sós levet adnak, és mintha még egy kis édességet is fel lehetne fedezni benne. Lesznek hetek, amikor alig érzed a nátriumtartalmát; a jótékony hatású nátrium klasztersók azonban ilyenkor is benne vannak. Ez mind-mind változhat attól függően, hogy melyik gazdaságban termett, milyen vetőmagból, milyen talajmódosítással, milyen öntözéssel az év mely szakában, és milyen időjárási feltételek mellett.

Ne add fel, ha egy-egy kevésbé ízletes, kevéssé leveses szárzellercsomaggal térsz haza; lehetséges, hogy ezekben még az átlagosnál is nagyobb a gyógyerő. Akkor se aggódj, ha világosabb, a tövénél már-már áttetsző szárzellert találsz – ezt se hagyd ki! Nem baj, ha növekedés közben betakarták, hogy halványabb legyen. A világosabb szárzeller gyakran

ízesebb, ami azt jelenti, hogy mivel ebből többet be tudsz vinni, ennek is van pozitívuma. Még kevesebb klorofillal is hozza a szárzeller az egyéb gyógyerejű fitokémiai vegyületeket. Továbbá, a zellerlé klorofilltartalma erősebb, mint a más forrásokból származó klorofill, mert az előbbi nátrium klasztersókhoz, és olyan növényi hormonokhoz és C-vitaminhoz kapcsolódik, amelyek csak a szárzellerben vannak meg. Ez azt jelenti, hogy bármennyi klorofill legyen a zellerlevedben, még ha kevés is, az hatásosabb, mint amit bárhonnan máshonnan bevihetsz.

Ezt mind meglátod majd, miközben beletanulsz a szárzellerek világába. Akármilyen szárzellert találsz, el fog látni nátrium klasztersókkal, amelyekről már nagyon sokat olvastál, és a zellerlé minden további értékes tápanyagával. Akármilyen zellered van is – amíg az nem a gyökere –. a zellerlé elősegíti a gyógyulásodat.

Zellerlevelek

Gyakran kérdeznek a zeller leveléről, hogy jót tesz-e, és hogy azt is kipréseljék-e. A válaszom az, hogy a zellerlevélben hatalmas gyógyerő lakozik. Tele van ásványi anyagokkal és más tápanyagokkal, sőt jótékony hatású növényi hormonokkal is. Ez azonban nem jelenti azt, hogy muszáj felhasználnod. A szárzeller levele keserű lehet, tehát ha a zellerlé íze próbára tesz, szedd le a leveleket – vagy részben, vagy mindet –, mielőtt kipréseled.

A boltban vásárolt szárzelleren nem sok levelet szoktak hagyni. Ha te magad termeled a növényt, vagy ha a piacon veszed a helyi termelőktől, akkor sokszor tele van levéllel. A helyi vagy otthon termesztett zellernél azt javaslom, hogy a levelek jó részét vágd le, hogy amit iszol, annak a nagy része biztosan a zellerszár kifacsart leve legyen. A túl sok zellerlevéltől fanyarabb, tehát kevésbé élvezetes lesz a lé, amelyből talán nem is esik jól olyan sokat inni. A túl sok levél a méregtelenítés folyamatát is felgyorsíthatja, ami megint csak úgy általában csökkenti a zellerléfogyasztás élvezetességét, ami a kitartásod valószínűségét is csökkenti. Mivel az üzletben vásárolt szárzelleren általában nincs olyan sok levél, az, hogy beleveszed őket a préselésbe, vagy sem, csakis a saját ízléseden és preferenciáidon múlik.

Az, hogy te személy szerint keserűnek érzed-e a zellerlevelet, részben attól is függ, hogy megszeretted-e már az étrendedben szereplő kesernyésebb zöld leveleket. Ha már évek óta teszel keserűbb leveles zöldeket a salátádra, a zellerlevél ízét talán nem is találod majd nagyon másnak. A zellerlevél íze a benne lévő alkaloidák miatt keserű. Ezek a fitokémiai vegyületek nagyon erősen hatnak az ízlelőbimbóinkra; egy kissé intenzívek lehetnek. Ez tökéletesen normális és természetes. Ezek az alkaloidák nem toxikusak. Míg a más növényekben lévő alkaloidák toxikus természetűek lehetnek, ez a szárzellernél nem kérdés. A szárzeller alkaloidái gyógyítók és erős méregtelenítő hatásuk van. Segítenek a szervezet lúgosításában és a toxikus savak mennyiségének csökkentésében a szerveinkben és a testünkben mindenütt. A zellerlevél alkaloidái különösen sokat segítenek a méreganyagok kipucolásában a májból.

Különben amikor én zellerlevet készítek, szeretek levágni 1-1½ centit a tetejéből (a leveles vége) és ½-1 centit az aljából (a gyökeres vége), mielőtt a présbe teszem. Ennek semmi köze magukhoz a levelekhez. Általában azt látjuk, hogy a szárzellert már korábban mindkét végén megnyesték. Én azért vágok le belőle még egy kicsit, mert nem tudom, hogy milyen eszközt használtak, amikor megnyirbálták – hogy tiszta vagy koszos volt-e, hogy haszonállatokhoz közel használták-e, hogy géppel vagy kézzel vágták, vagy hogy esetleg olajos volt-e. Ha a szárzeller minden milliméterét ki akarod használni, ez nem kötelező. Nagyon jó eséllyel minden rendben volt, és tiszta késsel vágták le a szárzelleredet, amikor szüretelték. Ez pusztán a saját személyes döntésem.

Léprések

Bármilyen léprés, amellyel zellerlevet tudsz készíteni, megteszi. Az a zellerlé jót fog tenni neked. Efelől nyugodt lehetsz. Ha már van léprésed, az lesz a megfelelő. Használd tovább azt!

Ha most keresel magadnak, vagy azért, mert még nincs, vagy mert szeretnél egy jobbat, az ideális választás a csigás vagy lassú prés. Ez őrzi meg és vonja ki a legtöbb tápanyagot a zellerből, és sokkal halkabb, mint a többi. A lassú présekkel hozhatod ki a legtöbb dzsúszt a szárzellerből, tehát

csokronként többet tudsz meginni – és ebben kevesebb lesz a hab és a pép is.

Mindezek ellenére, ha facsaród van, az is nagyszerű, ha eddig is bevált neked. Ezek általában gyorsabbak, tehát ha az elkészítéséhez szükséges idő tud a zellerlé és közéd állni, akkor ez a fajta prés megoldást jelenthet a problémára. Olyat keress, ami hidegen tartja a gyümölcsöket és zöldségeket, miközben dolgozik rajtuk, és kerüld azokat a nagy sebességű facsarókat, amelyek felmelegítik őket.

Ha pillanatnyilag csak egy nagy sebességű turmixgéped vagy aprítógéped van, valószínűleg el fog jönni a nap, amikor majd léprést szeretnél venni. A turmixolós módszerrel általában kevesebb léhez jutsz, mint a préssel, és a turmix szűrésével járó plusz macera egy idő után unalmassá válhat. De ne feledd: akármilyen géppel vagy ellátva jelenleg a zellerlé készítéshez, az jó lesz. Ne csüggedj, ha jelenleg nem a legújabb lassú prést használod. Így is szuper dzsúszt készítesz, amivel elmondhatatlanul jót teszel a szervezetednek.

Lébárok

Teljesen rendben van, ha a friss zellerlevet egy lébárból, üzletből, kávézóból vagy egy biobolt lépultjánál szerzed be ahelyett, hogy magad facsarnád.

Ha hidegen préselt levet kapsz, az szuper. Nem mintha arra akarnék ráállítani bárkit, hogy menjen és vegyen hidegen préselt dzsúszt azt gondolván, hogy ez az egyetlen járható út. Nem a hidegen préselt zellerlé az egyetlen módja a tápanyagai kinyerésének. Az is jó, ha facsaróból származó zellerlevet veszel. Ha otthon facsarod a zellerlevedet egy régimódi lassú préssel, az ugyanolyan hasznos, mintha szupermenő hidegen préselt levet vennél egy boltban. Bármilyen otthoni lépréssel tápláló zellerlé készíthető.

Ha ennek ellenére még mindig inkább készen vennéd a zellerlevet, van néhány megfontolandó kérdés.

Először is kérdezd meg, hogyan készítik el. Vannak, akik egy-egy csepp klórt tesznek a vízbe, amiben a terményeket megmossák facsarás előtt. Ez nem jó neked.

Másodszor, ha palackozott zellerlevet vásárolsz, gondosan olvasd el a címkét, hogy rajta van-e valahol, hogy „HHP”. Néha apró betűkkel írják rá, vagy egy kis szimbólummal jelzik. Ha nincs rajta a címkén, akkor is kérdezd meg az eladót, hogy biztos lehess benne. Ha igen, akkor jól teszed, ha más léforrás után nézel, ahol frissen, helyben készítik a zellerlevet. A HHP technológiával készített zellerlé nem jó választás.

A HHP a nagy hidrosztatikus nyomású pasztörizálási eljárást jelzi, és ez azt jelenti, hogy nem olyan hidegen préselt, palackozott levet kapsz, amelyet még aznap kitettek a polcra, hanem hogy a dzsúsz egy gyárból érkezett. Ez a pasztörizálási folyamat nem igényel hőt, és ezáltal azt az illúziót kelti, hogy a termék nyers. Épp ellenkezőleg. A HHP eljáráson átment levek denaturáltak. A sejtszerkezetük alakja és formája átalakul az új eljárás során, amely még nem állta ki az idő próbáját. A normál pasztörizálási eljárás olyan melegítési folyamat, melynek a biztonságát több évszázad tanúsítja. Nem mintha a hagyományos módon pasztörizált zellerlé jó választás lenne – csak az a jó, ami friss és nyers. A feltételezés, hogy a HHP eredményeképpen nyers dzsúszt kapsz, hibás. Elméletileg nyers a termék. A valóságban azonban a tartósság érdekében blokkolták és megbabrálták. A HHP-vel azért kell vigyázni, mert nem hozza a zellerlé pozitív egészségügyi hatásait. Gyakran látom, hogy az emberek leveszik a polcról a HHP zellerlevet, isszák egy ideig, majd felhagynak vele, mert nem javulnak a tüneteik és az állapotuk. Ne kövesd ezt az utat.

A HHP eljárással készült más gyümölcsés zöldséglevekben maradnak tápanyagok, tehát ha megszoktad, hogy ilyen leveket iszol, és ki akarsz tartani emellett, lesz némi haszna. A szárzeller azonban gyógynövény. Emiatt a HHP eljárással számos csodálatos tulajdonsága – köztük néhány legfontosabb – odavész. Az olyan növényi orvosságok esetében, mint például a zellerlé, már azzal is veszítesz egy gyógyulási lehetőséget, ha csak egyetlen jótékony tulajdonsága is elmarad.

A zeller tárolása

Ha magad készíted a zellerlevedet, esetleg kérdezz meg egy helyi zöldségest, hogy megvásárolhatod-e rekeszenként. Kérdezd meg a zöldségosztályon, hogy van-e felesleges rekeszük, vagy rendelnének-e

neked egyet legközelebbre. Ilyenkor gyakran még kedvezményt is adnak, ráadásul valószínűleg frissebb szárzellerhez jutsz, ami tovább eláll majd otthon. És így nem is fogsz olyan gyakran kifogyni belőle.

A szárzeller a hűtőszekrényben általában egy hétig eláll. Láttam már olyat, hogy kitartott zölden és ropogósan akár két hétig is, ha valóban friss volt a szállítmány, amikor megvették. A szárzeller frissességét lehet látni például a színén. Próbáld azelőtt felhasználni, hogy elkezdene megsárgulni vagy bebarnulni, és veszítene a zöld színéből. Ha előfordul, hogy az elfoglaltságod miatt elsodor az élet, és a szárzeller, amit megvettél, megromlik, mielőtt felhasználhatnád, ne csüggedj amiatt, hogy ki kell dobnod. Ne hagyd, hogy ez eltántorítson a zellerléivástól! Vegyél néhány új, friss csokrot, és fuss neki még egyszer!

Ha szárzellert veszel, és azt tervezed, hogy gyorsan felhasználod, jó marad, ha akárhogy, ahogy gondolod, beteszed a hűtőszekrénybe. Néhány nap elteltével a hűtő polcán ücsörgő, fedetlen szárzeller hajlamos a kiszáradásra és a lankadásra. Ezt megelőzendő jobb, ha a hűtőszekrényed zöldségtárolójába teszed. A szárzellert néha műanyagba csomagolva árulják, vagy te magad teszed zacskóba, amikor megveszed. Ez esetben simán a polcon is tovább eltart a hűtőben.

A zellerlé tárolása

Ha nem fogod tudni egyszerre, azonnal meginni a teljes zellerléadagodat, a legjobb lezárt üvegedényben betenni a hűtőszekrénybe. A frissen facsart szárzeller körülbelül huszonnégy órán keresztül tartja meg a gyógyhatását. Gyakorlatilag három napig sem romlik meg a hűtőszekrényben, de az első nap leteltével már nem veszed sok hasznát. A zellerlé hatóereje óráról órára fogy, a huszonnégy órán túli fogyasztása tehát messze nem ideális.

Le is fagyaszthatod, bár ez nem igazán jó megoldás. Ha azonban ez az egyetlen lehetőséged, akkor hajrá, fagyaszd le – én az egyszerűség kedvéért a jégkockatartót javasolnám –, és ha készen állsz rá, hogy megidd, vedd ki. Amint felolvad, idd meg. Figyelj oda rá, hogy a zellerlékockához ne adj vizet, és ne is vízben olvaszd fel őket. Ez rontja a hatását.

A szárzellert magát én nem fagyasztanám le. A szárak lefagyasztása, kiolvasztása és kifacsarása nem hoz jó eredményt. Annak ellenére, hogy

olyannak tűnik, mint a fagyasztott dzsúsz, mégsem így van. Amikor a friss szárzellert kipréseled, kivonod az életerejét. Ha magát a szárzellert akarnád lefagyasztani, a végén élettelen zellerszárakból préselnéd ki a levet.

Sem a szárzellert, sem a zellerlevet nem jó forralni – kivéve, ha szándékosan levest akarsz főzni. Továbbra is bátran tegyél szárzellert a levesekbe és ragukba; rendszeres fogyasztása számos egészségügyi problémát enyhíthet. Ennek ellenére, ha forralod a szárzellert, azzal tönkreteszed az enzimeit, és denaturálod a benne lévő tápanyagok egy részét. Így ez már nem az a gyógyerejű nagyágyú, amiért a zellerlére magára szükséged van. Nem várhatsz tőle jelentős változást. Ez a frissen facsart szárzeller feladata.

MIÉRT PONT 480 MILLILITER?

A legtöbb felnőttnél a zellerlé ideális napi mennyisége minimum 480 milliliter. Ez persze nem jelenti azt, hogy már a legelső próbálkozásnál is mindenképpen ezzel a mennyiséggel kell kezdened. Nyugodtan kezdd 120 vagy 240milliliterrel, ha érzékeny vagy rá, és mindennap emeld egy kicsit az adagot, amíg hozzászoksz.

Ha már megy, jól teszed, ha ragaszkodsz ehhez a 480 milliliteres minimumhoz. Miért? Mert a legtöbb embernél nemcsak néhány, hanem több egészségügyi akadályt kell legyőznie. A zellerlének nagy utat kell bejárnia benned. Az első akadállyal gyakran már a szájban találkozik baktériumok, maradék fogkrém vagy szájvíz formájában. (Ügyelj rá, hogy alaposan öblítsd ki a szádat friss vízzel fogmosás után és mielőtt megiszod a zellerlevet, hogy ne maradjon a szádban semennyi fogkrém vagy szájvíz. Még jobb, ha vársz a fogmosással a reggeli zellerléfogyasztás utánig.) Aztán ott van a nyelőcső, ahol a zellerlé további baktériumokkal, valamint az ammónia és haszontalan, káros savak lerakódásaival találkozik. Utána a gyomor alján lévő gáthoz jut a patkóbél (a vékonybél bejárata) előtt. Közvetlenül a patkóbél előtt van egy kis párkány, és az ember korától függően ez önmagában tele lehet évtizedek – akár harminc vagy negyven év – odatapadt, gumiszerű hulladékával, ami lesúlyozza azt a kis kiszögellést. Ez a hulladék fehérjékből, zsírokból, megszilárdult ammóniából, savakból és egyebekből áll, és az egész korrodálódik és ragacsos-trutymós

lerakódássá áll össze. A zellerlé nátrium klasztersói nekilátnak eltakarítani ezt a régi toxikus üledékkupacot, és szép lassan feloldják.

A zellerlének tehát elsőként ezeken az akadályokon kell túljutnia. Majd amint áthalad a patkóbélen, általában a H. pylori, a Streptococcus és egyéb baktériumok seregei állják az útját – mert a legtöbben ezekkel a diagnosztizálatlan baktériumokkal élnek. A zellerlének meg kell harcolnia azért, hogy fennmaradjon és aktív maradjon ebben a csatában, ami kettős nehézség, mert máris megcsappant az ereje a fogmosás maradékai és a szájban lévő baktériumok miatt; a nyelőcsőben található ammónia, sav és baktériumok miatt; és a gyomrot elhagyva, a hulladék miatt.

Amint folytatja útját a patkóbélben, a zellerlevet savak bombázzák, mivel manapság szinte mindenkinek „odavan” a pH-értéke. Nem vagyunk automatikusan lúgosak. Persze ha valaki egészséges, a pH-értéke elég kiegyensúlyozott, és a zellerlének e tekintetben nem lesz sok feladata. A legtöbb emberben azonban sok-sok baktérium él, ami erősen savtermelő hatású. Az egészségtelen étrendek és büntető stressz-szintek is savat termelnek. A zellerlé az első korty bevitelével elkezdi átalakítani a szervezet belső pH-ját; a szájban kezdi, és onnan halad lefelé végig az emésztőutakon. Már-már robbanásszerűen próbálja átfordítani a nagyon savas érték dagályát, és ez is megcsappantja az erejét a szervezetünkben haladva.

Eléggé úgy hangzik, hogy a zellerlé sok mindennel találja szembe magát, miközben az erejét is fenn kell tartania, igaz? És még nincs vége. Csak néhány centimétert haladva a vékonybélben a zellerlé egy csúszós nyálkával találkozik. Ez fiatalban, öregben egyaránt ott van – ez a réteg Streptococcusból, E. coliból, illetve más baktériumokból áll általában két-három haszontalan gombafajjal karöltve, melyek mind a tojásból származó fehérjére vagy más, fogyasztással bevitt kiegészítő kollagénre, esetleg tejre, sajtra, vajra, illetve egyéb tejtermékekre várnak, hogy belakmározhassanak. Amikor ezek helyett a zellerlé érkezik a kórokozók útjába, ez a terület is csatatérré alakul át.

Emellett megavasodott, megkeményedett és a bélfalra tapadt egészséges vagy egészségtelen forrásokból származó zsírok is vannak itt az éveken át

követett zsíros étrend miatt, és rothadó fehérje is, amely kis hulladékgolyókká áll össze, és bemélyedéseket alakít ki a béltraktusban, ahol még több baktérium és gomba ellakhat. Az útja során mindez újabb sor legyőzendő akadályokat jelent a zellerlé előtt.

És ez még nem minden; csak a nagyobb buktatókról volt szó, amelyekkel a zellerlé eddig találkozik. Mindehhez add hozzá a túlzott mennyiségű adrenalint – ha mondjuk rohanvást vagy stresszes állapotban ettél úgy, hogy az emésztőrendszeredben feszültség volt, vagy ha előző este észrevétlenül túl sok zsírt vittél be, az mind egy-egy adrenalinlöket kiengedésére késztetheti a mellékvesét. Amikor ez a sok adrenalin a béltraktusba jut, ott dörzspapírként viselkedik. Telíti a sejteket a testben mindenütt, tehát ha az előző nap folyamán intenzív stressz vagy más, adrenalinlöketet kiváltó hatás ért, amikor reggel felébredsz, az az adrenalin még mindig ott fog csücsülni a béltraktusban. A zellerlé ennek az adrenalinnak a semlegesítésén is dolgozik: ez is egy újabb csata. Míg a zellerlé megpróbál megküzdeni vele, ez nem kis falat, tekintve a sok minden egyebet, ami az emésztőrendszerben haladva érte.

Egy zsíros vacsora pedig nem csak adrenalinkiválasztást eredményez. A vacsorából megmaradt zsír olajos síkosítóként az emésztőrendszerben kószál a gyomortól a vékonybélen át a vastagbélig, és a zellerlé ezzel is felveszi a harcot. Ha sok ilyen zsír van jelen, az felszívja a zellerlé gyógyító vegyületeit, és elhasználja a nátrium klasztersókat, mivel muszáj ezeknek a zsíroknak az eloszlatásán dolgozniuk, hogy kipucolhassák azt az emésztőutakról. Ez azt jelenti, hogy ha valaki különösen nehéz vacsorán van túl, mondjuk valamilyen rántott ételt evett, és utána még desszert is volt, a zellerlének a normálisnál nehezebb munkát kell végeznie másnap reggel, ami az akadálypályán haladva fokozatosan csökkenti a gyógyerejét.

Az emésztőrendszer pedig csak a kezdet. A világ nagy része mindemellett stagnáló, renyhe májjal küzd, és itt jön a feladat legfontosabb része: az elegendő zellerlének érintetlen hatóerővel kell eljutnia a vastagbélig, hogy ott a hatóanyagai a vérbe felszívódva a májkapugyűjtőéren keresztül a májba, majd végül az epehólyagba juthasson – hogy segítsen meggyógyulnod. Függetlenül attól, hogy mivel van dolgod

éppen az életben, ha egészségesebb a májad, az azt jelenti, hogy nagyobb a gyógyulás esélye, akármilyen tünettel vagy betegséggel küzdesz. A 480 milliliter az a mágikus mennyiség, amellyel ez a hatás a legtöbb felnőttnél elérhető. (A gyerekeknek szóló adagolásról még lesz szó.)

A zellerlé a májba jutva újabb akadályokkal találja szembe magát. Először is, a legtöbb ember mája toxikus a benne lévő mérgek, növényvédő szerek, gyomirtók, műanyagok és más olajipari vegyületek, oldószerek, kórokozók – például vírusok és baktériumok –, valamint a sok egyéb bajkeverő miatt. Mindez megviseli a máj epetermelését. Amint a zellerlé vegyületei az epetermelő területre érnek – ha még elég erősek –, akkor a máj által az epehólyagba küldött epe erejét is növelik. Ez a zellerlétől felturbózott epe aztán nekiáll alkotóelemeire szedni és eloszlatni az epehólyagban lévő üledéket, és egyúttal lebontani és feloldani az epeköveket. Ha elég nagy mennyiségben ittad a zellerlevet elég hosszú ideig ahhoz, hogy a szervezeted tiszta és egészséges legyen, a zellerlé vegyületei a kiválasztódó epével együtt távoznak az epehólyagból az emésztőrendszerbe. Ez a zellerlé feladatainak egy része: hogy teljes kört járjon be.

A májba jutó gyógyító összetevői közül azonban nem mind kerül onnan az epébe. Egy részük a véráramba távozik a májból, és felfelé, a szívhez és az agyhoz veszi az irányt, bár a gyógyerejük eddigre már minimális, ha valakinek – amint a legtöbb embernek – renyhe vagy stagnál a mája. A máj olyan mértékű megtisztulása, hogy még ezekben a tovább utazó dzsúsz-összetevőkben is legyen gyógyerő, időbe telik.

Ezzel azonban nincs is semmi baj, mivel a zellerlé más úton is a véráramba tudja juttatni hathatós alkotóelemeit. Még amikor az első útjára indul az emésztőrendszerben, eleve csak egy részük – nagyjából a felük – kerül a májba. Az akadálypályán kettéosztja magát. A gyomorban és a vékonybél első kilencven centiméterén haladva a zellerlé vegyületeinek másik fele felszívódott a gyomorés bélfalon keresztül a vérbe, és közvetlenül, elsőként jutott a májba. A vérben utazva is akadályokkal találkozik. Mennyi zsír van a vérben? (A zsírok csökkentik a zellerlé utazási távolságát.) Mennyi méreganyag van a vérben? Mennyi toxikus

nehézfém van a különböző szervekben, például az agyban? És ha már az agynál tartunk, mennyi neurotranszmitter problémával találkozunk ott? Mindezek hatástalanítják és csökkentik a zellerlé maradék erejét. Ha az ideálisnál alacsonyabb az agyban a neurotranszmitter vegyületek száma, a zellerlé vegyületei azonnal felhasználódnak a pótlásukra, ami úgyszólván meghatározza a végállomásukat. Ha nehézfémeket kell eltávolítani, a zellerlé nátrium klasztersói fogynak el arra a célra, hogy kikísérjék őket a testből.

Mivel a zellerlének ilyen sok a feladata, most már biztosan érted, hogy miért kell eleget innod belőle ahhoz, hogy elvégezhesse a dolgát. Ha valaki megint kérdezgetni kezd arról, hogy miért pont ennyi zellerlevet iszol, tőled függ, mit válaszolsz. Elmesélheted a viszontagságait, amint az emésztőutakon és azokon túl vándorol (mely esetben valószínűleg oda kell majd figyelned arra, hogy ne egyenek éppen!). Vagy elmondhatod neki a zanzásított verziót: a zellerlének rengeteg feladata és legyőzendő buktatója van a szervezetedben megtett útján, amelynek a gyógyulásán dolgozik. Vagy odaadhatod neki ezt a könyvet. Akármelyik mellett döntesz, te most már tudod, és ez nagyon fontos, mert az a lényeg, hogy te megértsd a zellerlé működésének „miértjeit”.

Nagyobb mennyiségek

Ha a 480 milliliternél nagyobb dózisokban viszed be a zellerlevet, az nem baj. Napi 960 milliliter zellerlé nagyon sokat segíthet az autoimmun és más krónikus betegségekben szenvedőknek, melyet néha reggel és délután, vagy este is 480-480 milliliter fogyasztásával oldanak meg. A sportolóknak is nagyon jól jöhet, és javíthatja a teljesítményüket, ha 960 milliliterre vagy még többre növelik a napi fogyasztást. Az ember akár 1920 milliliter, azaz közel két liter zellerlevet is megihat mindennap, bár ez megkíván némi alkalmazkodást – lesz, akinek nagyon gyakran ki kell majd mennie a mellékhelyiségbe, mert a szervezete erőteljesebben tisztít és méregtelenít.

Amire a világon semmi szükség, az az, hogy egy nap ezzel ébredsz: „Én még soha nem ittam zellerlevet. Nem aprózom el, rögtön napi 1920 milliliterrel kezdem.” A zellerlé tisztít és purgál a testedben, amint a nátrium klasztersói lebontják és elpusztítják a kórokozókat, és kikísérik a

kórokozók toxikus hulladékanyagát a szervezetedből és a véredből a bőrödön, a veséden (a vizelettel) és a béltraktuson (a széklettel) keresztül. Különösen, ha érzékeny vagy, illetve rengeteg méreganyag van a szervezetedben, vagy ha egy olyan vírussal élsz, mint például az Epstein–Barr (mely többek között a fibromialgia, a szklerózis multiplex, a lupus, a Hashimoto-betegség, a policisztás ovárium szindróma, a myalgiás encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindróma, a reumás ízületi gyulladás és számos tünet, például bizsergés, zsibbadás, fájdalmak és kimerültség oka) vagy baktériumokkal, mint például a Streptococcus (mely okozhat kontaminált vékonybél szindrómát, melléküreg-gyulladást, húgyúti fertőzéseket, árpát, fülfertőzéseket és torokfájást), valószínűleg tapasztalni fogod ezt a tisztulást. Én azt javaslom, hogy a kezdők 480 vagy kevesebb milliliterrel vágjanak bele, és idővel növeljék az adagot, ha úgy érzik jónak. Kezdheted 120 milliliterrel, és minden egyes napon ihatsz egy kicsivel többet, amíg aztán fokozatosan eléred a 480 millilitert.

Ha többet szeretnél, növeld tovább a napi adagodat 960 milliliterig. Ha ennél is többet szeretnél inni, akkor se ugorj innen rögtön az 1920 milliliterre. Először emeld csak 1200 milliliterre, majd onnan fokozatosan 1920 milliliterig, hogy megkönnyítsd a szervezeted számára ennek a nagy mennyiségű gyógyitalnak a befogadását. Ha a szélsőségek embere vagy, egy kicsivel tovább mehetsz az 1920 milliliternél – egészen 2400 milliliterig (ez majdnem két és fél liter) – de itt meg kell szabnod a határt. Huszonnégy órán belül ne fogyassz többet ennél a mennyiségnél!

Kor Mennyiség

6 hónapos minimum 30 milliliter

1 éves minimum 60 milliliter

18 hónapos minimum 90 milliliter

2 éves minimum 120 milliliter

3 éves minimum 150 milliliter

4–6 éves minimum 180-210 milliliter

7–10 éves minimum 240-300 milliliter

11 éves és afelett 360-480 milliliter

Gyerekadagok

A csecsemők és gyerekek bélrendszerében nem állja annyi akadály a zellerlé útját, ezért nekik nem kell olyan sokat meginni belőle. A táblázatban a kicsiknek való adagolást mutatom be. Ezek az ajánlott minimális napi mennyiségek. Lehet kevesebb is, ha úgy érzed jónak a gyerekednél, vagy több is. Nem kell aggódnod! Akkor sem lesz semmi baj, ha meghaladod ezeket az adagokat.

Vékonyabb szárak több levéllel

Lehet, hogy éppen olyan területen vagy országban élsz, ahol csak olyan zeller kapható, amelynek kis, sötét, vékonyka szára és rengeteg levele van, és egy egész csokor mindössze néhány milliliternyi levet ad. Ha ez a helyzet, nem baj, ha csak egy-egy kisebb pohárral iszol belőle naponta. Bár ebben nem lesz meg az a teljes gyógyhatás, ami 480 milliliternyi vagy még több enyhébb zellerlében, ezzel is a második legjobb dolgot iszod. Amint az Elkészítési tippek című részben már említettem, a szárzeller nátrium klasztersókhoz, növényi hormonokhoz és C-vitaminhoz kötött klorofillja egyedi jótékony hatással bír. Annak a klorofillnak a gazdagsága és intenzitása, amelyet ebből a mélyzöld zellerből nyersz, részben kompenzálja a kevesebb levet, és így is elősegíti a szervezet különböző részeinek gyógyulását. Én azt javaslom, hogy mindenképpen préseld ki a levét annak a szárzellernek, és ne add fel amiatt, hogy csak kis adagokban tudod kinyerni. Hiszen még mindig a szárzellerről beszélünk – a leve akkor is előre visz. Azzal is rásegíthetsz, ha a Gyógyító médium sorozatban fellelhető további információkat is megszívleled, és ezáltal biztosítod a haladásodat minden szinten.

MIÉRT KELL ÉHGYOMORRA INNI A SIMA ZELLERLEVET?

Ahhoz, hogy kinyerjük a zellerléből mindazt, amiről ebben a könyvben szó van, az is fontos, hogy éhgyomorra igyuk meg. Erről semmiképpen se feledkezz meg! Máskülönben – ha mondjuk a reggelid mellé iszod a zellerlevet, vagy délután az uzsonnáddal együtt – lemondasz a teljes gyógyhatásáról. Így is jótékony hatású, csak közel sem annyira, amennyire lehetne.

Ugyanígy megcsappan az ereje, ha bármivel kevered. Ha egy üzletben olyan friss dzsúszt látsz, amelynek az összetevői között fel van sorolva a

spenót, a cékla, a gyömbér, a citrom és a szárzeller – és a szárzeller ki van emelve a címkén, mintha ettől zellerlé lenne –, akkor legyél tudatos vásárló. A zellerlé olyan ital, amely egyetlen összetevőből áll. Még az a keverék, amelyben a szárzeller mellett egyetlen további összetevő van – mondjuk zeller-alma dzsúsz vagy zeller-uborka dzsúsz vagy zeller-citrom dzsúsz – is levon azokból a jótékony hatásokból, amelyeket vársz tőle. Ha szereted a lémixeket, szuper; jót tesznek neked. Tartogasd őket későbbre a nap során. A saját speciális 480 milliliteres éhgyomorra bevitt zellerleved azonban csak szárzellerből álljon.

Ennek nagyon is megvannak a konkrét okai. Az egyik a szárzeller még felfedezetlen nátrium alcsoportjával függ össze, vagyis azokkal a nátrium klasztersókkal, amelyekről a 2. fejezetben, majd végig a 3. fejezetben olvastál, és amelyeket újra és újra emlegetek a miatt a különleges képességük miatt, hogy védelmet nyújtanak, és segítenek búcsút mondanod a tüneteidnek és betegségeidnek. A nátrium klasztersók a zellerlé legerősebb hatású összetevői közé tartoznak – ezek állnak sok-sok drasztikus egészségügyi változás mögött, melyeket azok tapasztalnak meg, akik elkezdik inni –, ezeket pedig éhgyomorra kell fogyasztani ahhoz, hogy jól végezzék a dolgukat. Ennek ellenére nem kell pánikba esned, ha egyszer előbb kell reggelizned, és csak később tudod meginni a zellerlevedet. Ez esetben lapozz előre néhányat, és nézd meg az Időzítési tippek című részt.

Jótékony hatásai az agyra

Az agyba általában nehéz bejuttatni a dolgokat az úgynevezett vér-agy gát miatt. A nátrium klasztersók mégis eljutnak az agyba, és elsőrendű elektrolitokként jótékony hatást fejthetnek ki rá, mert páratlanul ügyesen képesek átkelni a vér-agy gáton. Természetes, nem mesterségesen előállított elektrolitokról beszélünk, és azok, amelyek a zellerlében vannak, gyorsabban utaznak és érnek célba minden más élelmiszerrel bevihető elektrolitnál vagy mesterséges italnál, illetve étrend-kiegészítőnél. Ahhoz azonban, hogy ez mind nekünk dolgozzon, a zellerlét magában kell fogyasztani, mégpedig zellerlé formájában. Ha szárzellert eszel, azzal nem viszel be elég nátrium klasztersót a szervezetbe ahhoz, hogy eljuthasson az agyadba. Ha más összetevőkkel kevered, azzal ugyanez a gond: a többi

gyümölcs, zöldség vagy egyéb hozzávaló felhígítja a zellerlevet, ami azt jelenti, hogy nem jutsz elég nátrium klasztersóhoz.

Akár megeszed a szárzellert, akár kevered vagy hozzáadsz valamit – például egy kollagén étrend-kiegészítőt – a levedhez, a többi összetevő bezavar, és ezáltal csökken a nátrium klasztersók jótékony hatása. A rost, a zsír és a fehérje különösen az útjába állnak ennek. (A rostról bővebben lesz még szó hamarosan.) Ezek nem hagyják, hogy a nátrium klasztersók olyan fontos tápanyagokhoz kötődjenek, mint az egyéb ásványi anyagok és aminosavak, és megakadályozzák, hogy a klasztersók az agyba jutva odaszállíthassák ezeket a tápanyagokat. Továbbá, amint azt majd az Időzítési tippeknél ebben a fejezetben és a következő, 5. fejezetben (mely a zellerlé-tisztítókúráról szól) olvashatod, azt javaslom, hogy a zellerlevet a zsíroktól külön fogyaszd, mert a zsírok epe felszabadítására serkentik a májat az emésztésükhöz, a túl sok epe pedig szintén hígítja a nátrium klasztersókat.

Ha szárzellert teszel a smoothie-dba, a klasztersók nem fognak eljutni az agyadba. Ha összeturmixolod a szárzellert, és úgy iszod meg, hogy benne vannak a rostok, a klasztersók nem fognak eljutni az agyadba. Ha zellerszárat rágcsálsz ahelyett, hogy dzsúsz formájában meginnád, ha úgy iszod a zellerlevet, hogy a gyomrod tele van más ételekkel, ha más összetevőkkel vegyíted a szárzellert a zöld dzsúszodhoz, illetve kollagént, aktív szenet, almaborecetet teszel hozzá vagy egyéb újonnan kiötölt és tévesen hasznosnak gondolt módon dúsítod fel a zellerlevedet, a klasztersók nem fognak eljutni az agyadba. Elakadnak, megfeneklenek.

Kórokozók elleni védelem

Mindezek mellett a nátrium klasztersók további feladata a kórokozók elpusztítása. Csak az éhgyomorra fogyasztott, sima zellerlé teszi lehetővé a klasztersók közvetlen találkozását a vírusokkal, baktériumokkal és gombákkal, amire szükség van ahhoz, hogy gyorsan le tudja verni őket. Abban a pillanatban, hogy a zellerlevet alma, spenót vagy kelkáposzta kipréselt levével, fehérjeporral, borsófehérjével, kollagénnel, élesztőpehellyel vagy bármivel kevered, ezt a hatását teljességgel elveszíti.

Akármit keversz a zellerlébe, legyen az jó vagy rossz, az meg fogja akadályozni, hogy a nátrium klasztersók közvetlen kapcsolatba kerüljenek a gombával, penésszel, ételekkel bevitt méreganyagokkal, Streptococcusszal, Staphylococcusszal, E. colival, H. pylorival, HPV-vel, EBV-vel és más toxikus mikrobákkal. Elveszíted a kemény kórokozópusztító hatást.

Ha a hitrendszer szerint, amelyet követsz, a friss, nyers gyümölcsés zöldséglevek túl hidegek a testnek vagy nedvességet okoznak, és valaki azt javasolta, hogy adj gyömbért, kurkumát vagy Cayenne-borsot a zellerléhez, mert ez felmelegíti, ezt kell tudnod: nincs semmi baj azzal, ha hozzá akarod keverni ezeket a fűszereket a zellerléhez – ha nem fontos neked, hogy a jótéteményeit teljes mértékben kiaknázd. Ahhoz azonban, hogy mindent kihozz a zellerléből, amit lehet, annak sima, frissen facsart, módosítatlan italnak kell lennie. Ha gyömbért, kurkumát vagy Cayenne-borsot akarsz, keverd valami másba, esetleg a nap során később fogyasztott zöldséglébe. A sima, egyszerű, friss zellerlé, akár hiszed, akár nem, arra is a legjobb gyógymód, amit a keleti orvoslás a test hővel és nedvességgel kapcsolatos problémáiként azonosít, mert a máj helyreállításával és revitalizálásával a gyökerénél ragadja meg a problémát.

A belek üdvössége

Ha bármivel hígítod a zellerlevet, azzal az emésztőrendszerre tett jótékony hatását is gyengíted. Ez nagy kár, egyrészt mert a zellerlé nagyon jól helyre tudja állítani az emésztést, másrészt pedig mert a jól működő emésztőrendszer elősegíti a zellerlé jobb felszívódását és beépülését, és ezáltal az az egész testre jó hatást tud kifejteni. A zellerlé nátrium klasztersói és emésztőenzimei együtt fel tudják törni és szét tudják oszlatni az emésztőutakon lévő nyálkát és toxikus savat, valamint azokat a régi zsírokat is, amelyek a vékonybél és a vastagbél falán megkötöttek. Ilyen bélfalra tapadó zsírok mindenkiben vannak. Nem csak a sütéshez használt olajokból, hidrogénezett olajokból, állati hájból vagy telített zsírforrásokból származó zsírok viselkednek így. A felhalmozódás a legegészségesebbnek vélt zsírforrásokból – ideértve a dióféléket, magvakat, avokádót és a magas minőségű olajokat – is származhat, ha mindenütt, reggeltől estig ilyeneket eszel. A legtöbben meglepődnek, amikor megtudják, hogy milyen

mennyiségben fogyasztanak zsírt valójában, és hogy az mit művel a szervezetükben. (Különben emlékszel a 2. fejezetben megismert emésztőenzimekre? Ezek csak akkor működnek, ha a zellerlé egyedül, magában kerül be a vékonybélbe.)

Az éhgyomorra bevitt sima zellerlé olyan gyújtóerővel rendelkezik, aminek köszönhetően felszívódik a bélfalba és a véráramba. Ez nagyon fontos, hiszen ez teszi lehetővé az összetevői számára, hogy eljussanak az agyba és a testebe, és ott megkezdhessék gyógyító munkájukat. Nagyon sok gondunk lehet belül. Amikor a zellerlé bejut a szervezetünkbe, neki is rengeteg dolga lesz. Ezt a döntő fontosságú lépést kell megtennie – fel kell szívódnia a véráramba – ahhoz, hogy a nátrium klasztersók eljussanak oda, ahol szükség van rájuk, hogy az agyban is kifejthessék a jótékony hatásukat, elpusztíthassák a kórokozókat, feloldhassák az erek falára tapadt és odakötött zsírokat, segítsenek megtisztítani a májat, és a többi. Ha a zellerlé tisztaságát csökkented, azzal a bajkeverőkre mért lehetséges csapásait gyengíted.

Én megértem. Ilyen az emberi természet; be akar avatkozni abba, ami ennyire tiszta. Mindenkiben van egy belső alkimista, egy benne élő koktélkeverő. Szeretünk babrálni a dolgokkal, beletenni, összekeverni őket abban a reményben, hogy valami jobb dolgot hozunk létre. Ez az egyik oka annak, hogy a zellerlé gyógyító mechanizmusként nem kapott kellő figyelmet. Valahogy kényelmetlenül érint minket, ha valami máris a legmagasabb formájában áll a rendelkezésünkre, és az emberi találékonyság nem tud javítani rajta. Ezért olyan népszerűek a receptek ahelyett, hogy egyszerű, egynemű ételeket ennénk egy étkezés során. Amikor eszünk, egynél több összetevőt akarunk beleadni. Amikor iszunk, alig bírjuk ki, hogy ne keverjünk és mixeljünk. Arra vagyunk beállva gondolatban, hogy „És most mi következik?”. Nehéz befogadni, hogy nincs következő lépés, és hogy a zellerlének olyan különleges értékei és érdemei vannak, melyek felette állnak ennek. Ehelyett eltökéljük, hogy a zellerlé nem lehet olyan jó magában, hogy bármi jót tehessen bárkinek. A sima zellerléről szóló rengeteg gyógyulástörténet ellenére sem állja meg sok szemlélő, hogy ne hígítsa vízzel, tegyen bele jégkockát, tartsa meg a pépet, vagy adjon hozzá

egy löttyintésnyi ezt vagy azt, és ezzel akaratlanul is elrontsa a hatást. Ha beléd szállt a kisördög, és mindenképpen fel akarod javítani a zellerlevet, tudnod kell: a titok, mely kisiklik azoknak a markából, akik pancsolnak vele, ez: tartsd be az éhgyomorra fogyasztott sima zellerlé egyszerű szabályát! Ne aggódj amiatt, hogy ez túlságosan is egyszerű. Máris a legjobb dolgot tartod a kezedben. Máris elvégezted a szárzeller zellerlévé változtatásának alkímiáját. Máris arannyá változtattad azt!

A ROSTKÉRDÉS

Gyakran kérdezik tőlem, hogy miért a szárzeller préselése a lényeg, miért nem jobb megenni vagy leturmixolni, és szűretlenül meginni. Miért nem jobb, ha a szárzeller rosttartalmát is bevisszük, és a teljes értékű élelmiszer jótékony hatását aknázzuk ki? Ez nagyon jó kérdés. Részben már rá is jöttél a válaszra, mert tudod, hogy a rost akadályozza a szárzeller nátrium klasztersóit abban, hogy az összes feladatukat elvégezzék.

Íme, hogy emellett mit kell még tudnod erről: a zeller gyógynövény, a zellerlé pedig a gyógyszer, amelyet kivonsz belőle. Amikor herbateát készítesz, akkor sem foglalkozol azzal, hogy az egész gyógynövényt elfogyaszd. Nem hallasz olyat, hogy lemaradsz valamiről, mert nem rágcsálod el a filterben lévő tealeveleket. Azzal foglalkozol, hogy kivond a gyógynövényből az orvosságot. Ez a szárzellerrel is pontosan így van. Ez esetben ahelyett, hogy forró vizet öntenél rá, ahogyan a teát leforrázod, átnyomod a léprésen, hogy kivond és felnyisd mindazt a jót, amit magában hordoz.

Hogy a teljes értékű élelmiszerek automatikusan jobbak lennének – hogy a turmixolás jobb, mint a lépréselés, mert az előbbi sértetlenül meghagyja a rostot –, csak egy hitrendszer. Elmélet. A zellerlé nem hitrendszerekről vagy elméletekről szól. Nagyobb dolog ennél. Csodatévő növényi orvosság. Az emberek annyira hozzászoktak, hogy ne vegyenek tudomást a szárzellerről, vagy semmibe vegyék azt, hogy nem fogadják be ezt az információt. Nem értik, hogy ahhoz, hogy a szükséges szinten dolgozzon nekünk, nincs más választásunk: ki kell préselnünk a levét. Ha valaki olyan hitrendszer szerint él, melyet szakemberek azon állítása erősít, hogy jobb benne hagyni a pépet vagy rostot, az valójában arról árulkodik, hogy nincs

tisztában a szárzeller valódi szerepével és azzal, hogy milyen más, mennyire egyedi hatása van a rosttól elkülönítve. Ez nem a megszokott és bevett zöldséglé. Ez egy növényi orvosság. A krónikus állapotokból való felépülés során nincs helye a trendi hitrendszereknek. Ha valaki azt állítja, hogy a rostnak meg kell maradnia, az azt mutatja, hogy téves információi vannak a zellerlé hatásáról. Azt mutatja, hogy el van tévedve, és fogalma sincs róla, hogy a zellerlé mi mindent tett az elmúlt évtizedek alatt sok-sok ezer embertársáért.

A rost szuper. Továbbra is fogyassz rostot! Ha aggódsz amiatt, hogy nem szerepel elég rost az étrendedben, hajrá! – gondold át, és fogyassz több rostos növényi ételt a nap során. Egyél akár zellerszárat, ha azt szeretnél – később, miután a zellerlevet már megittad. Ha máris sok növényi ételt és nem sok feldolgozott élelmiszert fogyasztasz, nagy valószínűséggel elég rost kerül a szervezetedbe. Amilyen nagyszerű a rost, és amilyen remek a szárzellerben lévő rost, a zellerlébe mégsem kell. Ha úgy határozol, hogy turmixolod a szárzellert és szűretlenül, a rosttartalmával együtt iszod meg, az a rost éppen a zellerlé jótéteményeit fogja elgáncsolni, ráadásul, mivel növeli a folyadék űrtartalmát, még elegendő zellerléhez sem jutsz, hogy kihasználhasd az előnyeit.

Ha a már kipréselt zellerlében egy kis finom pépet vagy homokszemeket látsz úszni, és ezt nem szereted, szűrd át bátran egy sűrű szövésű szűrőn vagy magtejszűrő zsákon. Különben nem kell aggódnod emiatt, csak ha hiperérzékeny a béltraktusod. Felmerült a gyanú, hogy ez pont te vagy? Ha félsz a nyers zöldségektől és salátáktól, mert azt vetted észre, hogy irritálják az emésztőrendszeredet, akkor az valószínűleg azt jelenti, hogy már hiperérzékeny a béltraktusod. Ez esetben szűrd le bátran – ezzel biztosíthatod, hogy még nagyobb mennyiségekben iszod a zellerlevet.

Máskülönben ez személyes preferencia kérdése. Ha a megfelelő lépréssel dolgozol, és nem vagy hiperérzékeny, nyugodtan benne hagyhatod a lében azt a néhány apró, rostos darabkát – ezek nem befolyásolják a zellerlé hatását, ha megiszod őket, mivel a pép nagy részétől már megszabadultál. De ha úgy szereted jobban, nyugodtan leszűrheted. A szűrés maga azonban csak azoknál elengedhetetlen, akik nagy sebességű turmixgép vagy

aprítógép segítségével nyerik ki a szárzeller levét. Nagyon más, ha a lépréssel készített zellerlében úszó egy-két pépcafatot megiszod, és ha a turmixgépben összetört és levesített szárzellert iszod szűretlenül úgy, hogy ugyanazt a hatást várod tőle.

Hogy a préselés után megmaradt péppel mihez kezdj, azzal kapcsolatban az egyetlen javaslatom az, hogy használd komposztnak a kertben.

IDŐZÍTÉSI TIPPEK

Az a legjobb, ha a zellerlevet reggel iszod, mielőtt vízen kívül bármi egyebet fogyasztanál. (Ha éjszakai műszakban dolgozol, akkor idd a zellerlevet, amikor felkelsz, legyen az délután vagy akár este.) Ha megittad, várj legalább tizenöt-húsz, ideális esetben harminc percet, mielőtt bármi mást ennél vagy innál.

Ha a zellerlé elfogyasztása előtt sima vagy citromos, illetve lime-os vizet iszol, az rendben van, amíg a kettőt eléggé elkülöníted egymástól. Ha vizet iszol, amint felébredsz, az finoman átmossa a májat és hidratálja az összes sejtedet, mielőtt megiszod a zellerléorvosságot. (Az a tipp, hogy a máj tisztítása érdekében citromos vízzel kezdd a napot, a több évtizeddel ezelőtt tartott előadásaimból ered abból az időből, amikor sokat utaztam és beszéltem a zellerléről és egyebekről. Ez a tanács könnyebben betalált, mint a zellerlé, mert a citrommal és a vízzel kapcsolatosan kevésbé szkeptikusak az emberek, ráadásul a sóvárgott alkímiának az érzését is megadta nekik.) Mindenképpen várj – legalább tizenöt-húsz percet, ha sietsz, ideális esetben pedig harminc percet – a vízivás után, mielőtt nekilátnál a zellerlének. Ha a zellerlé után szeretnél vizet inni, arra ugyanez az időzítési szabály vonatkozik: ha megittad a zellerlevet, várj legalább tizenöt-húsz, ideális esetben harminc percet, mielőtt vizet innál.

Na már most, mi van akkor, ha nem vagy abban a helyzetben, hogy reggel, éhgyomorra zellerléhez juthass, amivel a legjobb hatást elérheted? Nem kell emiatt sem teljes mértékben letenned róla. Először is, ha ennek az az oka, hogy felkelés után nincs rá idődd, esetleg préseld ki este, és tedd be reggelre a hűtőszekrénybe egy jól záródó üvegben.

Ha ez sem lehetséges, és nem tudsz zellerléhez jutni reggeli előtt, vagy ha délután szeretnél meginni még egy adagot, a zellerlé akkor is segít, ha

ilyenkor, és nem rögtön reggel fogyasztod. Csak figyelj oda arra, hogy mit viszel be a szervezetedbe, ami a zellerlé útját állhatja munka közben, hogy elérje a célját. A zellerlé időzítése attól függ, hogy mit ettél. Ha utoljára zsírban és fehérjében gazdag ételt ettél, azaz volt benne például csirke–, marhahús, tojás, sajt, avokádó, diófélék, magvak, mogyoróvaj, egyéb magvaj vagy olajok, a legjobb legalább két, ideális esetben három órát várnod utána a zellerlével. Ha valami könnyebb dolgot ettél, például friss gyümölcsöt, zabpelyhet vagy salátát (ami nem volt tele olyan zsíros összetevőkkel, mint olívabogyó, szardella, szalonna, tonhal, magvajak, magvak vagy olajos öntet), akkor harminc-hatvan perccel az evés után már jöhet is a zellerlé. Akárhogy is, miután ezt megittad, megint várj legalább tizenöt-harminc percet, mielőtt bármi mást ennél vagy innál.

Apropó, ha valami zsírosat ettél, és abban a két-három órában, amit a zellerlé miatt kihagysz, szükséged van valamire, ami feldob, egy könnyű snack vagy egy kis víz elfogyasztása rendben van. Csak figyelj oda rá, hogy az emésztőrendszerednek idő kell, hogy feldolgozza ezt, mielőtt beviszed a napközbeni zellerléadagodat. És megint csak várj legalább tizenöt-harminc percet, miután megittad, bármi más étellel vagy itallal.

Étrend-kiegészítők és gyógyszerek

Ha orvos által felírt gyógyszert szedsz, azt beveheted a zellerlé előtt vagy után is attól függően, hogy éhgyomorra vagy evés után kell-e szedned. (Azt jegyezd meg, hogy ha a gyógyszeredet evés közben kell bevenned, a zellerlé nem számít ételnek.) Ha először a gyógyszert veszed be, próbálj legalább tizenöt-húsz, ideális esetben harminc percet várni a zellerlével. Ha először a zellerlevet iszod meg, utána próbálj legalább tizenöt-húsz, ideális esetben harminc percet várni a gyógyszerbevétellel. Ha bármilyen egyéb kérdésed van, vagy aggódsz valami miatt, beszéld meg az orvosoddal.

Ha étrend-kiegészítőt szedsz, ezeket se a zellerlével vedd be! Míg az étrend-kiegészítők nagyon jól működnek zellerlével, a zellerlének jobb ezek nélkül. Az a legjobb, ha vársz legalább tizenöt-húsz, ideális esetben harminc percet ezekkel is, miután megittad a zellerlevet.

Kávé

Nem vagyok kávéellenes. Egyszerűen csak nem tartom egészséges élelmiszernek. A kávé hajlamos leharcolni a mellékvesét és elsavasítani a testet, kifárasztani a gyomormirigyeket, és az évek előrehaladtával csökkentheti a sósav mennyiségét, ami végső soron az ételek rothadásához vezet. Emiatt ammóniagáz keletkezik az emésztőrendszerben, ami a szájba felkúszva fogromlást és ínysorvadást okozhat. Összehúzó hatást tesz a szervezetre, durván bánik a belek belső falával és a fogzománccal, és rendkívüli mértékben dehidratál. Számtalanszor hallottam már az emberektől, hogy félnek a citrus gyümölcsöktől, például a narancstól és a citromtól, mert a rosszul informált szakértők szerint ezek a gyümölcsök gyengítik, berepesztik és feloldják a fogzománcot. Ezek közül az emberek közül, akik ennyire félnek a citrusoktól, nagyon sokan nap mint nap kávéznak, ami sokkal jobban rongálja a fogakat, mint amire a narancs vagy a citrom képes. A citrusfélék, a narancsot, a citromot, a lime-ot és a grépfrútot is ideértve, antibakteriális hatásuk miatt – nagyon gyakran ugyanis baktériumok okozzák az ínybetegségeket és a fogszuvasodást – jót tesznek a fogak és az íny egészségének, magas kalciumtartalmuk pedig elősegíti a fogak és az állkapocs erősödését.

Ha szereted a kávét, és nem akarsz lemondani róla, mert ennyi kicsapongást szeretnél megengedni magadnak, nyugodj meg; vannak sokkal rosszabb dolgok is, amelyeket fogyaszthatnál. Az a legjobb, ha vársz legalább tizenöt-húsz, ideális esetben harminc percet a kávéval, miután megittad a zellerlevet. Ha a zellerlé előtt kávézol, a gyógyitalodnak sokkal keményebben kell majd dolgoznia a testedben zajló dolgok javításán és gyógyításán, pedig máris van elég feladata. Ennek ellenére, ha neked a kávéra azonnal szükséged van, amint felébredsz, már a zellerlé előtt, hát értem. Akkor adj a kávénak legalább tizenöt, ideális esetben harminc percet, hogy végighaladhasson a szervezeteden, mielőtt nekilátnál a zellerlének. A dzsúsz így is rengeteg módon fog tudni segíteni neked, csak nem fog tudni mindent olyan gyorsan elintézni, ahogyan tudná. Na most, ha van valamilyen tüneted vagy betegséged, amivel küzdesz, esetleg fontold meg, hogy egy időre felmented a szervezetedet a kávéivás alól, és válaszd

helyette a kókuszvizet. Egy ilyen „kávészünet” önmagában elő fogja segíteni a javulást, és a zellerlé már erre a gyógyulási folyamatra építhet.

Segíthet a zellerlé a kávéfüggőség megszüntetésében? Amikor olyan bajkeverőkkel telítve éljük az életünket, amelyeket a testünk toxikusnak ítél, gyakran azért nyúlunk a kávéért, hogy adrenalinkiválasztással kendőzzük el a méreganyagok ránk mért hatásait. Mindezt anélkül, hogy tudatosítanánk. Általában fogalmunk sincs róla, hogy milyen sok hatásnak vagyunk kitéve, mennyi méreg és mennyi kórokozó ütötte fel a sátrát a májunkban, a vérünkben és egyebütt; egyszerűen csak tudjuk, hogy nem érezzük százszázalékosan magunkat, és hogy a kávé pillanatnyilag mozgásban tart minket. Mivel a zellerlé segít kipucolni ezeket a bajkeverőket, idővel az adrenalinkendőzési igény is csökken – ami azt jelenti, hogy ha egy ideig elkötelezetten isszuk a zellerlevet, akkor igen, sok emberben alábbhagyhatnak azok az erős, koffeinbevitelt sürgető ingerek.

Testmozgás

Az emberek gyakran tűnődnek azon, hogyan építhetnék be a zellerlevet a reggeli edzésrutinjukba. Az abszolút ideális forgatókönyv az, hogy ébredés után igyál citromos vizet, várj tizenöt-harminc percet, idd meg a zellerlevet, megint várj tizenöt-harminc percet, egyél valamit, amit edzés előtt szeretsz (ideális esetben valami zsírmenteset, például egy gyümölcsöt vagy smoothie-t), adj egy kis időt a megemésztésének, és ekkor menj futni, hegyet mászni, kerékpározni, teniszezni, úszni, röplabdázni, az edzőterembe, vagy amilyen mozgásformát választasz éppen.

Teljesen érthető, ha nincs idődd minderre. Ez esetben a második legjobb megoldás az, ha a citromos vizet kihagyod, és ehelyett rögtön ébredés után a zellerlével kezdesz, vársz tizenöt-harminc percet, reggelizel (megint csak a gyümölcs smoothie a legjobb választás), majd adsz egy kis időt, hogy leülepedjen benned, és ekkor mész edzeni.

Mindkét opció biztosítja az éhgyomorra fogyasztott zellerlé előnyeit, és üzemanyagot – reggelit – is ad a testedzéshez. Ne feledd, hogy a zellerlé nem kalóriaforrás, hanem gyógyital. A sportolóknak kalóriára és szénhidrátokra van szükségük, különben kiégnek, és, ahogy mondani szokták, „falnak ütköznek”. (Ha azt hiszed, hogy a sportolók fehérjével

működnek, lapozd fel a Gyógyító médium sorozat más köteteinek táplálkozással kapcsolatos iránymutatásait.) Önmagában a zellerlé edzés előtt csakis akkor elegendő, ha könnyű testmozgásról van szó. Bármilyen élénk testmozgás előtt jól teszed azonban, ha magadhoz veszel némi üzemanyagot, a zellerlé pedig nem az. A legjobb étel a mozgáshoz akár edzés előtt, akár utána egy friss gyümölcs vagy gyümölcssmoothie.

És mi van akkor, ha te még mindig elkötelezetten ragaszkodsz ahhoz, hogy az első dolog, amit teszel, az az edzés legyen? Akkor megihatod a zellerlevet előtte, vagy megihatod utána, vagy előtte és utána; csak tőled függ. Én ennek ellenére javaslom, hogy egyél valamit, mielőtt nekivágsz, hogy legyen üzemanyag a szervezetedben. Ha akkor iszod meg a zellerlevet, amikor végeztél, nem javaslom, hogy csak azt idd. Amilyen jó a zellerlé az elektrolitok, neurotranszmitter vegyületek, létfontosságú nátriumtartalékok és nyomelemek feltöltésére, amelyeket a verejtékezés és a tested megerőltetése során elveszítesz – és ez jobban elősegíti a helyreállásukat, mint bármi más –, falnak fogsz ütközni, ha az intenzív testedzés után nem viszel be valamennyi kalóriát is. Ha az edzés után megittad a zellerlevet, ne várj túl sokat a gyümölccsel vagy más létfontosságú tiszta szénhidrát bevitelével – melyet részletesen elmagyarázok az Egészséges májműködés című könyv 8. fejezetében –, hogy éltető glükózzal töltekezz fel. Ha öt-tíz percet vársz az edzést követő zellerlé után ezzel a könnyű kis étkezéssel, az pont megfelelő. Igaz, hogy ez esetben nem tudod a zellerlé minden jótéteményét kiaknázni – például nem lesz az a szuper kórokozópusztító, mint önmagában –, de akkor is kitűnő elektrolit-utántöltést biztosít, és így is adhat valamit.

Ha nincs kedvedre a gondolat, hogy a zellerlé bármilyen jótéteményéről lemaradhatsz amiatt, hogy túl közel van hozzá egy étkezés, akkor ugorj vissza ennek a résznek az elejére, és gondold át, van-e rá mód, hogy úgy alakítsd a reggeleidet, hogy mind a zellerlé, mind a reggeli beleférjen az idődbe edzés előtt. Ez a felállás támogat a legnagyobb eséllyel hosszú távon.

ZELLERLÉ SZÁJTERÁPIA

Amint a friss a zellerlé a kezedben van, arra, hogy hogyan iszod meg, nincs szabály. Kortyolgathatod. Öblögethetsz vele néhány másodpercig, mielőtt lenyeled. Vagy egyszerűen ledöntheted. Tőled függ.

Ha valamilyen konkrét problémád van a szádon belül vagy körülötte, akkor vannak olyan szájterápiás módszerek, amelyeket alkalmazhatsz a zellerlé ivása során. Ha az úgynevezett „olajrágás” lelkes híve vagy – ez egy olajokkal végzett öblögetéses szájápolási-fogápolási módszer –, tudd, hogy a zellerlé páratlan segítséget jelenthet a száj-és fogproblémák terén is. Olajrágás helyett próbálkozz a zellerlével való öblögetéssel, majd nyeld le. [vi] Hogy mennyit alkalmazd ezeket a technikákat, az az állapotod súlyosságától függ. Enyhébb esetben poharanként egyszer vagy kétszer elegendő. Ha súlyosabb a helyzet, poharanként háromszor vagy többször is próbálkozhatsz valamelyik terápiás módszerrel. A következő lehetőségekről van szó:

Ha fáj a torkod, tarts egy korty zellerlevet harminc másodpercig a szádban, és hagyd, hogy hátul, a torkod felé megüljön, hogy elpusztíthassa a torokfájást okozó baktériumokat vagy vírusokat. Próbálhatsz gargarizálni is vele, ha gondolod.

Ha duzzadt mirigyek vannak a torkodban vagy a nyakadban, tartogathatod a szád hátsó, torok felőli részében egy teljes percig, mielőtt lenyelnéd, hogy ezáltal idővel a nyirokrendszeredbe tereld.

Ha mandulaköveid vannak, finoman gargarizálhatsz a zellerlével, mielőtt lenyeled.

Afta esetén, vagy ha fekély van a szádban, először próbáld szárazra törölni azt a pontot egy papírtörlővel vagy papír zsebkendővel, majd vegyél egy korty zellerlevet a szádba, és tartsd benne legalább harminc másodpercig, mielőtt lenyelnéd, úgy, hogy az érzékeny területet ellepje.

Ha fáj a fogad, vagy tályog van rajta, illetve ha valamilyen sérülés van a szádban (például belülről megharaptad az ajkadat vagy az arcodat), hagyj a szádban állni egy korty zellerlevet harminc-hatvan másodpercig, hogy a nátrium klasztersók bejuthassanak a problémás pontra, és elvégezhessék gyógyító feladatukat.

Ha kihúzták egy fogadat, tizenöt-harminc másodpercig tartogass egy korty zellerlevet a szádban – de ne mozgasd a nyelveddel –, majd nyeld le.

Ha lyukas fogad van, lassan szopogasd el az egész pohár zellerlevet, és mindegyik korttyal finoman öblítsd ki a szádat. (Ez eltér a többi esetre vonatkozó iránymutatástól azzal kapcsolatban, hogy poharanként hányszor alkalmazd az adott technikát. Itt minden korttyal öblítsd át a szádat.)

Ha bármilyen ínybetegséged van, finoman lötyögtess a szádban egy korty zellerlevet egy percig, majd nyeld le.

Ha herpeszkiütésed vagy bármilyen bakteriális fertőzésed van az ajkadon, úgy idd a zellerlét, hogy hozzáérjen – ha kell, az ujjaddal nedvesítsd be vele –, és tarts egy kortyot a szádban harminc-hatvan másodpercig, mielőtt lenyelnéd.

Ha kireped a szád sarka, lassan kortyold a zellerlevet, és hagyd, hogy megtalálja az útját azokba a fájdalmas repedésekbe – ezzel elősegítheted a sokkal gyorsabb gyógyulást. Ha cserepes vagy berepedt az ajkad, iszogathatod úgy a zellerlevet, hogy bevonja az ajkadat. A kezeddel is benedvesítheted vele az ajkadat vagy a szád sarkát, ha úgy könnyebb.

VÁRANDÓSSÁG ÉS SZOPTATÁS

A zellerlé fogyasztása a várandósság és a szoptatás alatt is teljesen biztonságos. A várandósság alatt segít megerősíteni az anya mellékveséjét, ami nagyon fontos a babának, mivel a szüléshez rengeteg adrenalinra van szükség. Az erős mellékvese a baba biztonságos megszülésére készíti elő az anyát – az adrenalin hozza létre a „nyomást” –, és le is rövidítheti a vajúdást. A zellerlében szintén sok olyan tápanyag van, mint K-vitamin, folát és A-vitamin, ami mind fontos a baba fejlődéséhez. A benne lévő rengeteg antioxidáns segít megvédeni a baba sejtjeit az anyaméhben azáltal, hogy „kiképzi” őket a méreganyagok elleni harcra a betegségmegelőzés érdekében. Továbbá a zellerlé nátrium klasztersói ellátják a baba agyát neurotranszmitter vegyületekkel ebben a fontos életszakaszban.

Ha az anya a szoptatás alatt zellerlevet fogyaszt, azzal a babát is rengeteg tápanyaggal látja el. Nem kell amiatt aggódnod, hogy a zellerlének köszönhetően zajló méregtelenítés során méreganyagok kerülhetnek az anyatejbe. Épp ellenkezőleg. Az anyatej általában eleve tele van mindenféle

méreganyagokkal, mivel sok embernek renyhe, stagnáló és túlterhelt a mája amiatt, hogy egy életen át ki volt téve a toxikus nehézfémek, például higany és alumínium, növényvédő szerek, gyomirtók, gombaölő szerek, olajipari vegyületek, kozmetikumok, oldószerek, hajfesték, kölnik, parfümök és a többi hatásának. Amikor ezek a bajkeverők felhalmozódnak a májban, gyakran kerülnek bele az anyatejbe. Most, hogy a zellerlé bekerült a képbe, az ő erős alkotóelemei is az anyatejbe jutnak, ahol lefegyverzik és semlegesítik a méreganyagokat, amelyek ezáltal kevésbé lesznek kártékonyak, és még abban is segítenek, hogy a toxinok egy része teljesen kikerüljön az anyatejből. Ugyanakkor a zellerlé elősegíti a tiszta anyatej képződését, nátrium klasztersóival pedig gondoskodik a baba agyának fejlődéséről és az egészségéhez szükséges jól felhasználható vitaminok, nyomelemek és egyéb tápanyagok beviteléről.

A zellerlé tehát nagyon sokat segít mind a várandósság, mind a szoptatás ideje alatt. (Amint A tünetek és betegségek enyhülése című 3. fejezetben olvastad, a zellerlé már a fogantatás előtt is nagyon hasznos, mivel kezeli a terméketlenség hátterében álló valódi okokat.) Ami nem annyira biztonságos, az a rengeteg különböző élelmiszeripari vegyület, például a citromsav és a természetes aromák az előre csomagolt ételekben, az aszpartám a diétás üdítőkben, a koffein a kávéban és a fekete teában, az antibiotikumok bizonyos állati termékekben, és a durva toxikus sók, amelyeket nagyon sok ételhez adnak hozzá – és ezeket mégis gyakran viszik be a szervezetükbe a várandós vagy szoptató anyák. A zellerlé a legutolsó, ami miatt aggódnod kellene.

ZELLERLÉ KISÁLLATOKNAK

Az emberek sokszor annyira jól lesznek, amikor zellerlevet isznak, hogy felmerül bennük, vajon a kis kedvenceiknek is adhatnák-e. A zellerlé kutyáknak és macskáknak biztonsággal adható, és elárulom, hogy én magam alkalmazom is a kutyáimnál. Beszéld meg az állatorvossal, hogy a saját kutyádnak vagy macskádnak milyen mennyiségben ajánlja. Ha másmilyen állattal kapcsolatban érdekel, hogy adhatsz-e neki zellerlevet, beszéld meg az állatorvossal, hogy jónak gondolja-e.

ZELLERALLERGIÁK

Nagy különbség van aközött, hogy az allergiateszt érzékenységet mutat ki a zellerre, és hogy az ember konkrétan azonnali allergiás reakciót ad rá. Az ételérzékenységek tesztelése nem mindig pontos. Amikor bizonyos élelmiszerek segítenek megszabadulnod a méreganyagoktól és mérgektől, és elkezdik pusztítani benned a vírusokat és baktériumokat, az a teszteken gyakran jelentkezik tévesen allergiaként vagy érzékenységként.

A zellerlé csakugyan vírusokat és baktériumokat öl a szervezetedben. A folyamat során a vírus-és baktériumsejtek gyakorlatilag felrobbannak, és ezáltal kiszabadul belőlük mindaz, amivel táplálkoztak, ami életben tartotta ezeket a kórokozókat. Ez a kórokozó-üzemanyag különböző, általad fogyasztott élelmiszerekből – például tojásból, tejtermékekből és gluténból –, valamint a szervezetedbe került toxikus nehézfémekből származhat. Az allergiateszteket részben az zavarja meg, hogy ezek a kiáramló vírus-és baktériumtáplálék-részecskék a véráramban mindenütt ott vannak, miközben távoznak a testből. A kórokozók zellerlé által elősegített pusztulása vírusos hulladékanyagot, például neurotoxinokat és dermatoxinokat is küld a véráramba, hogy végleg megszabadulhass tőlük, és ez is megzavarhatja az allergiatesztek eredményét. Az élelmiszer-allergiák tesztelése még gyerekcipőben jár; továbbra sem igazán meggyőző. A kórokozópusztulás hatásai miatt gondolhatod azt, hogy allergiás reakciót adsz egy-egy ételre vagy orvosságra, például a zellerlére, pedig az valójában a haszontalan kórokozókat pucolja ki.

Ha az egyetlen okod a zellerlé kerülésére az, hogy egyszer egy ételallergia-teszt érzékenységet jelzett – és nem az, hogy bármikor konkrétan így reagáltál a szárzellerre –, akkor nagy valószínűséggel az fog történni, hogy a zellerlé hosszú távon annak a tesztnek az eredményét is megváltoztatja. Ismétlem, ha valakinek toxikus vegyületekkel és kórokozókkal van tele a mája, a vére is toxikussá válik, és ez megbolondítja az ételérzékenységre irányuló teszteket. Ahogy iszod a zellerlevet, tisztítod a májadat és kiiktatod pontosan azokat a kórokozókat – például EBV, övsömör, cytomegalovírus, herpesz simplex, HHV-6, E. coli, Streptococcus és Staphylococcus –, valamint azokat a méreganyagokat, amelyek miatt az ételallergia-tesztek és génmutációs tesztek pozitív eredményt mutattak.

Ettől aztán a jövőben pontosabb teszteredményeket kaphatsz majd, amelyek valószínűleg már nem fognak szárzeller-érzékenységre utalni. Az évek során sokszor láttam ilyet, ahol, miután egy ideig itta valaki a zellerlevet, a tesztek már nem mutattak ki allergiát.

Mi van akkor, ha valaki azonnali allergiás reakciót ad a zellerre vagy magára a zellerlére? Két dolog történhet. Az első az, hogy a zellerlé enyhén sokkolhatja a szervezetet, amikor gyorsan pusztítani kezdi a kórokozókat vagy akár a kártevő gombák bizonyos változatait az emésztőutak elején, a szájban vagy a gyomorban. Ilyenkor, amint már említettem, valójában a kórokozók pusztulására reagál az ember, tehát nem magára a növényre allergiás. A méregtelenítésre adott ilyen és hasonló reakciókról részletesebben lesz szó a Gyógyulási és méregtelenítési kérdések című 6. fejezetben. Ez esetben egy időre átválthatsz sima uborkalére (lásd a 9. fejezetben a zellerlé alternatívái között). Míg az uborkalé nem helyettesítheti azt, amit a zellerlé adhat, finoman tisztítja a májat és az emésztőrendszert, és ezzel legalább elindít és fokozatosan eljuttat odáig, hogy óvatosan átállhatsz a zellerlé elképesztő erejének alkalmazására. Ha ki akarod próbálni a zellerlevet, nagyon kis mennyiségekben próbálkozz vele, és csak akkor emeld az adagot, ha a szervezeted tolerálja. Az is rendben van, ha időnként kis szünetekre leállsz, majd újrakezded.

És van egy második lehetőség is: az, hogy valóban allergiás vagy a szárzellerre. Él néhány olyan ember a bolygónkon, akikkel valóban ez a helyzet. Ha a szárzellerre adott reakció súlyos, kérlek, továbbra is kerüld a szárzeller és a zellerlé fogyasztását. Szorítkozz a 9. fejezetben található alternatív megoldásokra.

Végezetül, talán hallhattál olyasmit, hogy a szárzeller nem válik be mindenkinek, mert hibrid élelmiszer, és ezáltal kevésbé természetes vagy egészséges a fogyasztása. Ha aggódsz emiatt, lapozz a Szóbeszédek, aggodalmak és mítoszok című 7. fejezethez, amelyből megtudhatod, mennyire természetes és jótékony hatású lehet a hibridizáció (ami nem összetévesztendő a génmódosítással).

SZAKASZOS BÖJT

Lehet zellerlevet inni böjtölés alatt? Én nem ellenzem. A lényeg az, hogy mit szeretnél. A szakaszos böjt esetében sokszor nem is igazi böjtölésről van szó. Ilyenkor általában csak korlátozzák a napi kalóriabevitelt, vagy csak a nap bizonyos részében esznek. A szervezet csak egy teljes napciklus után lép böjt üzemmódba, vagyis ha huszonnégy órán át nem ettél semmit, és csak vizet ittál. Amit mi „szakaszos böjt” néven ismerünk, azt találóbb lenne inkább „szakaszos evésnek” vagy „szakaszos ételvisszatartásnak” nevezni. Ilyenkor a tested nem kapcsol át böjt üzemmódba. A zellerlevet a szakaszos böjtölési programod bármely pontjába beépítheted. (A zellerléivás még akkor sem árthat, ha ténylegesen böjtölsz.)

Azt tudnod kell, hogy amikor zellerlevet iszol, akkor nem fogyasztasz ételt. Nem lát el kalóriával. Míg a szárzellerben csakugyan van néhány kalória, ahhoz nem elég, hogy a szervezeted kalóriaforrásként ismerje fel a zellerlevet. Ehhez mérten tervezd az étkezéseidet – a zellerlére ne tekints üzemanyagként.

A KÖVETKEZŐ SZINT

Ez a fejezet arról szólt, hogy hogyan állíthatod a zellerlevet a szolgálatodba. Előtte azt mutattam meg, hogy miért ilyen fontos a zellerlé – megnéztük, honnan jön, hogy mi teszi korunk növényi orvosságává, és hogyan segíthet a milliónyi egészségügyi problémával küzdő embereknek visszakapni az életüket. Most pedig lépjünk tovább a következő szintre, és vizsgáljuk meg, hogyan használhatod ki a zellerlé jótékony hatását még jobban.

5. FEJEZET
A zellerlé-tisztítókúra

Ha azt akarod, hogy még jobban működjön a zellerlé, beiktathatsz néhány egyszerű plusz lépést, amelyekkel valódi tisztítókúrává változtathatod. Nézzük át őket sorban:

HARMINC NAPIG VAGY MÉG TOVÁBB

Először is el kell tökélned, hogy legalább egy teljes hónapon át mindennap zellerlevet iszol felkelés után – miközben erre a legalább harminc napra a fejezet további javaslatait is betartod. Ez nagyon fontos. Általában elég sok mindennel kell foglalkoznunk a testünkben. Ott vannak a régi, megkeményedett és megavasodott zsírok és megkeményedett fehérjék a bélfalakon; a renyhe, stagnáló máj, mely tele van növényvédő szerekkel, gyógyszerekkel, műanyagokkal, kőolajipari vegyületekkel, tárolt toxikus zsírokkal, kórokozókkal – például vírusok és baktériumok – és sok minden egyébbel; az emésztőrendszerből származó toxikus savak egészen a szánkig; a vér erős toxicitása és a megemelkedett vérzsírszint; plusz a krónikus dehidratáltság állapota, melyben a legtöbben élnek. Aztán ott az a sok kórokozó egyedül a belekben, hogy a vérünket, a pajzsmirigyünket és a többi búvóhelyeiket ne is említsük. Ne feledd, hogy a zellerlének rengeteg dolga van. (Ha fel akarod frissíteni az emlékezetedet ezzel kapcsolatban, lapozz vissza a Miért pont 480 milliliter? című részre az előző fejezetben.) Esélyt kell adnunk a zellerlének arra, hogy elvégezhesse számos feladatát.

OPCIONÁLIS CITROMOS VAGY LIME-OS VÍZ

Mielőtt reggelente megiszod a zellerlevet a tisztítókúra alatt, választhatod azt, hogy rögtön ébredéskor citromos vagy lime-os (vagy sima) vizet iszol elsőként. A megfelelő mennyiség 960 ml. Ez azonnal, elsőként elkezdi tisztítani a májat.

Ha ezt választod, figyelj oda arra, hogy ha a vizet megittad, várj tizenöt-húsz, ideális esetben körülbelül harminc percet, mielőtt nekilátsz a zellerlé iszogatásának, hogy ne hígulhasson fel a szervezetedben. Ne feledd, hogy ha vizet öntesz a zellerléhez, vagy a gyomrodban keveredik a kettő, az csökkenti a lé gyógyerejét.

Az a világban keringő információ, hogy a zellerlé ugyanaz, mint a víz, téves, helytelen. A zellerlé összecsap a vízzel. Ez a két folyadék még annál is sokkal különbözőbb, mint amikor két világ ütközik egymásnak. Ha citromos vizet iszol, és azonnal utánaküldöd a zellerlevet, vagy fordítva, kiiktatod a dzsúsz jótékony hatásait. Még ha csak egy pohár sima vízről van szó, az is összecsap a zellerlével a szervezetedben, ha nem hagysz közöttük elég időt. Ha bármikor vizet iszol a zellerlé előtt, tartsd be a kettő között azt a tizenöt-harminc perces szünetet, hogy a víz a zellerlé előtt végigmehessen a rendszeren.

480 MILLILITER ZELLERLÉ ÉHGYOMORRA

Ha ez az első találkozásod a zellerlével, nem kell a 480 milliliterrel kezdened. Kezdheted a felével vagy a negyedével, és naponta növelheted egy picit a mennyiséget, amíg a teljes adagot eléred.

És ne feledd, hogy nem számíthatsz a várt eredményekre, ha nap mint nap csak eszed a szárzellert, vagy inkább bedobod a reggeli smoothie-dba, vagy zöld dzsúszt iszol, amiben zeller is van a több hozzávaló között. Mint mindig, most is 480 milliliter sima, friss, módosítatlan zellerléről beszélünk. Ez az az eset, ahol a legegyszerűbb egyben a legjobb.

Légy óvatos, és ne hagyd, hogy valamilyen új, téves információ – szinte naponta kelnek lábra ilyenek a zellerlé használatával kapcsolatban – letérítsen az útról. Olyasmiket fogsz hallani, hogy az emberek különböző dolgokat tesznek a zellerlébe – zellerpépet, fehérjeport, kollagént, fűszereket, például kurkumát vagy Cayenne-borsot, jégkockát vagy gyümölcsés zöldségleveket. Ezek a kotyvalékok azonban, akármilyen leleményesnek vagy logikusnak tűnnek is, csak ártanak azoknak, akiknek a leginkább gyógyulásra van szükségük. Nagyon-nagyon fontos, hogy amikor bevezeted a zellerlevet az életedbe, akár ezzel a tisztítókúrával, akkor annak sima, frissen facsart zellerlének kell lennie éhgyomorra fogyasztva, és nem zeller-alma, zeller-fodros kel vagy zeller-spenót dzsúsznak vagy más keveréknek. Maradj a tökéletes egyszerűségnél!

NE FELEDKEZZ MEG A REGGELIRŐL

Legalább tizenöt-húsz perccel – és ideális esetben harminc perccel vagy még több idővel – azután, hogy megittad a zellerlevet, ideje megreggelizni.

A zellerlé gyógyital, nem kalóriaforrás, tehát szükséged lesz némi üzemanyagra délelőttre. A legjobb a friss gyümölcs vagy gyümölcssmoothie. A Nehézfém-méregtelenítő smoothie (a receptet megtalálod a 166. oldalon) kitűnő reggeli. A vízben (és nem tejben) főtt zabkása gyümölccsel vagy anélkül szintén jó választás.

Ha aggódsz a gyümölcs miatt, mert te is bedőltél a gyümölcsparának, mely oly sok embert rettent el a bolygónk egyik legegészségesebb élelmiszerforrásától, kérlek, nézz utána, mennyire nem a gyümölcs felel a meggyengült egészségért. Épp ellenkezőleg. Próbálj nem rettegni az almától, málnától, földi epertől, áfonyától, papájától, mangótól, sárgadinnyétől, banántól, narancstól és a sok-sok egyéb gyümölcstől. Ehhez segítséget nyújthat neked a Gyógyító médium A rettegett gyümölcs című fejezete és a Gyógyító ételek teljes gyümölcsökkel foglalkozó része.

ZSÍRMENTES DÉLELŐTT

Akármit eszel a reggeli és délelőtti órákban, figyelj oda rá, hogy ne legyenek benne radikális zsírok. Azok az élelmiszerek, melyeknek a kalóriaértéke zsírból származik (például diófélék, mogyoróvaj, magvak, olaj, kókuszdió, tojás, magtej, szójatej, tehéntej, vaj, tejszín, sajt, joghurt, egyéb tejtermékek, csirke, hús, hal, halolajkapszulák, szalonna, kolbász és sonka), visszatartják a gyógyulásodat, ha a napodnak ebben a szakaszában eszed őket.

(Ha éjszakai műszakban dolgozol, nálad a „reggel” jelentse az első néhány órát, miután délután vagy este felébredtél. Tartózkodj a radikális zsírok fogyasztásától attól kezdve, hogy elindítod a napodat a zellerlével, egészen a napod derekán fogyasztott étkezésig, akármit jelentsen is nálad az „ebéd”.)

Amint radikális zsírokat iszol vagy eszel, a májadnak bő epetermelésre kell váltania, hogy a béltraktusba jutva segítsen megemésztened és feloszlatnod azokat. A májadnak ezenfelül fel kell dolgoznia a vérből belépő zsírt, és valamennyit el is kell raktároznia, hogy a szív ne kerüljön a túl magas vérzsírszint bombazáporába. Mindez megzavarja a szervezeted természetes reggeli tisztuló állapotát.

Még ha le is van gyengülve a májad, amikor zsír kerül a gyomrodba, a májad agyondolgozza magát, hogy epetermeléssel segítsen rajtad. Bármilyen epe, amit a máj termel, még ha kevés is, meg fogja zavarni a zellerlevet az érted végzett munkájában. Ráadásul amikor a máj így le van gyengülve, hőt is termel, amikor epetermelésre kényszerül, ez a máj által létrehozott hő pedig gyengíti a zellerlé enzimeit, és ezáltal csökkenti a zellerlé gyógyerejét. A máj hője arra készteti továbbá a szervezetet, hogy vért küldjön a végtagok felől az emésztőrendszerbe, ez a sok vér pedig hígítja a zellerlé nátrium klasztersóit, miközben azok megpróbálják elpusztítani a belek falában lévő erekben lakozó kórokozókat.

Továbbá ha a májad délelőtt nagy mennyiségű epe termelésére kényszerül, ez az epe hígítja a zellerlé nátrium klasztersóit, emésztőenzimeit és növényi hormonjait, amelyek még mindig az emésztőrendszeredben és a szervezeted többi pontján végzik a dolgukat. Ha éhgyomorra iszod meg a zellerevet, tehát nincsenek a gyomrodban zsírok, és nem is viszel be zsírt még néhány órán keresztül, akkor a nátrium klasztersók fel tudják falni és el tudják bontani az emésztőrendszerben a kórokozókat, toxikus savat és nyálkát, valamint a régi, avas és megkeményedett zsírokat és fehérjéket az emésztőtraktus belső faláról – és ezáltal kezelik az olyan tünetek és betegségek hátterében álló problémákat, mint a kontaminált vékonybél szindróma, a divertikulitisz, a cöliákia, a vastagbélgyulladás, a puffadás és a székrekedés. Ha a reggeli-délelőtti étrendedben vannak zsírok, a zellerlé nem tudja elpusztítani ezeket a kórokozókat, növelni a sósav mennyiségét az emésztés elősegítésére, és helyreállítani a májat. Amint epe kerül a képbe, az emésztőrendszer arra fókuszál, hogy az éppen elfogyasztott zsírok lebontására használja fel azt. A zellerlé akkor tud jól dolgozni, ha radikális zsírok nincsenek jelen.

Amikor valaki avokádót, fehérjeport (még ha borsófehérje vagy rizsfehérje is), kollagént vagy bármi ilyesmit kever a zellerlébe, az megint csak extra reggeli epetermelésre készteti a májat, ez pedig megzavarja a zellerlé nátrium klasztersóit a feladatuk végzésében, nevezetesen a régi károsodások kezelésében a bélcsatornában. Ugyanez vonatkozik arra, ha a zellerlé ivása után túl hamar fogyasztjuk ezeket a zsír-és fehérjeforrásokat.

Hogy a zellerlének legyen esélye minden feladatát teljesíteni, tartózkodj a radikális zsírok fogyasztásától legalább ebédig, és tápláló, immunizáló gyümölcsökkel – valamint, ha igényled, leveles zöldekkel – töltekezz. A zabkása is jó választás. A délelőtt folyamán később, tízóraira ehetsz egy kis gőzölt burgonyát, édesburgonyát vagy sütőtököt. Ne feledd: csak semmi dióféle, mag, magvaj, olaj, avokádó vagy állati fehérje.

KERÜLD A PROBLÉMÁS ÉLELMISZEREKET

A legalább harminc napos kúra alatt végig igyekezz kerülni a következő élelmiszereket. A Gyógyító médium sorozat többi könyvében elszórva bővebben találsz információt arról, hogy ezek miért nem szolgálják a gyógyulásodat:

Tej, sajt, vaj, tejsavófehérje-por, joghurt és minden egyéb tejtermék

Tojás

Glutén

Kukorica

Szója

Sertéshús termékek

Élesztőpehely

Repceolaj

Természetes aromák

Ecet

Erjesztett ételek

ÖSSZEFOGLALÁS

Ennyi. Ebből áll az egész tisztítókúra. Legalább harminc napig:

Opcionális: ébredéskor igyál meg 960 milliliter citromos vagy lime-os vizet, majd várj tizenöt-harminc percet

Idd meg a zellerlevet (vidd fel az adagot 480 milliliterig) minden reggel éhgyomorra, majd megint várj tizenöt-harminc percet, aztán…

Láss neki a zsírmentes reggelidnek (mely ideális esetben gyümölcs vagy gyümölcssmoothie, mint mondjuk a Nehézfém-méregtelenítő smoothie [lásd a 166. oldalon], vagy vízben főtt zabkása)

Kerüld a radikális zsírok (például tej, sajt, vaj, tojás, olaj, mogyoróvaj és a többi) fogyasztását legalább ebédig

Egész nap hidratálj

A harminc nap alatt végig kerüld a problémás élelmiszereket

Valószínűleg olyan jól érzed majd magad, hogy nem akarsz megállni a harminc nap elteltével. Akiket krónikus egészségügyi problémák gyötörnek, sokszor harminc napnál hosszabb idő alatt látják a hasznát, mert több gyógyulni-és helyreállítani-valójuk van. A következő, Gyógyulási és méregtelenítési kérdések című fejezetben részletesebben foglalkozunk a gyógyuláshoz szükséges idővel.

Ha még előrehaladottabb és jelentősebb gyógyulást szeretnél elérni, nézd át a További gyógyulási tanácsok című 8. fejezetet, ahol röviden összefoglalva megtalálod a Gyógyító médium sorozat néhány főbb ajánlását. Az Egészséges pajzsmirigy és az Egészséges májműködés című könyveimben átfogóbb, a zellerlevet is alkalmazó tisztítókúrákat találsz. Amilyen erős hatású a zellerlé, és amilyen erős hatású akár ez a zellerlé-tisztítókúra, semmi nem fogható ahhoz, amikor a zellerlé erejét ugyanabból a forrásból származó további gyógyulási protokollokkal ötvözöd.

Mi van akkor, ha belefogsz ebbe a tisztítókúrába, majd egyszer csak nem tudsz szárzellert vagy zellerlevet szerezni? Történhet ilyesmi – nem befolyásolhatod a több száz kilométerre tomboló vihart, ami ideiglenesen elvágja a helyi zöldségest a szárzeller-beszállítójától, vagy hogy mikor fogy ki a zeller a lébárból. Ilyen esetekben hagyatkozz a 9. fejezetben leírt alternatívákra, hogy megszakítás nélkül folytathasd a kúrát.

Ebben a fejezetben találhatsz megoldást akkor is, ha azon kevesek közé tartozol, akiknek a szervezete egyáltalán nem bírja a szárzellert. A tisztítókúrádhoz ekkor válassz az ott felsorolt alternatívák közül, és úgy építsd be az életedbe, mintha zellerlé lenne, és emellett kövesd az ebben a fejezetben leírt egyéb iránymutatásokat is.

De ha bírja a szervezeted a zellerlevet, akkor alkalmazd! Tervezz előre, és ha kell, rendeld meg előre a heti szárzelleradagodat a zöldségesednél. Térképezd fel az élelmiszerüzleteket a környékeden, hogy ha a rendes beszerzőhelyeden kifogy, tudd, hol lehet raktáron. Ha utazol, előre nézz utána a lébároknak, vagy ha teheted, vidd magaddal a léprésedet. Az odaadásod kifizetődő lesz.

Végezetül, a tisztítókúra alatt észlelni fogsz bizonyos átmeneti tüneteket, amint a szervezeted méregtelenít. Emiatt ne veszítsd el a kedvedet! Ez természetes, és a következő fejezetben át fogjuk nézni, hogy mire lehet számítani, és mi mit jelent.

Míg a zellerlé-tisztítókúra minimálisnak és könnyűnek tűnik, ne hagyd, hogy az egyszerűsége félrevezessen. Ez nem a harmadikos piknik körözöttel töltött zellerropogósa. Igazi gyógyfűorvosság ez, és mindennap nagy mennyiségben fogyasztod a kivonatát. Ne csak az erejére legyél nyitott; tudd, hogy mit birtokolsz, amikor ezt a gyógynövényitalt a kezedben tartod. Tiszteld és becsüld azért, ami, és ne ragadjon el az, amit régen gondoltál róla. Ne vezessen félre a szárzeller éveken át belénk oltott semmibevétele.

Tartsd szem előtt, hogy máris milyen sokat tett másokért. Tartsd szem előtt, hogy milyen állapotban voltak, milyen tünetek és betegségek kínozták őket, milyen őszintén beszéltek a szenvedésük, fájdalmuk és betegségük visszafordításáról, és mennyire lenyűgözte őket a felépülés dicsősége.

Zárd a szívedbe ezeket az embereket is. Talán hamarosan te is arra vágysz majd, hogy értékeljék a gyógyulásod történetét – hogy min mentél keresztül azelőtt, és mi kellett ahhoz, hogy idáig juss. Te is azokat az embereket keresed majd, akik meghallgatják és tiszteletben tartják a hiteles történetedet, hogy tovább terjedhessen az információ, és még többeket segítsen a gyógyulás útjára.

„Tudd, hogy mit birtokolsz, amikor ezt a gyógynövényitalt a kezedben tartod. Tiszteld és becsüld azért, ami…”

Anthony William, Gyógyító médium

*

6. FEJEZET
Gyógyulási és méregtelenítési kérdések

Mennyi idő kell ahhoz, hogy a zellerlé hatására jobban érezd magad? Attól függ. Hány milliliter a napi adagod? Éhgyomorra iszod? Mindennap iszod? Mit alkalmazol még a zellerlé mellett – követed a Gyógyító médium további gyógyulással kapcsolatos tanácsait is? Mindez számít, ha arról van szó, hogy mikor kezded majd jobban érezni magad.

Van, aki három napon belül megérzi a pozitív hatást. Van, akinél egy vagy két héten belül jelentkeznek eredmények. Sok olyan esetet láttam, ahol akár már egy nap alatt jobb lett a helyzet. Az első pozitív hatások között lehet a nyugalom vagy békesség érzése, a szorongás enyhülése vagy az, hogy energikusabbnak érzed magad. Ennek az az oka, hogy a zellerlé elektrolitjainak kedélyjavító hatása van. Sokan elég gyorsan megtapasztalják, hogy a zellerlé emésztőenzimeinek köszönhetően simábbá válik az emésztés, és könnyebbé a kiválasztás. Ha néhány hét elteltével még mindig gyötörnek az eredeti tüneteid, az is teljesen normális. Mindenkinek más az egészségügyi helyzete, amit a zellerlének kezelnie kell, tehát a javuláshoz szükséges idő mennyisége is eltér.

Néha azt is megkérdezik tőlem, hogy mennyi ideig kell a napi rutinjuk részének tekinteni a zellerlevet. A válaszom erre az, hogy a zellerlé fogyasztását soha ne korlátozd időben. Milyen hosszan tervezel zoknit viselni az életed során? Milyen hosszan tervezel lakni az álomlakásban, amelyről azt reméled, hogy egyszer megveszed majd? Mennyi ideig szeretnél együtt lenni a lelki társaddal? Milyen hosszan tervezed a jövőben is folytatni a kedvenc szabadidős tevékenységeidet? Kimenni a tengerpartra, vitorlázni, teniszezni, karaoke-bárokba járni – tervezed, hogy valamikor lemondasz ezekről? Az életünk bizonyos részeit – azokat, amelyek érzelmi, fizikai és spirituális szinten segítenek nekünk – soha nem akarjuk elengedni. A zellerlének is ezek közé kell tartoznia. Ez nem valami vitamin, amit szedsz egy hónapig, aztán soha többé. Hosszan tartó szenvedély ez, melyet az egész életedben értékelhetsz.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a hátralévő életed minden egyes napját egy lépréshez láncolva kell leélned. Mindig lesz, ami megzavar abban, hogy odafigyelj magadra, és a megfelelő dolgokat tedd. Elromolhat a léprés. Bezárhat a sarki lébár. A munkahelyed messzebb költözhet attól a zöldségestől, ahol a legjobb szárzellert kapod. Előfordulhat, hogy rettenetesen lefoglal egy adott projekt. Olyan útra mehetsz, ahol lehetetlen lesz szárzellerhez vagy zellerléhez jutnod. Pontosan ez történik a többi fontos időtöltésünkkel és kapcsolatunkkal is, amelyektől néha egy-egy időre meg kell válnunk. Ezzel nincs is semmi baj, amíg tudjuk, hogy egyszer újra felvesszük majd a fonalat, ahogyan az életünk más fontos dolgaiban is.

Na már most, ha tenálad ez a fajta gondolkodás nem működik, mert a világosan megszabott határokat és irányelveket kedveled, vagy csak arra vagy hajlandó, hogy „próbautat" tegyél a zellerlével, akkor legalább egy teljes hónapig adj esélyt a zellerlének mindennap, éhgyomorra. Ha ez egyáltalán nem enyhítette a tüneteidet, nézd át a Gyógyító Médium sorozat többi kötetét, hogy milyen módszert vethetnél még be a zellerlével párhuzamosan. Addig folytasd, amíg jobban leszel.

Biztonságos a zellerlé hosszú távú fogyasztása? Gondoljuk csak végig, hogy mit jelent az, hogy „biztonságos": hogy nem árt. És most gondoljunk bele, hogy mi árthat nagyobb valószínűséggel: meginni mindennap egy gyógyerejű italt, amely nap mint nap védelmet nyújt a kórokozók és mérgek ellen a mindennapi világunkban, vagy nem élni ezzel a védelemmel? A zellerlének éppen az a dolga, hogy a biztonságodról – sőt, ennél többről! – gondoskodjon hosszú távon. Minél gyakrabban használod, annál jobban segíthet neked.

FŐ GYÓGYULÁSI TÉNYEZŐK

Ha úgy érzed, hogy egyáltalán nem látod a zellerléfogyasztás hasznát, ezt vizsgáljuk meg egy kicsit részletesebben. Mennyire voltál beteg, amikor elkezdted? Szedtél gyógyszert? Krónikus betegség gyötört hosszú ideje? Még mindig fogyasztasz valamit a További gyógyulási tanácsok című 8. fejezetben felsorolt problémás élelmiszerek közül, amelyek táplálják és nem enyhítik a betegségedet? Néhányaknak, akit tényleg nagyon szenvednek, fel

kell tornázniuk a napi adagjukat kétszer 480 vagy reggeli 960 milliliter zellerlére.

Ha a 960 milliliter (vagy még több) zellerlével próbálkozol, nem kell egyszerre felhajtanod, vagy öt-tíz perc alatt meginnod. Mindenki más tempóban issza az italokat. Van, aki szereti finoman és tudatosan kortyolgatni. Van, aki munka közben issza, és ez eltereli a figyelmét. Van, aki útközben fogyasztja el. Az észszerűség keretei között szánd rá a szükséges időt, ha nagyobb adagban iszod a zellerlevedet. Ideális esetben egy óra alatt végzel vele. Ha ezen túlnyújtod, és egész délelőtt iszogatod úgy, hogy közben eszel is, az ki fog hatni a dzsúsz gyógyhatására. Ha lassan iszogatod egész délelőtt, de nem eszel közben, a végén szédülhetsz, vagy gyengének érezheted magad, mert az alatt az idő alatt gyakorlatilag nem viszel be kalóriát.

A zellerlé hatásait napról napra másképpen élheted meg. Van, hogy méregtelenítési tünetek – azaz gyógyulás reakciók – jelentkeznek, amikor valaki elkezdi inni. Van, hogy elképesztő javulást észlelnek az egészségükben. Lehetnek időszakok, amikor nagyszerűen érzed magad, míg időnként szenvedhetsz, vagy küszködhetsz az egészségeddel. A nehezebb időszakokban se hidd, hogy a zellerlé cserbenhagy. Ilyenkor is előre haladsz.

Ha egy nap egyik irányban sem érzel nagy különbséget, az még nem jelenti azt, hogy nem dolgozik benned. Lehet, hogy aznap, amikor nem érzed, hogy „dolgozna”, a zellerlé éppen a májadból hordja ki szorgalmasan a szemetet, miközben feltölti a sejteket a testedben mindenütt, újjáépíti az immunrendszeredet, támogatja a veseműködésedet, javítgatja az endokrin rendszeredet, és helyreállítja az emésztőtraktust – és lehetséges, hogy ennek a méregtelenítésnek a hatásait a hét, a hónap vagy akár az év során csak később érzed majd meg. Ha kitartasz mellette, idővel egyre több lesz a jó nap, amint a zellerlének már kevesebb a dolga.

Az, hogy a májad milyen állapotban volt, amikor elkezdted inni a zellerlevet, lényeges befolyással van arra, hogy mennyi idő alatt észleled a javulást. Ahogyan az étrended is kihat erre. Akiknek az étrendjében rengeteg zsír szerepel anélkül, hogy tudnának róla – mert miközben azt

hiszik, hogy csak fehérjéből visznek be sokat, nem tudják, hogy közben a folyamatosan magas zsírtartalom aláássa az egészségüket –, azoknál tovább tarthat. Amint az Egészséges májműködés című könyvben leírtam, a magas fehérjetartalmú étrend egyben zsírdús étrend még akkor is, ha olyan egészséges zsírok és fehérjék szerepelnek benne, mint avokádó, magvak, magvajak, olívabogyó, olívaolaj és szabadon legeltetett állatok sovány húsa. Ha bármilyen zsírból – legyen az jó vagy rossz – túl sok van, az a zsírtól sűrű vért eredményez, ami azt jelenti, hogy nem olyan könnyű eltávolítani a méreganyagokat, és ezzel párhuzamosan a tápanyagfelvétel sem annyira hatékony. Ez ellensúlyozza és lassítja a zellerlé jótékony segítő hatását. Ekkor is fog segíteni, bár ennek a segítségnek a nagy része mindig mindenre irányul majd, amivel a testnek éppen meg kell küzdenie. Az lenne az ideális, ha egy időre mentesíthetnéd a szervezetedet a magas zsírtartalmú élelmiszerek és más bajkeverők pusztítása alól, hogy a zellerlé azoknak a régi dolgoknak a javítására koncentrálhasson, amelyek visszatartanak.

Mindenkinek a szervezetében más a méreganyagok, mérgek és kórokozók szintje. Vannak, akiknek a májában többféle vírus lakozik, például Epstein–Barr, HHV-6 és herpesz simplex. Vannak, akiknek a májában és béltraktusában olyan baktériumok telepei találhatók, mint a Streptococcus és az E. coli. Néhányan évek óta küzdenek a chlamydiával. Másokban a Staphylococcus mennyisége magas. Vannak, akik diagnosztizálatlanul küszködnek a H. pylori jelenlétével a patkóbélben. Van, akiben hatalmas mennyiségben találhatók toxikus nehézfémek, például higany, réz, alumínium, nikkel, kadmium, ólom vagy bárium. Mások sok sugárzásnak voltak kitéve a gyakori repülőutak, sok fogorvosi beavatkozás vagy röntgenfelvételek, illetve CT-szkennelési eljárások miatt. Van, akinek a májában a korábbi generációk által átadott régi DDT-raktárak vannak. Bizonyos emberek emésztőrendszere tele van rovarölő szerekkel és növényvédő szerekkel a saját kertjük vagy a közeli park permetezése miatt. És vannak, akiknél ezek közül több vagy akár mindegyik fennáll.

(Ha nem vagy biztos benne, hogy mi okozza a tüneteidet vagy betegségedet, merülj bele jobban a Gyógyító médium sorozat köteteibe, melyekből megtudhatod, hogy mi betegít meg valójában. Azoknál a

millióknál például, akik valamilyen autoimmun betegségben szenvednek, a vírusterhelés felel ezért, tehát nagyon fontos tudnod, hogyan kezelheted közvetlenül ezt a háttérben megbújó okot. Anélkül, hogy ezt tudnád, könnyen előfordulhat, hogy véletlenül tovább táplálod a szervezetedben lévő vírusokat vagy baktériumokat.)

A zellerlevet egyfajta takarító szolgáltatáshoz lehet hasonlítani, és ha azt kérdezed, hogy meddig fog tartani, az olyan, mintha a takarító cégtől kérnél ilyen becslést anélkül, hogy bárkinek megmutattad volna az ajtó mögött elhatalmasodott állapotokat. A takarítók egy rendben tartott irodába lépnek be vajon, ahol csak néhány papírkosarat kell kiüríteni, egy kicsit porszívózni, és letörölni a teakonyha pultját? Vagy lehet, hogy egy gyerekzsúr utáni napon lépnek be azon a bizonyos ajtón, ahol halmokban áll a csomagolópapír, valami csúnyán beleragadt a szőnyegbe, és csokitortát mancsoltak a falakra? A szervezetedben lévő méreganyagok és kórokozók egyedi keveréke, valamint az általuk okozott konkrét szenvedés kihat arra, hogy mennyi időbe telik, hogy jobban legyél. És van egy érzelmi komponense is mindannak, amit a zellerlének kezelnie kell – ha mindezekhez hozzáadod a betegség, nehézségek vagy kihívások során felgyűlt nehéz érzelmeket, máris világosabban látod, micsoda hatalmas munka áll a zellerlé előtt. Meg kell adnunk neki az esélyt.

Volt már dolgom olyanokkal, akik egy éve itták a zellerlevet, amikor is csodálatos módon számos különböző szinten indult be náluk a gyógyulás. Olyanokat is láttam, akik addig nem értették meg, hogy milyen sokat gyógyultak a zellerlé segítségével, amíg abba nem hagyták. Sokan túl elfoglaltak vagyunk ahhoz, hogy teljesen tudatosak legyünk, és ilyenkor csak a zellerlével való leállás mutatja meg igazán, hogy addig mennyit segített. Van, aki egyáltalán rá sem jön, hogy a zellerlé segített. Ilyen vagy olyan okokból leállnak vele, elkezdenek jelentkezni náluk a tünetek, majd tanácsért mennek az orvoshoz – nem jönnek rá, hogy ha újra elkezdenék inni a zellerlevet, az visszaterelné őket a gyógyulás útjára.

Sok esetben, például a savas refluxnál, a zellerlé rövid időn belül kezeli a problémát, és te továbbléphetsz. De van rá okod, hogy továbbra se hagyd ki a zellerlevet az életedből, ha egy konkrét egészségügyi problémádat

megoldotta: az, hogy nyilván nem szeretnéd, hogy más dolgok is elromoljanak benned az idők során. Az életünkben jelen lévő folyamatos expozíció valóságos. Szennyező anyagok vannak a vizünkben; toxikus nehézfémekkel érintkezünk az alufóliával, az üdítők alumíniumdobozaival és az éttermekben, ahol a réz-és acélserpenyők alját folyamatosan karistolják a különböző főzőeszközök; számtalan irányból bombáznak minket vírusok és baktériumok; és sok-sok egyéb kórokozó és szennyező anyag kerül be különböző mértékben az életünkbe rendszeresen anélkül, hogy tudnánk róla. Ha azt hiszed, hogy az életed hátralévő részében soha nem fogsz összeszedni semmilyen baktériumtörzset vagy vírust, és nem lélegzel be rossz levegőt, akkor sajnálattal kell közölnöm veled, hogy tévedsz. (Ha szeretnéd tudni, mivel kerülünk szembe nap mint nap, bevezetésképpen olvasgasd az Egészséges májműködés Bajkeverők a májban című fejezetét.) Ez a rengeteg expozíció, főleg, ha összeadódik, igen hamar egészségügyi problémákat okozhat. Ha tovább iszod a zellerlevet akkor is, ha a savas refluxodat vagy más problémádat már elmulasztotta, megkímélheted magad a későbbi betegségektől.

NE A BŰNBAKOT HIBÁZTASD

A zellerlé könnyen bűnbakká válik. Ne próbáld nem hibáztatni. Vagyis ha az orvosod vagy bármilyen gyógyász megpróbálja arra kihegyezni a gondjaidat, hogy zellerlevet iszol, légy óvatos!

A gyógyulás időbe telhet. Míg vannak tünetek, amelyek gyors javulásnak indulnak, amint elkezdted inni a zellerlevet, másoknál tovább tarthat a javulás, mert olyan méreganyagok okozzák, mint például a toxikus nehézfémek közé tartozó higany és alumínium, valamint olyan kórokozók, mint az EBV és az övsömör, melyek mélyebben beágyazódnak a májba, a pajzsmirigybe és más testrészekbe – és ezért nagyobb tisztogatásra van szükségük. Arról nem is beszélve, hogy néha, amikor az ember zellerlevet iszik, még mindig továbbra is fogyasztja az ilyen szempontból ártalmas élelmiszereket, vagy egyéb olyan gyakorlatot folytat, amely aláássa a zellerlé hatékonyságát. Ha tehát még nem régóta folytatod a zellerlé-tisztítókúrát, vagy miután megiszod, szalonnás tojást reggelizel, és elmész az orvoshoz, miközben még mindig megvannak a krónikus tüneteid, azt

hallhatod tőle, hogy „azért nem érzed jobban magad, mert a zellerlevet iszod”. Jóakaratú következtetés ez. A krónikus tünetek és betegségek rejtélyként állnak az orvosi kutatás és tudomány előtt, tehát az orvosok mindig azért keresik, hogy mi állhat ezek mögött, hogy segítsenek a betegeiken.

Sok gyógyító nyitottan áll a nem hagyományos gyógymódok előtt, amelyekről úgy látják, hogy jobban vannak tőlük a betegeik. Sokan mások csak a nevetségesség vagy zavarkeltés forrását látják a zellerlében. A zellerlével szembeni szkepticizmus természetes. Csak nemrég kapott ekkora nyilvánosságot, ezért még újnak, meghökkentőnek és egy kicsit amolyan hókuszpókusznak tűnik. Ennek ellenére nem arra a kérdésre adja meg a választ, hogy mi áll a krónikus egészségügyi problémák hátterében. Arra a kérdésre ad választ, hogy hogyan lehet kigyógyulni a krónikus betegségekből. Ne hagyd, hogy a zellerlé bűnbakként vigye el a balhét az embereket betegen tartó káros források helyett. Ne hagyd, hogy az szabotáljon, hogy nem tudsz eleget a zellerléről, és emiatt ne férj hozzá az igazi gyógymódhoz, amely segíthet meggyógyulnod, és akár meg is mentheti az életedet.

GYÓGYULÁSI REAKCIÓK

Most nézzünk meg néhányat a leggyakoribb gyógyulási reakciók közül, amelyek a zellerlé ivásával jelentkezhetnek, hogy megértsd, mi zajlik a felszín alatt. Nem fogod feltétlenül megtapasztalni a méregtelenítés bármelyik következőkben ismertetett jelét, és ez is rendben van. Azt jelenti, hogy valószínűleg kevesebb belső tisztítómunka zajlik benned. Akkor is méregtelenítesz, ha nem érzed.

Néha nem könnyű különbséget tenni a gyógyulási reakciók és az egyéb források által okozott tünetek között. Ha például hónapokon át ittad a zellerlevet, és minden jól ment, majd egy nap hirtelen, a semmiből hihetetlenül erős hányinger tör rád, az a gyógyulás jele lehet, vagy egy váratlan gyomorbaci? Válasz: a gyomrodat hirtelen megtámadó kórokozó. A tünetek időzítéséből következtethetsz a válaszra. A zellerlére adott gyógyulási reakciók nagyobb valószínűséggel jelentkeznek akkor, amikor elkezded inni, és az enyhétől a kimutathatatlanul gyengéig változnak.

A gyógyulási reakciók emellett ideiglenesek. Ha egy hónappal azután, hogy mindennap éhgyomorra megiszol 480 milliliter zellerlevet, a tüneted semmit nem változott, az azt jelenti, hogy az egy háttérben húzódó probléma tünete, és nem a zellerlére adott gyógyulási reakció. Jól teszed, ha átböngészed a 3. fejezetet és beleásod magad a Gyógyító médium sorozatba, hogy még többet megtudj a krónikus problémád okáról, és több gyógymódot bevonhass, melyek közül néhányat a További gyógyulási tanácsok című 8. fejezetben is megtalálsz. A zellerlé egyedül nem képes minden problémával megküzdeni – van, hogy neki is támogatásra van szüksége.

Nincs semmi baj azzal, ha a zellerlé olyan gyors tisztulást idéz elő, hogy még nem állsz készen napi 480 milliliter bevitelére. Amíg feltornázod az adagodat, igyál csak nyugodtan 120, 180 vagy 240 millilitert belőle. Az is rendben van, ha abbahagyod, majd kezded elölről. Kis szüneteket is tarthatsz. Sokkal többet számít, ami hosszú távon történik.

Ne feledd: akár jó, akár rossz a kedved, akár kimerült, akár energikus vagy, akár kételkedsz, akár reménykedsz, a zellerlé mindig érted dolgozik. Használd kitartóan, és a zellerlé nemcsak kitart majd melletted, hanem ki is húz a gödörből.

Most pedig menjünk végig a lehetséges gyógyulási reakciókon, amelyek előfordulhatnak, ha elkezdesz zellerlevet inni. Ha megérted, hogyan profitál mindebből a szervezeted, könnyebben rajta maradsz a helyes úton.

Savas reflux

Amikor valakinél ideiglenesen savas reflux alakul ki, annak az az oka, hogy a zellerlé pusztítja a baktériumokat, és kimossa a méreganyagokat. A béltraktust néha veszélyes gombák, kórokozók és megavasodott, a bélfalra rakódott és odakeményedett zsírok fedik, miközben belül fehérjék rothadnak. És ott van az a kis perem is a patkóbél előtt, amelyet szintén üledék lephet. Fiatalon ez az üledék gyakorlatilag nem létezik. A kor előrehaladtával ennek a felhalmozódott maradványnak és hulladéknak a súlya elkezdi lefelé nyomni ezt a peremet, és ezáltal néhányakban – akik az étrendjükből adódóan túleszik magukat állati termékekkel, még akkor is, ha látszólag „könnyebb” opciókkal, azaz tojással, hallal és tejtermékekkel

enyhítik azt – sekély mélyedést képez. Ha erre a mélyedésre elegendő hulladék súlya nehezedik, akkor a gyomor alján parányi bemélyedést képezhet, amelyben régi, rothadt anyagot tartogat.

Miközben iszod a zellerlevet, az lejut a bélcsatornába, és az enzimei elkezdik megbontani a nyálkát, ami mindezeknek a bajkeverőknek a jelenlétével együtt jár. Nátrium klasztersói nekiesnek a régi, avas zsíroknak, méreganyagoknak, baktériumoknak, vírusoknak és gombáknak – leverik és elpusztítják őket. A zellerlé elkezdi letakarítani azt a bizonyos kis párkányt is a patkóbél bejáratánál, a maga kis régi üledéket tartalmazó bugyrával együtt. Ilyenkor minirobbanás történik. A savas reflux pedig a zellerlé masszív tisztogató munkája eredményeképpen fellépő pusztító robbanásnak lehet a következménye. (Van, akinél ugyanez gyors hasmenéses rohamot vált ki.) Amint ezen túljutsz, valószínűleg a gyógyulás hatalmas előnyeit fogod élvezni.

Puffadás

A zellerlé a leggyakrabban enyhíti, nem okozza a puffadást. Ha azonban valakinek eléggé toxikus, stagnáló és renyhe a mája, és elegendő haszontalan baktérium él a béltraktusában, gyakran tapasztalhat puffadást, amint a zellerlé öli a baktériumokat és revitalizálja a májat. Ez általában nagyobb mennyiségű zellerléfogyasztás következménye lehet, mely mélyebb tisztítást eredményez. Aki ilyet tapasztal, annál általában hamarosan megváltozik a helyzet, és rájön, hogy a zellerlé inkább a puffadás csökkentésében segít.

Testszag

A zellerlére adott gyakori gyógyulási reakció a fokozott testszag. Ez a bőrön bárhol keletkezhet, nem csak a hónaljban. Részben a renyhe, stagnáló máj az oka, mellyel valamilyen mértékben mindnyájan küzdünk; amint a májba beérkeznek a zellerlé összetevői, az elkezd több méreganyagot üríteni a bőr felszíne felé. Emellett a zellerlé a vékonybélben és vastagbélben lévő rothadó fehérjékből és megemésztetlen zsírokból ammóniát szabadít fel. Az emésztőtraktusban és a nyirokrendszerben haladva a zellerlé rengeteg mérget és toxint kipucolhat és száműzhet. Ugyanakkor feloszlatja a szerveinket érintő stresszes helyzetekből származó

és kis bemélyedésekben tárolt adrenalint, és ez a régi adrenalin is a bőrfelszín felé tör. Ezek bármelyike vagy mindegyike okozhatja a fokozott testszag valamely változatát. Amint az ember egészségesebbé válik a zellerlé hatására, ez végül csökkenni fog. A zellerlé a spektrum túlvégére is eljuttathatja az embert, ahol csökken vagy egyenesen megszűnik a testszaga.

Fázás vagy hidegérzet

A zellerlé pozitív hűtő hatással van a szervezetre. Amikor megiszod, az szinte azonnal tápanyagokkal és fitokémiai vegyületekkel árasztja-látja el a sejtjeidet és szerveidet. Amikor a szervezeted megkapja, amire szüksége van, az egy pillanatnyi megkönnyebbülést okoz. Ez a nyugtató hatás egyben hűt is – mert a szervezetednek nem kell olyan sokat túlóráznia vagy küzdenie. Ilyenkor egy kis hideget érezhetsz, ami a gyógyulást jelzi, amint a zellerlé minden egyes testi sejtedet táplálja. Jól teszed, ha ilyenkor lehetőség szerint fogsz egy takarót, és egy-két percre összegömbölyödsz a kanapén, hogy felmelegedj, miközben a zellerlé a gyógyulásodon munkálkodik.

Az is okozhat enyhe hidegérzetet, amikor megiszod a zellerlevet, ha az azonnali méregtelenítési reakciót vált ki, miközben a mérgeket és méreganyagokat pucolja ki a béltraktusodban. Amikor a bajkeverők semlegesítve a véráramba jutnak, hogy távozzanak a szervezetből, az enyhe hidegérzetet okozhat.

Végezetül a legtöbb embernek extrém mértékben felmelegszik a mája attól, hogy kibillent az egyensúlya, és renyhe. A zellerlé azonnal lehűti a májat, ami okozhat testhőmérséklet-ingadozást.

Székrekedés

A zellerlé nem okoz székrekedést. Ha veled ez a helyzet, máshol kell keresned a megoldást. Már akkor is székrekedésed volt, amikor elkezdtél zellerlevet inni? Eszel a 8. fejezetben felsorolt negatív hatású élelmiszereket? Lehetséges, hogy éppen érzelmi megpróbáltatáson mész keresztül, ami miatt görcsben állnak a beleid? A zellerlé idővel elősegíti a székrekedés enyhülését azáltal, hogy csökkenti a krónikus vagy akut gyulladást, mely a béltraktusodon belül fennállhat. A belek gyulladása

hajlamos lelassítani a perisztaltikát, ami rohamszerűen székrekedést eredményezhet. A zellerlé segít helyreállítani a folyamatot.

Száraz bőr

Ha zellerlevet iszol, és azt veszed észre, hogy száraz a bőröd, tedd fel magadnak a következő néhány kérdést: előtte is előfordult, hogy száraz volt? Milyen az idő – lehet, hogy hideg van, és te sokat voltál a beltéri fűtés miatt száraz melegben? Klóros vízben fürdesz? Változott valami az étrendedben, amitől kiszáradhatott a bőröd? Tudnod kell, hogy az étrendbeli változásoknak idő kell ahhoz, hogy a hatásuk a bőrödön is megmutatkozzon, tehát ne csak az elmúlt néhány napra gondolj vissza! Változott bármi az étrendedben az elmúlt néhány hónapban? Ha semmi más nem felel a bőröd szárazságáért – ha ez az első alkalom, hogy ilyesmi előfordul veled, sem a kültéri, sem a beltéri környezeted nem tehet róla, és nem volt semmi, amit helyileg alkalmaztál, vagy aminek ki voltál téve, és az étrended sem változott hónapok óta –, akkor a bőrszárazság lehet annak a jele, hogy a zellerlé tisztítja a májadat. Ha rengeteg régről származó olajipari vegyület, oldószer, benzin, parfüm, kölni, növényvédő szer, gyomirtó, gombaölő szer, toxikus nehézfém és gyógyszer, valamint nem kimutatható vírusok és egyéb kórokozók vannak a májadban, a zellerlé ivásával méregtelenítési folyamatok indulnak be. Sok méreganyag veszi az irányt a bőrfelszín felé, hogy ezen az úton távozzon a testből, aminek az ideiglenes hatása lehet a bőrszárazság, amíg a májad javulni kezd. A zellerlé hosszan tartó használatával a bőröd végül jobb lesz, mint valaha volt.

Fejfájás és migrén

Ebben az esetben is jó, ha felteszed magadnak a kérdést, hogy tapasztaltad-e már korábban is ezt a tünetet. Rendszeresen előfordul nálad, hogy a fejfájás jön és megy? Ha igen, akkor lehetséges, hogy a zellerlé váltotta ki, bár nem az okozta a fájdalmat. A gyakori migrént nagy valószínűséggel toxikus nehézfémek okozzák, vagy valamilyen alacsony szintű vírusos vagy bakteriális fertőzés, illetve hogy a májadat túltelítették a méreganyagok. Ha a gyógyulás olyan forrására bukkansz, mint a zellerlé, az könnyen kiválthatja azokat a tüneteket, amelyek rendszeresen gyötörnek,

mert kikergeti a bajkeverőket a szervezetedből. Ha érzékeny vagy a migrénre, akkor például az, amikor a zellerlé pusztítja a kórokozókat a szervezetedben, szintén migrénes rohamot válthat ki nálad. Ennek ellenére a helyes irányba haladsz. Úton vagy afelé, hogy megszabadulj a tüneteidtől, mert segítesz gyógyulni a stagnáló májadnak, mely olyan toxikus nehézfémterheléssel vagy vírusos, illetve bakteriális fertőzéssel küzd, amely a betegséged hátterében áll.

Ha még soha életedben nem fájt a fejed vagy nem volt migréned, és az első azután jelentkezik, hogy elkezdted inni a zellerlevet, akkor sem a zellerlé okozza azt – csak éppen zellerlevet ittál aznap, és mivel ez új neked, ezt hibáztatod. Gondolj bele, hogy milyen élelmiszeripari termékek okozhatták a fejfájásodat. Lehet, hogy egy herbateában a „természetes aromák" kifejezéssel leplezett nátrium-glutamát a bűnös. Vagy egy csésze kávé, amelyben egy kicsit sok volt a koffein. A dehidratálódás is fontos tényező lehet. A fejfájás vagy migrén kialakulásában rengeteg elem közrejátszhat. A zellerlé nincs közöttük. Próbálkozz újra a zellerlével egy olyan napon, amikor eleget iszol, és kerülöd az élelmiszer-adalékokat és olyan ételeket, amelyeket általában nem eszel.

Hangulatingadozások

Ingerlékenység, frusztráció, nyugtalanság – kissé zavaró lehet ilyen érzelmeket megélni, miközben a zellerlétől ragyogni kezd a bőröd, tele leszel energiával, és megszabadulsz a fájdalmaidtól. Nincs okod aggodalomra! Ha egy kicsit rossz a kedved, morcos vagy depressziós vagy, miután megiszod a zellerlevet – még a csodálatos előnyei ellenére is – az egy normális, átmeneti gyógyulási reakció. A vírusok és baktériumok pusztulása és a mérgek kipucolása miatti méregtelenítésnek a hatásait tapasztalhatod. Érzelmeket is lehet detoxikálni – ez gyakran kíséri a bajkeverők detoxikálását. Ahogy folytatódik a gyógyulásod, a hangulatod is javulni kezd majd.

Ha valaki egy étkezést helyettesít a zellerlével, az is okozhat rosszkedvet. Először is, ha órákon át nem eszel, az csökkenti a vércukorszintet. Másodszor, a reggeli zellerlé önmagában gyorsabb és kiszámíthatatlanabb méregtelenítéshez vezet – ami nem ajánlott –, és ez felgyorsíthatja a

tisztulást, ami plusz mogorvaságot okozhat. Ne feledd: miután megittad a reggeli zellerlevet, tizenöt-húsz perccel, ideális esetben harminc perccel később egy gyógyító kalóriaforrásból származó ételnek, például gyümölcsnek kell követnie azt. (És ne feledd: ne félj a gyümölcstől!)

A szájban és a nyelven jelentkező érzetek

Zellerlevet fogyasztva az embereket különböző érzetek lephetik meg a nyelvükön, illetve a szájukban. Lehetnek ezek furcsa érzések, bizsergés vagy akár enyhe zsibbadás vagy égető érzés akár általánosan, akár egy-egy ponton, például a fogínyen vagy a nyelv hegyén. Ez azt jelzi, hogy több a baktérium vagy méreganyag a szájban, és/vagy nagyobb mennyiségben van jelen ammónia – ez a béltraktusban rothadó ételekből származik, amelyek gázokat eregetnek, ami aztán felkúszhat a nyelőcsövön keresztül. Amikor zellerlevet iszol, a nátrium klasztersói összeütköznek ezekkel a nemkívánatos vendégekkel, és ez a reakció váltja ki a bizsergést vagy irritációt a szájban vagy akár a torokban, ha ott is tanyáznak baktériumok.

Ha fémes vagy más fura ízt tapasztalsz a zellerlétől, és soha nem éreztél még ilyet a szádban, azt méregtelenítési reakció okozza. Azt jelenti, hogy a zellerlé belépett a májadba, és kezdi kimosni onnan a különböző bajkeverőket – a növényvédő szerektől kezdve a gyomirtókon és gombaölő szereken át az olajipari vegyületekig és oldószerekig bármit, valamint magukat a toxikus nehézfémeket. A zellerlé képes továbbá kimosni a nehézfémek oxidatív anyagát a test szerveiből és szöveteiből. Van, akinek nehézfémek vannak az emésztőrendszerében, mely esetben a zellerlé segít megragadni és kikísérni ezeket a szervezetből. Ezek közül bármelyik és mindegyik kihathat az ízérzékelésre. Hogy fémes vagy egyéb szokatlan ízt észlelsz-e, az a rád jellemző, saját toxikus keverékedtől függ.

Émelygés és hányás

A zellerlé megivása után jelentkező enyhe hányinger jelezhet egy kis gyógyító kórokozó-pusztulást és méregtelenítést.

Ha hánysz, miután megittad, az nagy valószínűséggel azt jelzi, hogy valami más, ettől független hatásnak tetted ki magad. Bolygószerte több millióan isznak zellerlevet. Nagyon kis százalékuknál előfordul, hogy éppen ételmérgezést kaptak, gyomorinfluenzájuk van, vagy valamilyen

toxikus anyaggal érintkeztek – ami azt jelenti, hogy az emberek nagyon kis hányada fog aznap hányni, amikor zellerlevet is iszik. Mivel ilyenkor a zellerlé a nap furcsasága, hajlamos elvinni a balhét.

Ha azon ritka kevesek egyike vagy, akiknél minden tökéletesen működött – semmi gyomorérzékenység, semmi kórokozó, semmi vegyi hatás –, amíg zellerléivásba nem kezdtél, majd akkor hirtelen hánytál, akkor lehet, hogy undorreflexszel reagáltál egy túl erős, keserű zellercsokorra. Ez különösen akkor lehet így, ha nagyon leveles zellerrel volt dolgod, amelyet egy helyi gazdaságban vagy őstermelői piacon vettél, vagy magad termesztetted, amin a levelek olyan peckesen álltak, mint a páva farka. Ha a dzsúszban több a levél, mint a szár (amit, ahogy a 4. fejezetben leírtam, nem ajánlok), annak igen fanyar zellerlé lehet az eredménye, és az alkaloidái kiválthatnak ilyen undorreflexet, ha érzékeny vagy.

Még ritkább esetben az is előfordulhat, hogy a patkóbeledben olyan tömegben van nem odavaló sav, baktérium vagy más mikroorganizmus (például diagnosztizálatlan H. pylori), amelyben a zellerlé azonnali pusztítást okoz. Ezt én radikális pusztításnak nevezem: ilyenkor hatalmas mennyiségű baktérium vagy más kórokozó robban fel lényegében egyszerre, ami megzavarhatja a bolygóideget, és ez vezet hányáshoz. Igen ritka, hogy valakinek a szervezetében elég baktérium legyen, ugyanakkor elég érzékeny legyen ehhez a reakcióhoz.

Kiütések, viszketés, és pattanások

Ha ez valóban elszigetelt reakció – nem egy újonnan kipróbált kávé, egy most először megkóstolt erjesztett élelmiszer, a szomszéd kertjében használt növényvédő permet, mely átszállt a tiétekbe, új ruha, melyet mosás nélkül vettél fel vagy más hasonló tényezők vezettek a bőrpanaszaidhoz –, és csakis a zellerlére vezethető vissza, először bizonyosodj meg róla, hogy nem olyan helyen vetted a zellerlevet, ahol klórral vagy más fertőtlenítővel mossák a terményeket. Ezt a gyakorlatot több természetes élelmiszereket értékesítő helyen és lébárban is alkalmazzák, és nem tesz jót az egészségednek, úgyhogy mindig kérdezd meg, hogyan készítik a zellerlevet, és ha ezt a technikát alkalmazzák, keress más helyet. Továbbá, ha a lébár, ahová jársz, hagyományos módon – nem organikusan –

termesztett szárzellert használ, szinte mindig jobb, ha te magad veszed meg a hagyományosan termesztett szárzellert, ha csak ez elérhető vagy megfizethető számodra, és magad készíted el, mert akkor biztos, hogy jól meg tudod mosni, és elkerülheted a növényvédő szerekkel való érintkezést.

Ha mindezt kizártad, és semmi új és irritációt okozó hatás nem ért, ami okozhatta a kiütést, viszketést vagy pattanást, akkor az azt jelenti, hogy sokféle bajkeverő halmozódott fel a májadban, és a zellerlé most pucolja ki ezeket is a munkája részeként. Lehet ezek között vírusos hulladékanyag, például melléktermékek, neurotoxinok és dermatoxinok, mely utóbbi kifejezetten érinti a bőrt, amint a felszínére tör. A zellerlé nátrium klasztersói szintén kijuthatnak a felszínre az irhán keresztül, ahol segítenek semlegesíteni és detoxikálni ezeket a mérgeket a bőrön.

Szomjúság

Ha fokozott szomjúságot érzel, miután megittad a zellerlevet, az azért van, mert a zellerlé tisztítja és detoxikálja a mérgeket, és kimossa azokat a véráramból. Okosan használd a folyadékokat ennek a szomjúságnak az oltására. Jól teszed, ha az utolsó fejezetben megismert opciókat, például a citromos vizet és a gyömbéres vizet iszod később, miután a zellerlevet megittad, és esélyt adtál a szervezetnek a feldolgozására.

Testsúlycsökkenés

Az emberek nem mindig akarnak fogyni. Ha a testsúlyod éppen a kedvedre való, vagy túl alacsony, nem kell aggódnod amiatt, hogy a zellerlé miatt veszíteni fogsz a testtömegedből. A zellerlé azért segít a túlsúlyos embereknek elérni, hogy a mérleg nyelve kevesebbet mutasson, mert növeli a májuk egészségét. Az egészséges máj egyensúlyhoz vezet; segít odajutnod, ahol lenned kell, akármilyen irányba kelljen is ehhez elmozdulnod. Ha az egészségtelen májaddal túl alacsony a testsúlyod, a zellerlétől nem fogsz fogyni.

A zellerlé csak akkor csökkenti a testsúlyodat úgy, hogy ez nemkívánatos, ha kalóriaforrásként és étkezés helyett használod. Ha ezt teszed, a több száz, étkezéssel bevitt kalóriát azzal a maréknyi kalóriával helyettesíted, amit a zellerléből nyerhetsz. Ez a hosszan tartó kalóriacsökkentés még több fogyást okozhat valakinél, aki amúgy is

könnyedén veszít a testsúlyából. Ne feledd, hogy a zellerlé orvosság. Nem étel. Ne vond meg magadtól a szükséges kalóriamennyiséget azáltal, hogy zellerlével váltasz ki egy kis vagy nagy étkezést.

GYÓGYULÁSOD TÖRTÉNETE

Az egyik érv, amely a zellerlé aláásását szolgálja az, hogy az a sok-sok gyógyulástörténet azoktól, akik bevették az életükbe, csak anekdota jellegű bizonyítékként szolgál a hatékonyságáról. Mi a helyzet azokkal, akik éppen most lesznek jobban a zellerlé hatására? Amit azok a források, amelyek az anekdota jellege miatt félredobják a zellerlevet, nem értenek, az az, hogy ezáltal értéktelennek nyilvánítják az emberek történeteit. Ezrek és ezrek tanúságtételét hagyják figyelmen kívül a gyógyulásukról. Nem veszik tekintetbe azokat, akik krónikus betegek voltak. Azt kommunikálja, hogy abban, ahogy észlelték a betegségüket, ahogy mindent megpróbáltak, hogy jobban legyenek, majd ahogy végül igazi gyógymódra leltek a zellerlében, valahogy nem lehet bízni.

Ne engedd, hogy ez a semmibevétel megtörje a saját gyógyulási folyamatodba vetett bizalmadat. Van, aki elkezd zellerlevet inni, nem változtat semmi máson, és jobban lesz. Másokat a zellerlé eljuttat egy pontig, ahol a gyógyulást szolgáló további információra lesz szükségük ugyanabból a forrásból, hogy egyre jobban lehessenek. Akármelyik csoportba tartozz is te magad, tudnod kell, hogy a tüneteid valóságosak voltak, nem csak a fejedben léteztek, nem a te hibádból jelentek meg, nem te vonzottad be őket rossz gondolatokkal, és nem valamiféle megérdemelt büntetésként kaptad őket. Amint A tünetek és betegségek enyhülése című 3. fejezetben megtudtad, az egészségügyi problémáidnak konkrét, ebből a világból származó fiziológiai okai voltak.

Azt is tudd, hogy amikor javulást kezdesz érezni a zellerlé hatására, az is ugyanolyan valóságos. Ne engedd, hogy kételyt ébresszenek benned az „anekdota jellegű” kifejezés visszhangjai. A saját egészségednek te vagy a legnagyobb szakértője, és a gyógyulásod története számít. Többet számít, mint gondolod. Szóval maradj erős! Valaki a világban éppen arra vár, hogy a te történetedet hallhassa, hogy végre ő is felfedezze ezt a sorsfordító orvosságot.

7. FEJEZET
Szóbeszédek, aggodalmak és mítoszok

Akik sokat küszködtek az egészségükkel, hajlamosak rá, hogy tiszta szívű, csupa jóindulat emberek legyenek. Jól ismerik a szenvedést. Néha úgy érezték, hogy az orvostudomány vagy a gyógyszeripar cserbenhagyta őket, miközben ők egyre csak keresték a gyógymódot. A zellerlé tökéletesen megfelel az őszinteségüknek és a szívük tisztaságának. Nincs semmi köze a divatos zölddzsúsz-trendhez – felülemelkedik azon. A zellerlé a mennyek, Isten ajándéka. Vagy, ha úgy jobban tetszik, az Univerzum ajándéka. A Földanya ajándéka.

Akik nem ismerték meg az azzal járó súlyos szenvedést, hogy valami visszatartja őket az életben, könnyen kifigurázzák a zellerlevet. Ha valakinek még csak enyhébb, múló tünetekkel volt dolga, nagyon egyszerű azt mondani, hogy ez is csak egy újabb divatos butaság. Ne hagyd, hogy ezek a viccelődések eltérítsenek! Ha kifigurázod a zellerlevet, azzal bizonyos szempontól azokat figurázod ki, akik küszködnek az egészségükkel. Olyan, mintha kivernéd ezt az orvosságot a rászorulók kezéből. Amint az előző fejezet végén leszögeztük, tiszteletlenség azzal az egyre növekvő számú emberrel szemben, akik már meggyógyultak a zellerlének köszönhetően. Ezzel mintha azt mondanád nekik, hogy eleve nem is voltak olyan betegek, mint hitték, és hogy nem is egy biztonságos és természetes megoldást találtak, amely visszahozta őket az életbe. Mintha azt mondanád nekik, hogy tévednek.

És egyúttal megkérdőjelezed a szívüket, az intelligenciájukat, a szándékaikat és azt a képességüket, hogy felismerik az igazságot. Ez nagyon tud fájni. Olyan, mintha a saját valóságukból szorítanád ki őket. Mintha a nehéz munka, amit végeztek, és a gyógyulás terén elért sikereik nem számítanának a világnak. Mintha soha nem is léteztek volna.

A krónikus betegségben szenvedők az évtizedek alatt megharcoltak azért, hogy komolyan vegyék őket. Az internet korának beköszöntével már egy kicsivel több tiszteletet kaptak, mert esélyük lett arra, hogy felvegyék egymással a kapcsolatot, és a sokaságuk erőt adjon nekik. Még mindig nem

tisztelik őket eléggé. Amilyen megdöbbentően sokan betegszenek meg ma szakaszosan vagy krónikusan jelentkező tünetekkel, aminek következtében csökken az életminőségük, az példátlan a történelmünkben. Aki ezt nem ismeri fel, vagy akit nem rendít meg, az nem tudja elképzelni, hogy milyen szenvedést okozhat az idegi kimerültség, a krónikus fájdalom vagy több beteg állapot egymással párhuzamosan. Nem tudják, hogy milyen éveken át várni egy válaszra, majd végül némi enyhülésre lelni, amit aztán megkérdőjeleznek a kétkedő szkeptikusok, csak mert az információ egy olyan embertől származik, aki négyéves kora óta kapja egy hangtól fentről az előrehaladott orvosi gyógyító információt.

A viccelődés mellett a félelmi taktikák is a zellerlémozgalom megjósolható mellékhatásaként jelentkeznek. A trendek és őrületek hátterében általában vagyonok állnak. És nem csak ennyi – utána pénzt hoz az embereknek. A trendeknek nem kell működniük; csak el kell hinnünk, hogy működnek. Mivel a zellerlé nem trend – valódi, tartós ereje van –, elkülönül ezektől. Ezt nem egy iparág találta ki, hogy profitot hozzon. A szárzeller kipréselése nem változtatja fejőstehénné a lébárokat; ezekkel nem könnyű üzleti nyereséget termelni, és a friss zellerlevet nem lehet kizsigerelni. A zellerlé nem a kapzsiság miatt kelt önálló életre, hanem azért, mert olyat tud felmutatni, amit az egészségügyi trendek nem: eredményt. A zellerlevet azért kapta szárnyra a hírnév, mert a Gyógyító médium közösség a világon mindenüvé eljuttatta az üzenetet, amikor kiderült, hogy valóban működik.

Elképesztő hatékonyságának köszönhetően olykor támadások fogják érni. Félelmet keltenek majd mind rossz szándékkal, mind ártatlanul, és megpróbálják megakadályozni, hogy az emberek a zellerléből szerezzék meg, amire szükségük van. Ennek részben kiábrándultság az oka. Az emberek annyi sok egészséggel kapcsolatos állítást hallottak, vagy dőltek be ezeknek, hogy már nem tudják, miben bízhatnak. Teret hódít a szkepticizmus. A zellerlét övező bizalmatlanság részben a tisztaságából ered. Egyszerű, valódi és működik, és csak jó szándék áll a hátterében, ami azzal fenyeget, hogy ennek tükrében a többi népszerű egészséges „gyógymód” már nem is látszik annyira tisztának, hatékonynak vagy

tisztességesnek. A csontlevest, a kollagént vagy a kombuchateát nem fogjuk ostrom alatt látni, mert ezeket üzleti érdekeltségek védik. Ezekből pénzt lehet csinálni. A zellerlénél azonban a saját szabad szellemű gyógyító léte az, ami birodalmak romba döntésével fenyeget. Végtére is senki nem tudja kontrollálni, bedobozolni és távol tartani tőled.

Lesznek a zellerlé kontrollálására tett kísérletek. Lesznek erőfeszítések a zellerlémozgalom lefölözésére. Sokan rá akarják majd erőltetni a zellerlére a saját csavarjukat azzal, hogy adalékokkal dúsítják, vagy tablettát készítenek belőle, hogy átvehessék az irányítást, és hasznot húzhassanak belőle. Olvasni fogsz arról, hogy miért hatástalanok ezek a módszerek. Ezek a taktikák végül csak arra az alapvető igazságra fogják újfent felhívni a figyelmet, hogy a sima zellerlé az, ami működik. Nagyon fontos megőriznünk azt a gyógyulást hozó információt a zellerlével kapcsolatban, amely ebben a könyvben található. Ugyanazok, akik ma semmibe veszik vagy torzítják, egy nap választ lelhetnek benne az imáikra.

És most oszlassuk el azokat a mítoszokat, félelmeket, aggodalmakat és szóbeszédet, amelyek visszatartanak attól, hogy te is megtapasztald a zellerlé áldásos hatásait.

ADALÉKOK

Mindig fennáll a kísértés, hogy látszólag egészséges adalékokkal bonyolítsák a zellerlevet. Bármi, ami elvesz a zellerlé egyszerűségéből, felesleges. Minden arra tett erőfeszítés, hogy „fejlesszék” vagy „többé” tegyék, csak zavarja azt, amit a zellerlé adni tud. Ennek ellenére ha köztudottá válik, hogy a zellerlé magában a legjobb – hogy a szárzellerből dzsúsz formájában kivont komplex tápanyagcsomag máris a legjobbat teszi az egészségünknek –, még akkor sem állíthatjuk le az emberben lakozó kis alkimistát, aki plusz hozzávalókkal kísérli meg feljavítani. „Mit és hogyan adhatnánk hozzá?” – töprengenek majd, mert nagyon nehéz tényleg elhinni, hogy ez a gyógyital a maga legegyszerűbb formájában hordozza a legnagyobb gyógyerőt. Elkerülhetetlen, hogy ez folyamatosan problémát jelentsen az elkövetkezendő években, és az adalékkampány folytatódjon. Íme, két máris létező példa, hogy tudd, mit kerülj el.

Almaborecet

Az almaborecetet a népszerűségének köszönhetően – bár a népszerűsége nem abból adódik, hogy csodálatos gyógyulást hozott volna a krónikus betegségekkel küszködőknek – az emberek elkezdték hozzákeverni a zellerlevükhöz. Ez úgy történt, hogy senki nem gondolta át azt a tényt, hogy többen nem érzik jobban magukat az almaborecet elfogyasztása után, mint ahányan igen. Ha ecethívő vagy, akkor igen, az almaborecet használata a legegészségesebb ecet mind közül – máskor. A zellerlétől azonban tartsd távol. Ez a leggyorsabb módja ugyanis annak, hogy teljesen haszontalanná tedd a zellerlevet; a zellerlé semmilyen jó tulajdonságát nem tudja megőrizni neked, ha almaborecetet keversz bele. A zellerlé nátrium klasztersói, emésztőenzimei és növényi hormonjai azonnal tönkremennek. C-vitamin-tartalma egy pillanat alatt használhatatlanná válik. A zellerlé teljes szerkezete azonnal elromlik. Bizonyos pénzügyi érdekek és tervek miatt azonban az almaborecet zellerlébe keverését egészséges, éltető forrásként fogják továbbra is életben tartani. Ne hagyd, hogy az érvelésük letérítsen az útról. Emlékeztesd magad arra, hogy az almaborecet legyőzi a zellerlevet – azonnal oxidálja azt, és ezzel tönkreteszi. Tudod, ugye, hogy milyen érzés, amikor felnyitsz egy tejesdobozt, és azonnal tudod, hogy megsavanyodott? Ugyanez történik itt is. Tartsd meg a zellerleved integritását, és tartsd távol tőle az almaborecetet!

Kollagén

A kollagén az egyik legkatasztrofálisabb dolog, amit a zellerléhez keverhetsz. A kollagénnel kapcsolatban általában elég nagy a zavarodottság a köztudatban. A kollagén az emberi szervezet létfontosságú eleme: részben ez felel a bőrünk épségéért. Ez a fehérje nagyon fontos a testünk különböző pontjain található kötőszövet szempontjából. Egészséges kollagén nélkül gyorsan jelentkeznek az öregedés jelei, és belsőleg legyengülhetünk. Ennek semmi köze a kollagén fogyasztásához. Sokkal inkább az egészséges kollagén építésére van szükségünk.

A gyógyászati ipar egyik legnagyobb hibája az a mai trend, hogy étrend-kiegészítő formájában kollagén fogyasztására biztatják az embereket azt gondolva, hogy az majd az emésztőcsatornába lépbe csodálatos módon utat talál a bőrünkbe és a kötőszöveteinkbe, és emberi kollagénné alakul. Ez is

egy olyan elmélet, amely ahhoz a régi, több száz éve kialakult hitrendszerhez sorolható, mely szerint, ha beteg a veséd, edd meg egy állat veséjét; ha beteg a májad, egyél májat; ha beteg a szemgolyód, egyél birkaszemgolyót. Mennyire jutottunk ezzel? Nem túl messzire! Még mindig a sötét középkorban élünk, ha azt hisszük, hogy kiegészítő kollagén fogyasztással pótolhatjuk a sajátunkat.

A trendek kialakítói azért követik el ezt a hibát, mert a gyógyszeripar még nem derítette ki, hogy eleve miért gyengül vagy csökken a szervezetünkben a kollagén. A helyzet az, hogy azt a kollagént, amelyre a kötőszöveteinkben és a bőrünkben szükségünk van, növényi élelmiszerekből származó tápanyagok építik fel: leveles zöldségek, gyümölcsök, gumós termények és gyökérzöldségek. A magas toxikus terhelés rombolhatja ezt a folyamatot. A kollagén gyengülését a szervezetben az határozza meg, hogy mennyi kórokozó anyag úszik a véredben, és milyen mértékben toxikus a májad az olyan bajkeverők miatt, mint a növényvédő szerek, gyomirtók és gombaölő szerek.

A növényvédő szerek, gyomirtók és gombaölő szerek közvetlen reakcióba lépnek a kollagénnel – megtámadják és zsugorítják. A herpesz családba tartozó vírusok (például a herpesz simplex 1 és 2, az EBV, az övsömör, a cytomegalovírus, a HHV-6 és HHV-7, valamint eddig felfedezetlen törzsek a HHV-10-től a HHV-16-ig) hajlamosak nagy mennyiségű neurotoxin kibocsátására a májban és más szervekben és mirigyekben. Vannak, amelyek dermatoxinokat is termelnek. Az a hulladékanyag telíti a kötőszövetet, és ez telíti a kollagént is. A vírusos hulladék lassítja az új kollagénsejtek fejlődését, és egyben gyengíti és rombolja a meglévő egészséges kollagént. Ez egészen addig fajulhat, hogy kötőszöveti problémákat okozzon. Ha valakiben nagyon sok a toxikus nehézfém, az felerősítheti ezeket a hatásokat, és még több sérülést okozhat a kollagénben.

Erről az orvosi kutatások és az orvostudomány mit sem tud, ahogyan az étrend-kiegészítő világ kollagénszállítói sem. Nem tudják, hogy ha kiegészítő kollagénnel árasztják el a szervezetet, az nemhogy nem oldja meg a problémát, hanem egyenesen ront rajta. Nem tudják, hogy az étrend-

kiegészítő formájában fogyasztott kollagén hulladékká – és nem is ártalmatlan hulladékká – válik a béltraktusban, mert annak nem ott a helye. A kiegészítő kollagén fogyasztásával lényegében üzemanyagot viszünk be a szervezetbe –, de nem a saját testünk, nem a saját sejtjeink számára. A vírusok és baktériumok sejtjei fognak lakmározni rajta. A kiegészítő kollagén csökkenti a hasznos baktériumok, és növeli a kártékony baktériumok számát. Bizonyos vírusok, például az EBV előszeretettel kebelezik be a kiegészítő állati kollagént. Ahogyan egyéb mikrobák, például a gombák, élesztőgombák és penészgombák is. Elősegíti a szaporodásukat és a telepeik növekedését. Óvakodj attól, hogy kollagént keverj a zellerlébe!

Míg a kiegészítő kollagénnel táplálkozó vírussejtek nem bocsátanak ki neurotoxinokat oly módon, ahogyan a toxikus nehézfémeken élő vírussejtek, ez nem elegendő a kiegészítő kollagén reklámozásához. A vírus ettől még fejlődik és szaporodik a kiegészítő kollagéntől, ami több vírussejt keletkezésével jár, melyek közül néhány nehézfém táplálékot is talál majd magának, ennek következtében pedig mindenképpen több neurotoxin lesz az eredmény. Aki autoimmun betegségben szenved, különös tekintettel azon autoimmun állapotokra, melyek a kötőszövet gyengülésével járnak, annak nem lenne szabad kiegészítő kollagént fogyasztania. Amint a Gyógyító médium sorozatban többször is leírom, az autoimmun zavarokat vírusok okozzák. A vírusok hozzák létre továbbá a tumorokat, cisztákat, göböket, és teszik lehetővé többféle rák, többek között a mellrák és az agy bizonyos rákos megbetegedéseinek kialakulását.

Amint mostanára már jól tudod, ha magában iszod a zellerlevet, az lebontja a vírusok és baktériumok külső burkát, ami gyengíti bizonyos kórokozók, többek között a H. pylori, a C. difficile és a Streptococcus bakteriális testét, hogy elpusztíthassa őket. Lerombolja a veszélyes gombafajtákat is. A zellerlé nátrium klasztersói ezt követően feltakarítják a szemetet, és semlegesítik a kórokozók szervezetünkben keringő és a saját természetes kollagéntermelésünket hátráltató hulladékát. A klasztersók elősegítik továbbá a kártevők elleni és gyomirtó szerek semlegesítését a szervezetünkben, valamint a szervek (például az agy) szöveteiből kitépve

eltávolítják a toxikus nehézfémeket, és közelebb szállítják azokat a szervek felszínéhez, hogy a vérerek részt vehessenek a toxikus nehézfémek teljes kilakoltatásában a testünkből. Ezeknek a nátrium klasztersóknak a feladata továbbá az is, hogy az irhába lépve kivigyék a mérget a bőrből, ami annyit jelent, hogy magukat a természetes kollagénünk roncsolásával fenyegető mérgeket kihúzzák a kollagén sejtekből. A klasztersók rátapadnak a méreganyagokra, majd semlegesítik és kimossák őket a testünkből. Az éhgyomorra fogyasztott sima zellerlé technikájával újra fellendülhet a szervezet kollagéntermelése. Új sejtek növekedhetnek – mert a nátrium klasztersók felerősítik a szervezetnek azon képességét, hogy új fehérjét és kollagénsejteket termeljen az egész testben.

Abban a pillanatban, hogy kiegészítő kollagénnel kevered a zellerlevet a szervezetedben, lenullázod a zellerlé jótékony hatásait. A dzsúszban lévő minden egyes nátrium klasztersó és enzim negatívan reagál a kiegészítő kollagénre, mintha az méreganyag volna. Amint a zellerlé–kollagén keverék a szádba és a gyomrodba jut, a zellerlé klasztersói rátapadnak az idegen kollagénre, és megpróbálnak megszabadítani tőle a béltraktuson keresztül. A gond az, hogy a kollagén ragacsos jelenléte elárasztja a nátrium klasztersókat, és magába szívja őket, miközben azok a végsőkig az anyag semlegesítésén fáradoznak.

A kiegészítő kollagén fogyasztásának eleve nincs haszna, tehát nem maradsz le semmiről, ha kihagyod. A zellerlének azonban vannak hihetetlen előnyei, amelyeket mind elveszítesz, ha kollagént keversz hozzá. A dzsúsz egyetlen célja az lesz, hogy megkísérelje kiűzni az idegen kollagént a béltraktuson át. A kiegészítő kollagén még csak be sem kerül a véráramba; a szervezet hulladékként kiiktatja. Az az idegen kollagén, amely nem távozik a béltraktuson át, a májba kerül, ahol csak növeli a szerv szortírozásra és elhelyezésre váró bajkeverőhalmát. Arra emlékeztet ez, amikor marhaepe étrend-kiegészítő szedésével csak arra kap esélyt a máj, hogy feltakarítsa a szemetet.

A legjobb, amit a szervezetünk támogatása érdekében tehetünk az, ha a saját kollagén– (és epe-) termelését elősegítjük. A kiegészítő kollagén szedése nem segít a bőrünkön, az ízületeinken, a hajunkon és a körmünkön.

Ehhez antioxidánsokra, megfelelő B12-vitaminra és a zöldségekben természetesen előforduló kénre, valamint az ételekből és étrend-kiegészítőkből nyerhető cinkre, magnéziumra, kalciumra és szilíciumra[vii] van szükségünk. A sima zellerlé rendszeres fogyasztása és a máj toxikus terhelésének enyhítése mellett ezek az elemek támogatnak igazán téged. Amilyen sokat hallhattad, hogy kollagén étrend-kiegészítő szedésével mindezeken segíthetsz, tudnod kell, hogy mi az igazság: téves elmélet ez, mely végső soron csak a fogyasztók megkopasztását szolgája.

GOLYVAKÉPZŐK

Bizonyos zöldségekben, gyógynövényekben és gyümölcsökben vannak golyvaképző vegyületek. A zeller nem tartozik ezek közé. (Amúgy sem kell félnünk tőlük. Ezt a dolgot eleve rettenetesen felfújták – lásd részletesebben az Egészséges pajzsmirigy című könyvben.) A golyvaképző vegyületek zellerlével kapcsolatos vagy egyéb emlegetése olyan félelemkeltő taktika, mely útját állja az emberek gyógyulásának.

HIBRIDIZÁCIÓ

A szárzellerrel kapcsolatos egyik tévesen értelmezett elmélet az, hogy mivel a növény mezőgazdasági hibridizáció eredménye, óvakodnunk kell tőle. Ez ne aggasszon! A hibrid élelmiszerek nem genetikailag módosított élőlények (GMO-k). Évszázadok óta keresztezzük és hibridizáljuk az élelmiszereinket. És nem is mindegyik változat hibridizált; vannak ősi fajták. Születésünknél fogva minket megillető és Istentől való jogunk a rendelkezésünkre álló források felhasználása és az, hogy alakítsuk ezeket földi túlélésünk érdekében. A hibridizáció természetes folyamat; csak rásegítünk, hogy jobban szolgálja a jóllétünket. Szinte minden élelmiszer, amit megeszünk, hibridizált, és mégis megvan bennük a régóta hordozott tápérték, melyet több száz vagy több ezer éves ősi formájukban hordoztak.

A hibridizált gyümölcsök és zöldségek, például a szárzeller nem savasítják vagy mérgezik a szervezetet. Épp ellenkezőleg. A zellerlé kivonja a savakat, csökkenti az acidózist, helyreállítja a szervezt lúgosságát, elpusztítja a test számára mérgező kórokozókat, és kipucolja a növényvédő szereket, gyomirtókat és számos egyéb toxikus anyagot a májból.

Ha egy az alternatív orvoslás területén működő intézmény, alapítvány, csoport vagy véleményvezérek egy csapata kialakítja azt a hitrendszert, hogy a szárzeller mérgező hatással van a szervezetre, súlyos hibát követnek el, mely milliók gyógyulását akadályozza. Az organikus szárzeller mai standard hibrid, üzletben kapható változatai kíméletesen bánnak a szervezetünkkel, és gyengéd, lúgosító, tisztító és gyógyító hatással vannak rá. Az ősi fajták íze sokszor túl fanyar, hatásuk erős és durva. Míg ártani nem ártanak – csak a gyógyulásodat segítik elő –, nem annyira finomak, mert sokkal keserűbbek, és ezért kevesebbet fogyasztunk belőlük. Tömören a lényeg az, hogy minél ízletesebb a szárzellered, annál több dzsúszt fogsz meginni, és annál több jótékony hatását tudod kihasználni.

KUMARINOK

Ha aggódnál a kumarinok miatt, ezt most elengedheted. Minden csokor szárzellerben különböző mennyiségben vannak tápanyagok és fitokémiai vegyületek. A földrész egyik részén szüretelt szárzellerben egy-egy adott vegyület lényegesen alacsonyabb vagy magasabb mennyiségben lesz meg, mint egy a földrész másik részén működő gazdaságban szedett szárzellerben. Ez még gazdaságról gazdaságra, parcelláról parcellára, növényről növényre, évszakról évszakra és napról napra is nagy változatosságot mutathat. Hogy sokat esik vagy sem, hogy forrásvízzel öntöznek-e, hogy kapott-e elég napot, hogy hűvösebb volt vagy meleg, hogy korán vagy később ültették-e a szárzellert, az mind-mind kihat arra, hogy egy adott csokor mit tartalmaz egy másikhoz képest – még akkor is, ha egymáshoz közel termesztették őket. Ez mind teljesen természetes.

Ami a kumarinokat illeti, soha nem fogod tudni pontosan megmérni, hogy egy félliteres pohárnyi zellerlében mennyi van belőlük. A kumarinok nem mérgezők a szervezetre. Az orvostudomány állásfoglalása szerint a más ételekben lévő kumarinok segíthetnek a fehérvérsejtek stimulálásában, és védelmet nyújthatnak a rák ellen. (A zellerlében lévő kumarinokat még nem vizsgálták.) Az igazság az, hogy azok a pozitív egészségügyi hatások az ételek különböző elemeinek együttműködése révén alakulnak ki, nem egyedül a kumarinoktól. Ez a zellerlében is így működik: a zellerlé teljes összetétele az, ami támogat minket. A zellerlé minden egyes összetevője

szimbiotikusan, szinergikusan segíti elő a leharcolt immunrendszer javulását és helyreállását minden szinten. Idetartozik a teljes fehérvérsejt-állomány helyreállítása, feltöltése és frissítése a neutrofileket és bazofileket, monocitákat, természetes ölősejteket és egyéb limfocitákat beleértve. Míg mindent, amit a zellerlé tesz, mindezek együtt teszik, a vírusokat pusztító nátrium klasztersók a vírusterhelés csökkentésével igen sokat tesznek az immunrendszer gyors helyreállásáért és javulásáért. A klasztersók a rákot okozó vírusokat is leverik.

Maguk a kumarinok az irhában lévő sérült sejtek javításával és helyreállításával foglalkoznak, és védik a bőrt a méreganyagoktól. Segítenek a bőrbetegségek, a hegszöveg és akár a bőrrák kialakulásának megelőzésében is. Az elfogyasztott kumarinok szinte teljes mértékben a bőr felé veszik az irányt – ezt az orvosi kutatások során még nem fedezte fel a tudomány. Mivel a kumarinok elsődleges főútvonala nem az egyéb szervek felé visz, megalapozatlan az aggodalom, hogy a zellerlében lévő kumarinok májkárosodást vagy akár alacsony vércukorszintet eredményezhetnek. Amikor megiszod a 480 milliliter zellerlevet, az abban lévő kumarinok főleg a bőröd felé fognak elindulni.

NÁTRIUM

Amint láttuk, a zellerben lévő nátrium nem ugyanaz, mint amivel az élelmiszeripari termékekben találkozunk, de még a minőségi kelta tengeri sóval vagy a Himalája-kősóval sem azonos. Társadalmunk sok sót fogyaszt. A mindennapi életünket elárasztja a só. Bár vannak, akik odafigyelnek erre, ők vannak kisebbségben. Az éttermek zöme világszerte a sóra támaszkodik. Ha még soha az életben nem ettél hozzáadott sót tartalmazó ételt, és aztán elmész egy étterembe, vagy megkóstolsz egy előrecsomagolt rágcsálnivalót, megdöbbentene az ételeinkbe tett só elsöprő ereje. Jelenleg „sózott” kultúrának számítunk.

Hová megy az a sok só, amit megeszel? Ugyanolyan könnyedén távozik a szervezetből, mint ahogy bekerült? Nem. Még az organikus salsában vagy a legegészségesebb száraz sós kekszben vagy sózott magkeverékben lévő prémium minőségű só is mélyen a sejtekben, mélyen a szervekben raktározódik, majd ott kikristályosodik. A só előszeretettel ássa be magát a

májba, mert a máj megpróbálja összegyűjteni azt a véráramból, hogy ne betegedj meg a túlzott sófogyasztástól, amely ma szinte mindenki mindennapjaira jellemző. Ott, a májban aztán éveken át is megülhet az a só, és ha nem pucoljuk ki, toxikussá válhat. Aki a szárzeller nátriumtartalma miatt aggódik, annak inkább az előrecsomagolt és éttermi ételekre, de akár a házi kosztra is jellemző rettenetes mennyiségű só miatt kellene aggódnia.

A zellerlé nátriumtartalma éppen hogy megkímél mindettől. Olyan nátriumot kínál, amely nemcsak hogy nem árt, hanem még használ is. Amikor a zellerlében lévő nátrium miatt aggódik valaki, azzal lényegében azt árulja el, hogy semmit sem tud a szárzellerről. Vak feltételezés, melyet sem a kutatás, sem a tudomány nem támaszt alá. A zellerlé nátriumtartalma valójában segít fellazítani és kiszabadítani a toxikus nátriumlerakódásokat a májban és a test egyéb pontjain – mert a szárzellerben lévő nátrium más. A zellerlé nátrium klasztersói kivezetik a toxikus nátriumlerakódásokat a szervezetből – rátapadnak a toxikus nátriumra, és elviszik onnan. Továbbá, a vérünknek éppen a zellerlé nátriumtartalmára van szüksége, és nagyon jól fel tudja használni. A neurotranszmitterek nagyon jól vannak ezzel a nátriumváltozattal, melyhez éppen a megfelelő ásványi anyagok és nyomelemek tapadnak.

Emlékszel, miről volt szó a 2. fejezetben? Ahelyett, hogy a neurotranszmitterek kémiai építőelemeit tartalmazná részleges elektrolitok formájában, mint más élelmiszerek – ásványi anyagokat, melyek találomra jutnak el az idegsejtekhez attól függően, hogy mit evett vagy ivott az ember –, a zellerlé az egyetlen olyan élelmiszer a bolygón, amely komplett, aktivált és élő elektrolitokat kínál. Még a kókuszvíz, ez a nagyszerű természetes elektrolitforrás is csak darabokban tartalmazza őket. Ugyanez vonatkozik a mesterségesen előállított elektrolittermékekre: a gyártók az alapján adják ezekhez az ásványi anyagokat, amiről a táplálkozástudomány elméletben úgy gondolja, hogy segíthet használható elektrolitokat összeállítani. Ezekről a termékekről még marketingcélokból sem azt mondják, hogy segítik az idegsejteket. Ehelyett mindössze annyit hallani róluk, hogy „jót tesznek a szervezetünknek”, és „szükségünk van elektrolitokra”. A zellerlé nemcsak abban segít, hogy felépíti a

neurotranszmitter vegyületeket az idegsejtek támogatására; komplett neurotranszmitter vegyületeket is kínál, amelyek máris össze vannak kapcsolódva, hogy beindítsák a legyengült neurotranszmittereket, és igazán megkönnyítsék az idegsejtek dolgát. Amikor az elektromosság áramlik, mi is szabadon áramolhatunk. A zellerlében természetesen előforduló jótékony hatású nátrium ennek szerves része.

Amint már említettem, nem minden víz és nem minden cukor ugyanolyan. Most már ezt is hozzáadhatod: nem minden só egyforma.

NITRÁTOK ÉS NITRITEK

A szárzeller és a zellerlé nem tartalmazhat aktivált vagy ártalmas nitrátokat, csak ha a szárzeller oxidálódott vagy kiszáradt. A szárzellerben természetesen kialakuló nitrátok nincsenek benne a szárzellerben vagy a friss zellerlében, amíg az nem oxidálódik. Ha a friss zellerlé vagy szárzeller oxidálódik, ahogyan bármilyen lágyszárú, zöldség vagy gyümölcs szokott, természetesen előforduló nitrát jelenhet meg benne. Ne feledd: ez a természetesen előforduló nitrát soha, semmiféle módon, alakban vagy formában nem ártalmas, sőt még hasznos is lehet. A zellerlépor és a szárzellerpor oxidálódott, tehát ezek tartalmazhatnak olyan természetes nitrátokat, amelyek az oxidáció során keletkeznek. De ezek sem káros nitrátok.

Ezek a nitrátok nem ugyanazok a nitrátok, amelyekről úgy gondolják, hogy néhányakat irritálnak. Tudnod kell, hogy nem minden nitrát ugyanolyan, ahogy az emberek sem egyformák, a vizek és a cukrok sem, és a fehérjék sem. A glutén például teljesen másmilyen fehérje, mint ami a húsban van, vagy mint a diófélékben található fehérje. Emellett azok a természetesen előforduló nitrátok, amelyek a szárzeller oxidált formájában, például a zellerporban és a zellerléporban kialakulhatnak, nem ugyanazok, mint a káros, húsokhoz és más termékekhez adott nitrátok.

A nitrátok mások, mint a nitritek; a két dolog nem azonos. A zellerporra, amely természetesen előforduló nitrátokat tartalmaz, nem támaszkodhatunk megbízható pácként-sóként az olyan élelmiszerekhez, mint a savanyúságok vagy például a hús, mert nitriteket még ez sem tartalmaz. A friss zellerlé szintén nem tartalmaz nitriteket. Semmi nem káros, ami a szárzellerben és a

zellerlében természetesen előfordul. Ugyanez vonatkozik a tiszta zellerporra és zellerléporra. A zavart a következő okozza: káros nitrátokat adhat a zellerporhoz, zellerléporhoz vagy zellersóhoz a gyártó cég vagy az, aki valamilyen egyéb termék előállításához használja azokat. A szárzellert tévesen hibáztatják a tartósított húsok és egyéb termékek káros nitráttartalma miatt; itt valójában azzal a klasszikus helyzettel állunk szemben, amikor a szárzellert adalékokkal szennyezik. A friss zellerlevedben nem lehetnek káros nitrátok, csak ha magad kevered bele őket.

Ha azért nem iszol friss zellerlevet, mert azt hiszed, hogy káros nitrátokat vagy nitriteket tartalmaz, akkor lemaradsz annak a friss zellerlének (melyben sem nitrátok, sem nitritek nincsenek) az egyedi gyógyhatásáról.

OXALÁTOK

A zellerlében lévő oxalát (oxálsav vagy sóskasav) miatt nem kell aggódnod. A mítosz, mely szerint bizonyos leveles zöldségek és gyógynövények, mint a szárzeller, károsak lehetnek magas oxaláttartalmuk miatt, teljességgel félrevezető. Ez a mítosz sokakat térít el attól, hogy kihasználják azoknak az ételeknek a hatásos és szükséges tápanyagait és gyógyító tulajdonságait, amelyeket oxalátban gazdagnak tekintenek.

Az oxalátok miatt nem kell úgy aggódni, mint hiszik. Oxalátok a bolygó minden egyes gyümölcsében és zöldségében vannak. Az oxalátok élelmiszerenként eltérnek – a szilvában lévő oxalátok például nagyon eltérnek azoktól, amelyek egy darab sajtban vannak. Ez az orvosi kutatások és az orvostudomány alulfinanszírozott területei közé tartozik, így az orvosszakma nincs igazán tisztában azzal, hogy a különböző oxalátalakok hogyan reagálnak, viszonyulnak és halmozódnak a szervezetben. Az, hogy az oxalátok miatt félnünk kellene a zellerlétől, nem bizonyított és megalapozatlan állítás. A valóság az, hogy ezek az élelmiszerek nem okoznak semmi problémát. Ehelyett ellátnak minket létfontosságú gyógyerejű növényi vegyületekkel, vitaminokkal, ásványi anyagokkal és egyéb dolgokkal.

Az úgymond oxalátban gazdag leveles zöldségekben és a szárzellerben található rengeteg tápanyag a hozzáférhető legjobb hatásúak közé tartoznak.

Az orvosi kutatások és az orvostudomány még nem jött rá, hogy a gyümölcsök, zöldségek, leveles zöldek és gyógynövények antioxalátokat tartalmaznak, amelyek megakadályozzák, hogy az oxalátok olyan kárt okozzanak, amelyekre a mai trendek szerint képesek. Tetszik vagy nem, az oxalátok szinte mindenütt ott vannak. Ahogyan az oxalátok ellenszerei is. Ha van olyan élelmiszer, amely ellensúlyozza azt, amit félelmeink szerint az oxalátok tesznek, akkor a zellerlé az. Elég sokan hiszik, hogy az oxalátban gazdag élelmiszerek veseköveket és epeköveket okoznak. Ha a zellerlé e tekintetben valóban aggodalomra adna okot, hogyan lehetséges, hogy elősegíti a vesekövek és epekövek feloldódását? Nem az oxalátok okozzák a problémát a húgysavval a vesében. A fehérjék okozzák a veseköveket és a köszvényt azáltal, hogy lekötik a májat.

Sokan félnek a spenóttól az oxalátszóbeszéd miatt. Én évtizedek óta azt látom, hogy a spenót visszahozza az emberek vitalitását, megfiatalítja őket, és segít lerázniuk a krónikus tüneteket és a betegséget. A nyers spenót ebből a szempontból még a főttnél is biztonságosabb, és hihetetlenül egészséges. Ne dobd el a gyógyulás olyan értékes eszközeit, mint a spenót és a zellerlé, az ilyen téves teóriák miatt.

PSZORALENEK

A pszoralenekkel megint csak a félelemkeltés taktikáját vetik be, hogy eltántorítsák az embereket a szárzeller fogyasztásától. Ezek a fitokémiai vegyületek, melyek szinte minden gyümölcsben, zöldségben és lágyszárú növényben jelen vannak, az immunrendszert támogatják, és elősegítik a gyógyulást. A szárzellerben lévő pszoralenek mind ártalmatlanok. Nem okoznak napérzékenységet vagy dermatitiszt. Sőt, a zellerlé pszoralenjei segítenek megszabadulni ezektől és más bőrproblémáktól, amint azt a 3. fejezetben olvashattad.

ROST

Az emberekben néha felmerül, hogy ha kipréselik a szárzeller levét, és ezáltal elválasztják a rosttartalmától, azzal csökkentik a növény jótékony hatását. Amint a Hogyan fogd be a zellerlevet a szekered elé? című 4. fejezetben átvettük, a szárzeller levének kipréselése semmit nem vesz el a létfontosságú tápanyagtartalmából. Csak felszabadítja azt. Nem tudsz annyi

zellerszárat megrágcsálni és kiköpködni, amennyi ahhoz kellene, hogy elérd, amit szeretnél. Az rettenetesen kimerítő lenne. Azzal pedig, ha darabokra vágod a szárzellert és turmixgépben addig dolgozol rajta, amíg a lehető leghomogénebb lesz, nem tudod megkerülni a kérdést. A rost – amiről bizonyos források azt állítják, hogy nagy veszteséget jelent, ha a szárzeller kipréselésével eldobod, és ami a turmixolt változatban benne marad, ha nem szűröd le – valójában gátolja a szárzellert abban, hogy mindent megtegyen érted, amire képes lenne.

Akik félnek kipréselni a szárzeller levét, azok azon elmélet mentén működnek, hogy a teljes értékű élelmiszerek automatikusan egészségesebbek. A teljes értékű élelmiszer teóriája a gyógynövények használatára nem vonatkozik. A szárzeller saját rostja gátolja a saját nátrium klasztersói és egyéb összetevői munkáját. Nézd csak meg a gyógyszerek és gyógynövények világát: okkal vonják ki a gyógynövényekből az összetevőket. A gyógyhatás eléréséhez nem mindig a teljes értékű növényre van szükség. A legtöbb gyógynövényszakértő szerint a betegségek nagy részénél nem elegendő vagy ideális megrágni és lenyelni bizonyos gyógynövényeket. Ahogyan sok más gyógynövénnyel is tesszük, a szárzellerben – mert ez egy gyógynövény – bujkáló orvosságot is ki kell vonnunk, azaz ki kell préselnünk a levét. Ha a szárzeller nátrium klasztersóit, nyomelemeit és enzimeit nem vonjuk ki a rostból, akkor a rost magába szívva tartja, és gyakorlatilag kiégeti azokat.

A táplálkozástani órákon és iskolákban a teljes értékű élelmiszerekre vonatkozóan átadott meggondolatlan javaslatoknak és rugalmatlan szabályoknak semmi közük nincs ahhoz, ahogy a krónikus tüneteid és betegségeid a zellerlé segítségével meggyógyulnak. Nem végeztek olyan klinikai tanulmányt, amely alátámasztaná, hogy a szárzeller jobbat tesz, ha érintetlenül benne hagyod a rostot. A szárzellerre az áll, hogy minél több, annál jobb. A szárzeller levének kipréselése nemcsak hatásos tápanyagokhoz juttat, hanem a rost eltávolításával többet is vihetsz be belőle, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy jobban legyél.

Ami egyáltalán nem jelenti azt, hogy hagyj fel a zellerszárral vagy a rosttal. A szárzeller maga is nagyon jót tesz. Úgy is átadja neked

valamilyen (bár nem teljes) mértékben az antioxidáns–, flavonoid–, folát-és C-vitamin-tartalmát, ha megeszed, és a rostjának is van jótékony hatása. A szárzellert és a rostot is tartsd meg az életedben. És vidd bele a zellerlevet is, és élvezd a jótékony hatását a teljes értékű szárzellertől elkülönítve, amit megeszel.

SZALICILSAV

A szalicilsav szintén a félelemkeltés taktikájára épülő mítosz, mellyel el lehet rettenteni az embereket a zellerlé gyógyerejének megtapasztalásától. Az elméletet, mely szerint néhányan érzékenyek a gyümölcsökből és zöldségekből származó szalicilsavra, nem bizonyította az orvostudomány. Mivel a szárzeller nem zöldség, amúgy sem kellene idesorolni ebben az elméletben. A zellerlé gyógynövényi erejével segít visszafordítani az ételek bizonyos kémiai vegyületeire – például glutén, tejtermékek, kukorica, tojás és szója – adott érzékenységi reakciót, mely sokaknál kialakul. A zellerlé gyógyerejű vegyületei lefegyverzik a méreganyagok, vírusok és baktériumok seregeit, az ételérzékenységek kialakulásának első számú okozóit.

SZÁRZELLERTABLETTÁK ÉS -POR

Eszedbe se jusson ugyanolyan eredményekre számítani a szárzellertablettáktól vagy -portól, mint a friss a zellerlétől. Míg néhány gyógynövény és gyümölcs szárított vagy porított formában is használhat, a szárzeller ezen készítményeit beszerezni puszta pénzkidobás, és semmi olyasmit nem kínál, amit a zellerlé. Ha szárított szárzellert keversz össze vízzel, az semmilyen szinten nem közelíti meg az eredetit. A kiszárított zellerlevet sem állíthatod vissza és várhatod tőle, hogy tegye a dolgát. Először is, az enzimei akkor már nem sértetlenek. Másodszor, a zellerlé nátrium klasztersói szimbiotikusan működnek együtt azzal az élő vízzel, amely a szárzellerben van megkötve. A klasztersók is élnek. Ők maguk a szárzeller növény élő elemei – ez az egyik olyan tulajdonsága a nátrium klasztersóknak, amelyek megkülönböztetik őket az átlagos sótól. Ha kiszárítod őket, már nem fognak ugyanúgy segíteni.

Vigyázz! Ne dőlj be, és ne vásárolj drága szárzellerből vagy zellerléből készített porokat azt remélve, hogy vízzel összekeverve ugyanaz lesz a

hatásuk. Nem várhatod a száraz vagy kiszárított zellerlétől, hogy elvégezze a friss dzsúsz összes hihetetlen gyógyító munkáját. Ez egyszerű pénzkidobás.

Azt is tudnod kell, hogy a zellerporkeverékeket gyakran hús tartósítására használják. Ez zavarhoz és számos tévedéshez vezet a zellerlében lévő nitrátokkal és nitritekkel kapcsolatban. Ha ezek a sók aggasztanak, olvasd el a rájuk vonatkozó részt a 154. oldaltól.

ÜRÍTÉS

Ha azt hallottad valakitől, hogy a zellerlé pirosra változtathatja a székletet, ne higgy neki! Ugyanígy nem változtatja kékre, lilára vagy sárgára sem. Ha nagyon nagy mennyiségekben iszod a zellerlevet, a legtöbb, ami történhet, annyi, hogy a székletednek enyhe zöldes színezetet ad. A zellerlé a régi, béltraktusban ragadt ételmaradékokat is ki tudja mosni. Ez a hulladékanyag enyhén elszíneződhetett, de semmiképpen sem lesz élénk vagy megdöbbentő színhatása.

VÍZ

A vízzel kapcsolatban az a lényeg, hogy ha valaki azt mondja neked, hogy zellerlevet inni ugyanaz, mintha vizet innál, tudnod kell, hogy a kettő messze nem azonos. A vízben, különösen a nagyon jó minőségű vizekben vannak természetesen előforduló elektrolitok. Ezeknek az elektrolitoknak azonban teljesen más pozitív hatásuk van, mint a zellerlében lévőknek. Még csak nem is olyan, mintha narancshoz hasonlítanánk az almát; olyan, mintha a marhahúshoz hasonlítanánk. A víz és a zellerlé két teljesen eltérő anyag. Csak ez a gyógynövény erejű szárzeller tartalmaz nátrium klasztersókat, különleges enzimeket és nyomelemeket – ezek teszik a zellerlevet azzá, ami.

Ha pedig egy csipet sót teszel egy pohár vízbe, és azt gondolod, hogy ez ugyanaz, vagy még jobb is, ez még nagyobb tévedés. Ha edzés közben sokat izzadsz és egy edző, guru vagy egészségügyi szakember azt mondja neked, hogy tegyél sót a vizedbe, és úgy hidratálj, azzal csak annyit érsz el, hogy tovább dehidratálod magad. Ha sót adsz a vízhez, az mélyebb szintű dehidratációhoz vezet. A zellerlé ezen a mélyebb szinten hidratál. Amire az edzések után valóban szükséged van, az a zellerlé (plusz valamilyen

kalóriaforrás – lapozz vissza a 4. fejezet Időzítési tippek című részéhez). Arról nem is beszélve, hogy még a legjobb minőségű Himalája-kősó vagy kelta tengeri só sem vetekedhet a szárzellerben lévő jótékony hatású nátriummal. A zellerlé és a sós víz két külön világ. Te melyik világban élsz?

Apropó, újra elmondom: a zellerlevet nem jó ötlet vízzel keverni – annyira különbözőek, hogy összecsapnak. Súrlódás van közöttük. Ha vizet adsz a zellerlébe, az felhígítja és deaktiválja a nátrium klasztersókat, és a nyomelemeket és enzimeket is megzavarja, melyek a zellerlé legfontosabb, gyógyulást elősegítő elemei közé tartoznak. Ha jégkockát teszel a zellerlébe, azzal ugyanazt a hatást éred el. Míg a víz és a zellerlé keveredése nem árt neked, nem is használ: semmilyen szinten nem javítja a zellerlevet, sőt valójában tönkreteszi az emberi szervezetre ható gyógyító képességét. Így igaz: befolyásolja a zellerlében lévő minden tápanyagot az olyan alapvető elemektől, mint a K -vitamin egészen a saját egyedi C-vitamin-változatáig, gátolja ezeknek a tápanyagoknak a testbe jutását, és teljesen ellehetetleníti, hogy a zellerlé bármit tehessen érted.

És van még egy nagyon fontos dolog, amiről nem szabad megfeledkezned a víz és a zellerlé kapcsán: bizonyos források szerint az emberek csak azért lesznek jobban a zellerlétől, mert a víztartalma hidratálja őket. Ezen források azt állítják, hogy ennek alig vagy egyenesen semmi köze nincs a zellerléhez. Ez a krónikus betegek nemtörődömségből elkövetett sértegetése. Olyan, mintha azt mondanád azoknak, akik hónapok vagy évek óta betegek és a gyógyulás mindenféle lehetőségének utánajártak már, hogy soha fel sem merült bennük a gondolat, hogy több vizet igyanak. A folyamatos hidratálás a legelső tanács, amivel sokan bármilyen egészségügyi és közérzeti témában szembesülnek. Ez a tanács áramlik a magazinokból, az egészségtrénerektől és az orvosoktól egyaránt, és a szenvedők megszívlelik ezt. Mindenhová vizespalackokkal mennek, és elkötelezetten isszák a sok vizet reggel, délben és este.

Amikor ezek a források azt állítják, hogy a krónikus betegek csak a víztartalma miatt kapják vissza az életüket a zellerlétől, az már-már felfoghatatlan. Nem megalapozott tudásra, a tapasztalat hiányára és arra utal, hogy nincsenek tisztában azzal, hogy azoknak, akiket krónikus tünetek

és betegségek gyötörnek, mit kell megtenniük napi szinten a túléléshez. Igen, a zellerlének magasabb a víztartalma, mint sok más forrásnak, és igen, a benne lévő bioaktív víz jótékony hatású. De nem egyszerűen a víztartalma az, amitől az emberek jobban lesznek. Ha az volna, akkor már mindenki jobban lenne, aki a vízbevitele növelésével próbálkozott. Attól is jobban lettek volna, ha odafigyelnek a FODMAP-okra (fermentábilis oligoszacharidok, diszacharidok, monoszacharidok és poliszacharidok), és fáradságos munkával a világon fellelhető összes más diétát tesztelnék. (Különben a zellerlé a FODMAP-intoleranciát is segít visszafordítani azáltal, hogy támogatja a máj és a béltraktus helyreállítását.) Már jobban lennének a több tucat orvostól – a hagyományostól kezdve a funkcionálison át a természetgyógyászig –, akihez elmentek és a több tíz-vagy több százezer dollártól, amit a válaszokat kutatva elköltöttek.

Amikor ezek az emberek a zellerléhez fordulnak, és eredményeket érnek el vele, nem akkor fordítanak először figyelmet arra, hogy mit visznek be a szervezetükbe; pusztán azt jelzi, hogy elkezdtek még jobban törődni magukkal. Ezek az emberek bizony belementek a részletekbe, és mindennel próbálkoztak, ami csak létezik. Amikor végül beveszik a zellerlevet a napirendjükbe, azt veszik észre, hogy ez az első dolog, ami tényleg elkezdi megváltoztatni az életüket. Ezek az egyének több tiszteletet érdemelnek, amikor azt hallják, hogy a gyógyulásuk csak a víznek köszönhető.

VIZELETHAJTÓ HATÁS

Van a zellerlének vízhajtó hatása? Csak nagyon enyhe, biztonságos és egészséges mértékben, a zellerlétől tehát nem kell félned emiatt. Nem hasonlítható a kávé, fekete tea, zöld tea vagy az alkohol élénk vízhajtó hatásához. Láttam már olyanokat, akiket az orvosuk eltanácsolt a vizelethajtóktól, mégis ittak zöld teát abban a meggyőződésben, hogy az egészséges. A zellerlé sem erősebb vizelethajtó, mint a petrezselyem, a spenót, az alma és sok más gyümölcs és zöldség, melyekre szükségünk van ahhoz, hogy jól legyünk. A zellerlé a nyomelemeknek köszönheti szelíd detoxikáló hatását; minden, ami ásványi anyagban gazdag, arra készteti a szervezetet, hogy kimossa-átöblítse magát, mivel a nyomelemek hajlamosak rátapadni a méreganyagokra.

A zellerlében lévő nyomelemek a nátrium klasztersókkal társulnak, és lényegében a klasztersók kapják el a méreganyagok grabancát. Ilyenkor a szervezet a víztartalékait veti be a kiöblítésükre, melynek során a klasztersók elvezetik a méreganyagokat a vesébe és a húgyhólyagba, hogy aztán onnan kiürüljenek. Mindez a te érdekedben történik, és nagyon máshogy működik, mint az egészségtelen vizelethajtók. Ha ennek ellenére még mindig aggódsz amiatt, hogy a zellerlé túl erős vízhajtó neked, próbáld nagyon kis mennyiségben, vagy rágcsálj zellerszárat, és köpd ki a pépet és rostot, hogy bevigyél egy kevés levet. Míg ily módon nem részesülhetsz a zellerlé nagy mennyiségekben garantált jótékony hatásaiból, azért jut valamennyi – bár kisebb, nem olyan könnyen felismerhető mértékben – a gyógyerejéből.

A JÖVŐ FÉLELEMKELTŐ TAKTIKÁI

Az eddig megvizsgált pletykák viszonylag ártalmatlanok. Most kapaszkodj meg! A nagymértékű gyógyulásnak köszönhetően, amelyet a zellerlével globálisan elérnek, én egy sokkal jelentősebb támadást látok kibontakozni a zellerlé ellen – olyat, amely jóval meghaladja a kétely és tagadás több száz különböző forrásból származó jelentéktelenebb állítását, mely szerint az nem tesz semmit az emberrel. Amikor van egy gyógyító erő, mely globális szinten ilyen mértékben hoz gyógyulást – csökkenti a kórházi beutalások számát, és segít az embereknek gyorsabban legyőzni az influenzát, az ételmérgezést, a mentális betegségeket és olyan krónikus tüneteket és állapotokat, amelyek gyógyszeres kezelést igényelnek – és amikor az orvosi kutatás és tudomány nem teheti rá a kezét és a gyógyászati iparágak nem tudnak pénzt csinálni belőle, az szabotázsakciókat kelthet életre.

Mikor várható ez a nagy támadás? Ki fogja elindítani? Nem tudom. Ez a szabad akarat kérdése. Annyit tudok, hogy az ellenfél már lesben áll. A zellerlé erejét nagyon sokféleképpen megpróbálhatják aláásni. Az első csapdát máris kihelyezték azzal a kisebb hatótávolságú híreszteléssel, hogy a túl sok zellerlé rosszat tesz. Mire ez a könyv megjelenik, lehet, hogy egy hivatal vagy iparág már fel is lép, hogy elterjessze azt az elképzelést, hogy az emberek korlátozzák a fogyasztásukat napi egy vagy néhány szárra akár

mogyoróvajjal megkenve, akár más zöldségekkel együtt dzsússzá préselve. (Az a mogyoróvajas javallat egyébként csak a zsírdús trendet fogja alátámasztani, és ha tudni szeretnéd, hogy ez miért nem segít senkin, ajánlom figyelmedbe az Egészséges májműködés című könyvemet.) Az is valószínű, hogy kiadnak egy dokumentumot egy elvégzett kísérletről, melyben eltántorítják az embereket a zellerlé fogyasztásától, miközben senki nem fogja fel, hogy az egészet csak az aggodalomkeltés érdekében találták ki.

Egy másik taktika, mellyel sok jóindulatú embert tőrbe lehet csalni, az „anekdota jellegű bizonyíték" hangoztatásával keltett zavar, melyet a Gyógyulási és méregtelenítési kérdések című 6. fejezetben taglalok. Az a logikusan hangzó állítás, mely szerint az emberek gyógyulása csak mikroszkóp alatt nyerhet érvényt és hitelt, valószínűleg egyre hangosabb lesz majd. Egy, az embereket védő, teljesen logikus üzenettel fogják elindítani, amelyet úgy fogalmaznak meg, hogy nevetségessé tegye a zellerlémozgalmat, amelynek semmi köze a tudományos vizsgálatok szigorához. Ezzel gyakorlatilag beteszik a gyógyulás fogalmát egy dobozba, és kimondják, hogy a zellerlétől való gyógyulás ebbe a dobozba nem fér bele, tehát nem is lehet valós. Így becsomagolva placebóként értelmezve fog zavart kelteni olyan kijelentéseket generálva, melyek szerint a zellerlé hatására érzett bármilyen javulás puszta placebohatás, semmi több. Ha ez igaz volna, a placebohatás már évekkel korábban megoldotta volna az emberek problémáit, amikor olyan sok technikával vagy étrenddel próbálkoztak az egészséget kutatva, érzésük szerint egy örökkévalóságon át. Ahelyett, hogy fejet hajtanának az előtt a hatalmas tömeg előtt, akik a zellerlének köszönhetően visszanyerték az életüket, bizonyos források az „anekdota jellegű" és a „placebo" kifejezésekre támaszkodva – legyenek bármilyen jószándékúak ezek a gyógyászati testületek mellett elkötelezett források – kétellyel mérgezik majd meg számtalan ember valódi gyógyulását. Ez a visszaesés az 1950-es évektől az 1990-es évekig uralkodó gondolkodásmódba juttat vissza, amikor a krónikus betegségek áldozatainak keményen kellett győzködniük az orvosaikat és néha a családjukat is, hogy valóban betegek, amikor gyakran kételkedtek bennük,

csak mert a gyógyászati ipar lassan diagnosztizálta vagy találta meg a krónikus egészségügyi problémák okait. Ez a krónikus betegekkel való bánásmódra vonatkozó visszaesés senkinek nem segít majd.

Később aztán egy háttérből finanszírozott érdekcsoport is feltűnhet, akik megpróbálnak egy a zellerlével kapcsolatos kitalált problémával félelmet kelteni. Adódhatnak szabályozási gondok a szárzeller termesztése körül – magasabb díjakat szabnak ki a nagytermelőkre, vagy más termények termelésére kényszeríti a gazdákat, hogy meg tudjanak élni. Félelmet kelthetnek koholt szennyeződési hírekkel. Még ha a szárzeller maga nem okozott is problémát, minden elsuttogott, elszabadult pletyka futótűzként terjedő félelmet kelthet. Vagy érheti támadás a szárzeller vetőmagját akár úgy, hogy megszorító rendelkezéseket hoznak a vetőmagellátásról, akár azáltal, hogy génmódosított zellermagokkal állnak elő, hogy az bezavarjon a nem szennyezett szárzellernek. Akármilyen formában, akármikor érkezik is a csapás, vésd az eszedbe a szavaimat: várható az igazságtalan támadás.

Mindezt azért mondom, hogy felkészítselek, és nem azért, hogy aggasszalak. Felkészülten erős maradhatsz. Amikor a közzétett üzenetek szándékosan el akarnak ijeszteni a zellerlé fogyasztásától, ne inogj meg! Gondolj a történetére, mely már több évtizede zajlik, és amelynek során a zellerlé rengeteget tett az emberek gyógyulásáért. Figyeld meg azt a történetet, amelyet éppen most állítanak össze. Vannak ma élő emberek, akik biztosan tudják, hogy ha nincs a zellerlémozgalom, már nem élnének. Ezt állítsd szembe a félelemkeltéssel.

Mivel a zellerlé nem trend, nem tud kiégni. És nem is hullhat alá a „Tudja egyáltalán valaki, hogy ez tényleg működik-e?” mélységébe, ahol annyi egészségtrend tűnt már el szem elől. (A legtöbb trendet, amely nem tűnik el, mesterségesen tartják életben és élesztik újra folyamatosan befektetői finanszírozással.) Nem számít, hogy milyen taktikával próbálják aláásni a zellerlébe vetett bizalmadat, ne feledd: a zellerlé működik. Ez világosan látható. Ne hagyd, hogy bármi megrengesse a zellerlének köszönhetően megtapasztalt gyógyulásba vetett bizalmadat. Majd ha jönnek a híresztelések, ahogy telnek az évek, tanulj meg nevetni rajtuk, és sajnáld azokat, akik mögöttük állnak. Ők nem fogják fel, hogy a saját félelmeik,

szkepszisük vagy versenyszellemük csak visszatartja őket attól, hogy átélhessék korunk egyik gyógyító csodáját.

Az ellendrukkerek, akik buzgón támadják a zellerlé egyszerű butaságát, nem értik meg, hogy a saját szavatosságukat rövidítik meg. Azzal sincsenek tisztában a zellerlére vonatkozó téves információkat terjesztő források, hogy nem is pozícionálják magukat annyira hozzáértőkként, mint gondolják. Nem értik, hogy azzal, hogy nyilvánosan szapulják a zellerlevet – nem tudván például azt sem, hogy az egy gyógynövény, és ezért állíthatják, hogy egyetlen zöldség sem lehet ennyire jótékony hatású –, egy máris idejétmúlt nézőpontba zárják be saját magukat. Egy olyan gyógyító mozgalommal szemben dokumentálják történelmileg a szkepticizmusukat, amely már megmutatta, hogy hatalmasabb, mint az élet. A kételyekkel 2015-ben kellett volna előállni, amikor az első könyvem, a Gyógyító médium megjelent, amelyben helyet kapott a zellerlé is. Most már, évekkel később, hogy a zellerlé globálisan ismertté vált, egy kicsit késő azt állítani, hogy nem működik. A zellerlé hiteltelenítésére irányuló kísérletek, még ha azok egy ideig fennmaradnak is, csak egyre jobban elavulnak.

Ha a zellerlével szembeni kétely kihoz a sodrodból, jusson eszedbe: amikor valaki szembeszáll a zellerlével, az csak egyvalamit jelent, mégpedig azt, hogy nagyon el van tévedve. Ha egy picit belegondolna, rájönne, hogy a szíve mélyén egyáltalán nem akarja elvenni azoknak az embereknek a hitelét, akik több hónapnyi vagy évnyi szenvedés után a zellerlének köszönhetően felkeltek az ágyból, és el tudták látni a gyerekeiket, vagy visszamehettek dolgozni. Az ellendrukkerekben is van együttérzés. Egyszerűen csak keresnek még, és az élet igazságát kutatva eltévedtek. Te már megvagy – te már rátaláltál a zellerlé igazságára, és a zellerlé igazsága megtalált téged. Ezzel az igazsággal más keresőknek is mutathatod az utat.

8. FEJEZET
További gyógyulási tanácsok

A zellerlé sok problémával kapcsolatban segítheti a gyors gyógyulást, ráadásul az étkezéssel kapcsolatos hitrendszereken kívül áll. Immunis az étkezéssel kapcsolatos hitrendszerekre; felettük áll. Ennek az egyik oka az, hogy a szárzeller gyógynövény, a zellerlé pedig valódi gyógyital. Akármilyen étrendet követsz, a zellerlevet bele tudod venni.

Mindezek után én mondom neked elsőként, hogy önmagában a zellerlé sok embernél még nem a végleges és elegendő megoldás. Előfordulhat ez is, ha valaki egy olyan enyhe tünettől szabadulna például, mint a savas reflux. A zellerlével örökre elűzheted a gyomorégést. Más esetekben a végső és mindenre kiterjedő megoldást a zellerlé egy több gyógyító protokollból álló csapat részeként hozza el. Amilyen hatalmas és erős a zellerlé, mégis csak egy az általam javasolt eszközök közül.

A világban zavarossá válhatnak a dolgok. Amint a Gyógyító médium közösség elkezdte terjeszteni a zellerlé üzenetét, a népszerűsége feltűnt azoknak a véleményvezéreknek is, akik még soha nem hallottak a könyveimről. A zellerlét úgy használták platformépítésre, hogy nem mutattak rá az eredetére – arra az eredetre, amely egyéb létfontosságú információt is kínál a krónikus betegek egészségének helyreállításához. A zellerlevet kattintásgyűjtésre használták. Ez néha csüggedést hoz, mert közben megfeledkeznek az együttérzésről a betegekkel. Néha csak arról van szó, hogy egy véleményvezér nagyon izgalmasnak találja az általam ünnepelt zellerlevet, és nem veszi észre, hogy néhány fontos információmorzsát kihagy. Akárhogy is, ez az elszabadult népszerűség azt jelenti, hogy a „zellerlé” címke, melyet vibráló zöld fotók kísérnek, végigvándorolt a világon azok nélkül az egyéb gyógyulásra vonatkozó információk nélkül, amelyekkel együtt kellett volna terjednie.

Ez okozza a zavart. Aki például kontaminált vékonybél szindrómával küzd, és zellerlevet kezd inni, mert látott egy népszerű online posztot, azt veheti észre, hogy az emésztőrendszerét érintő problémák nem gyógyulnak olyan gyorsan, mint szeretné. Ennek az az oka, hogy a zellerlevet ajánló

forrás nem vezette el a megfelelő, támogató étkezési irányelvekhez – vagy még akár félrevezető dolgokat is ajánlott, például hogy egyen sok tojást, ami táplálta a bakteriális burjánzást, és aktívan akadályozta a gyógyulásban. Az ilyen ellentmondások felhígítják a zellerlé üzenetét. Olyan érzést kelthetnek azokban, akik megpróbálkoznak a zellerlével, hogy megvolt, pipa, és ez is csak egy hamis ígéret – mert amikor beviszik a zellerlevet a májukba, ugyanakkor olyan tanácsokat is megszívlelnek, hogy például fogyasszanak bőven olyasmiket, mint csontleves, szabadon legeltetett tehenek tejéből készített vaj és kávé, ami mind visszatartja őket a gyógyulásban. Igen, ha kitartanak a zellerlé mellett, akkor még olyan ételekkel az étrendjükben is, amelyek táplálják a kontaminált vékonybél szindróma hátterében meghúzódó baktériumokat vagy az egyéb problémájukat okozó vírusokat, legalábbis megakadályozhatják, hogy az állapotuk rosszabbodjon, vagy az egészségük bizonyos területein javulást is tapasztalhatnak. Ez nem a mindent vagy semmit esete. Ha azonban a zellerlé nem tesz meg mindent, amit vársz tőle, akkor se add fel. Fordulj az itt leírt módszerekhez, hogy még jobb eredményeket érj el vele. Az az anyuka, aki alig tudja kifizetni a rezsit, megtartani a karrierjét vagy ellátni a gyerekeit, míg a myalgiás encephalomyelitis/krónikus fáradtság szindróma, a szklerózis multiplex, vagy Lyme-kór új diagnózisával kell élnie, öt évet veszíthet az életéből, mert leállt a zellerlé ivásával. Ha csak annyit mondtak volna neki, hogy melyek azok az élelmiszerek és trendek, amelyeket kerülnie kell, és melyek a megfelelő receptek, amelyekre támaszkodjon, a zellerlé megmutathatta volna neki, hogy milyen értékes kincs.

Ha jobb eredményekre vágysz, mint amelyeket a zellerlével egyedül elérsz, a Gyógyító médium sorozatban található egyéb gyógyulást elősegítő irányelvekkel együtt alkalmazd azt. Ezt tette már előtted is sok olvasó, hogy jobban gyógyuljon. A súlyosabb, krónikus állapotokhoz általában mindkettőre szükség van. Mivel ez az információ ugyanabból a forrásból származik, mint a zellerlé, együttműködve segítik a hatékonyabb gyógyulást. Felnézek mindenkire, akinek van bátorsága felismerni a zellerlé forrását, van bátorsága kiállni a krónikus betegségekben szenvedőkért, és

felismerni az ugyanabból a forrásból származó egyéb gyógyulási iránymutatásokat.

Ha tudod, hogy mi áll az egészségügyi problémáid hátterében, az segít előrehaladnod – ezért foglalkozom a 3. fejezetben (és a Gyógyító médium sorozat egyéb köteteiben) a tünetek és betegségek okaival. Ha az ember nem tudja, hogy egy vírus vagy egyéb rejtett ok áll a szenvedése hátterében, és nem tudja, hogy mi táplálja vagy mi győzi le ezt a rejtett okot, akkor gyakran előfordul, hogy túl hamar feladja a munkát a zellerlével. Ez pedig azt jelenti, hogy csodálatos lehetőséget szalaszt el.

ÉTKEZÉSI TIPPEK

Amikor valaki azt mondja, hogy „Ki kell gyomlálnom az étrendemet”, azon mit ért valójában? Manapság annyiféle olvasata létezik az egészséges táplálkozásnak, hogy szinte lehetetlen feladatnak érezhetjük annak meghatározást, hogy mit a legjobb az étrendünkben hagynunk, és mit hagyjunk ki belőle. Persze vannak nyilvánvaló válaszok: próbáld kerülni az olajban sütött ételeket és gazdag desszerteket, és egyél több zöldséget és leveles zöldeket. És mi a helyzet a gyümölccsel? Ez már ellentmondásos téma. Az igazság az, hogy nem szabad félni tőlük! A tápanyagaik létfontosságúak a gyógyuláshoz. (Ha ennyi nem elég ahhoz, hogy zöld lámpát kapjanak nálad a gyümölcsök, ajánlom figyelmedbe a Gyógyító médium A rettegett gyümölcs című fejezetét.)

Mindegy, hogy milyen az étkezési hitrendszered, a következő tippet megfogadva mindenképpen támogathatod a zellerlé munkáját a szervezetedben: csökkentsd körülbelül a felére az általad fogyasztott étkezési zsírok mennyiségét, és helyettesítsd őket több úgynevezett létfontosságú tiszta szénhidráttal. Ezek közé tartoznak a friss gyümölcsök, a burgonya, az édesburgonya, a sütőtök és a zabpehely is.

Ha növényi étrendet követsz, a zsírmennyiség csökkentése nálad azt jelenti, hogy visszafogod a diófélék, magvak, mogyoróvaj vagy egyéb magvajak, olajok, avokádó, kókuszdió és olívabogyó fogyasztását. Ha az étrendedben inkább az állati termékek viszik a főszerepet, próbálj kevesebb marhahúst (még ha szabadon legeltetett is), csirkét, pulykát és halat fogyasztani a növény zsírok mennyiségének csökkentésével párhuzamosan.

A tejtermékeket, sertéshúst és tojást jobb, ha teljesen kerülöd (hamarosan jönnek az ezzel kapcsolatos részletek). Akármelyik oldalon állsz is, felezd le a zsírfogyasztásodat azáltal, hogy csak naponta egyszer viszel be zsírokat például a napi kettő vagy három helyett, vagy tartogasd a zsírokat ebédre vagy még későbbre. Helyettük pedig, amint már mondtam, hozz be több létfontosságú tiszta szénhidrátot a kielégítő táplálkozáshoz. Egyél továbbá több leveles zöldet, például spenótot, madársalátát, különböző fejes salátákat, salátakeverékeket, rukkolát, gyermekláncfüvet, mustárlevelet és fodros kelt.

Ezek nagyon fontos lépések, ha azt akarod, hogy a zellerlé gyógynövény ereje még hatásosabban csökkentse a tüneteidet vagy betegségedet, és javítsa az egészségi állapotodat. Ez a néhány ajánlás is a Gyógyító médium sorozatból származik. Olyasmit is hallhatsz majd, amit az emberek „Gyógyító médium protokollként” emlegetnek. A helyzet az, hogy nem létezik egy konkrét protokoll. Számos különböző protokoll van, amelyeket magadra igazíthatsz a saját egészségügyi állapotoddal kapcsolatos saját szakértelmed alapján, amely rávezet, hogy mit válassz. Ha szeretnéd jobban megérteni, hogyan (és miért) étkezz a saját konkrét egészségi állapotodnak megfelelően, ajánlom figyelmedbe a Gyógyító médiumkönyveket.

NEHÉZFÉM-MÉREGTELENÍTÉS

A toxikus nehézfémeknek jelentős szerepük van abban, hogy miért vagyunk betegek a mai világban. Elengedhetetlen, hogy éljünk a lehetőséggel, és eltávolítsuk ezeket a nehézfémeket – többek között a higanyt, alumíniumot, rezet, ólmot, kadmiumot és nikkelt – a szervezetünkből, elsősorban az agyunkból és a májunkból. A Nehézfém-méregtelenítő smoothie a zellerlé kísérőjeként nagy hatékonysággal vesz részt ebben a küldetésben, mindenben támogatva a zellerlevet gyógyító munkájában.

(Ez nem jelenti azt, hogy a smoothie-t egyszerre kell meginnod a zellerlével – mint mindig, ez esetben is minden más ételtől és italtól elkülönítve fogyaszd a zellerlevet! Amint A zellerlé-tisztítókúra című 5. fejezetben láthattad, a smoothie kitűnő reggeliként szolgálhat tizenöt-harminc perccel a zellerlé elfogyasztása után.)

Ez a Nehézfém-méregtelenítő smoothie-recept nem tegnap született. Sok-sok éve alkalmazza a Gyógyító médium közösség, és erőteljes, működő múltra tekinthet vissza. Nagy része van ebben annak, ahogyan az emberek meggyógyulnak – az évek során bizonyította, hogy segít a betegségek visszafordításában és az emberek életének megváltoztatásában. A smoothie hozzávalói biztonságosan és egyedi módon működnek együtt, miközben eltávolítják a toxikus nehézfémeket a különböző szervekből, és kivezetik azokat a szervezetből. Ez eltér az évek során kipróbált minden egyéb nehézfém-méregtelenítési módszertől – ezek általában hanyagul felveszik, majd a szervezetben haladva valahol elejtik a fémeket –, melyek csak tologatják a toxikus nehézfémeket a testben, és ezáltal további problémákat okoznak. A Nehézfém-méregtelenítő smoothie öt fő alkotóeleme – a vadon termő kék áfonya, a korianderzöld, az árpafűlépor, a hawaii spirulina és az atlanti-óceáni vörös pálmamoszat – csapatként együttműködve kilakoltatja, kivonja, majd felelősen, a testen végigkísérve kivezeti a toxikus nehézfémeket. Erről a méregtelenítő csapatmunkáról részletesebben olvashatsz a Gyógyító médium és az Egészséges pajzsmirigy című könyvekben.

Most pedig következzen a recept, hogy te is csatlakozhass az embereknek ahhoz az egyre nagyobb csoportjához, akik már felfedezték a Nehézfém-méregtelenítő smoothie hatásosságát:

NEHÉZFÉM-MÉREGTELENÍTŐ SMOOTHIE

1 adag

Ezekre lesz szükséged:

2 banán

2 bögre vadon termő kék áfonya

1 bögre korianderzöld

1 teáskanál árpafűlépor

1 teáskanál spirulina

1 evőkanál atlanti-óceáni vörös pálmamoszat

1 narancs

1 bögre víz

Nagy sebességű turmixgépben dolgozd homogén állagúra a banánt, az áfonyát, a korianderzöldet, az árpafűléport, a spirulinát és a vörös pálmamoszatot 1 narancs kifacsart levével. Ha hígabban szereted, adj hozzá 1 bögre vizet. Egészségedre!

NEM JÓTÉKONY HATÁSÚ ÉLELMISZEREK

Vannak élelmiszerek, amelyeket az optimális gyógyulás érdekében a legjobb teljes mértékben kerülni. Ennek semmi köze egy olyan étkezési hitrendszerhez, mely szerint vannak „jó” és „rossz” ételek. Ennek egyszerűen az az oka, hogy néhányuk táplálja a vírusokat és baktériumokat. Emellett zavarják a zellerlé munkáját, így az nem tudja a lehető legjobbat nyújtani neked. Ha nem tudsz ezek nélkül az élelmiszerek nélkül élni, akkor is ihatod a zellerlevet, ezek nélkül a változtatások nélkül. Vagy legalább próbálj csak egyet vagy kettőt kerülni, hogy meglásd, hogyan mennek a dolgok. Így is javulást fogsz tapasztalni az egészségedben. Ha azonban lényegesebb javulást szeretnél elérni, próbáld kihagyni az összes következőkben felsorolt élelmiszert és hozzávalót, hogy a zellerlé még többet tehessen érted. Ha kerülöd őket, sokkal kevésbé állhat bármi a zellerlé erőteljesen gyógyító fitokémiai vegyületeinek az útjába.

Tojás

Tejtermékek (például tej, sajt, vaj, tejszín, joghurt, kefir, gí vaj, tejsavófehérje)

Glutén

Ecet (az almaborecetet is ideértve)

Élesztőpehely

Erjesztett ételek

Szója

Kukorica

Sertéshús termékek (ideértve a szalonnát, kolbászt és sonkát is)

Canola olaj

Természetes aromák

GYÓGYFÜVEK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

A gyógynövényes étrend-kiegészítők ezeken az étkezési tanácsokon túli opciók. Nem kell az étrend-kiegészítők országában játszanod, ha nem

akarsz – a zellerlé ivása, a zsírbevitel csökkentése és a gyógyító létfontosságú tiszta szénhidrátok és leveles zöldek bevitele minden problémád kezelésében segíteni fog. Az étrend-kiegészítők azoknak valók, akik valami többet szeretnének, mert a helyzetük mind őket, mind az orvosaikat meghökkenti és zavarba ejti. A Gyógyító médium, az Egészséges pajzsmirigy és az Egészséges májműködés című könyvekben az étrend-kiegészítő opciók egész kincsestárára bukkanhatsz.

Nagyon sokszor megkérdezik tőlem, hogy egy-egy étrend-kiegészítő mely formában a leghatékonyabb, és hogy ez valóban számít-e. Igen, nagyon sokat számít. Vannak finom, és vannak néha igen jelentős különbségek a sokféle rendelkezésre álló étrend-kiegészítő között, ami befolyásolhatja, hogy milyen gyorsan pusztul a vírusos vagy bakteriális terhelésed, ha egyáltalán sikerül ezt elérned; hogy a központi idegrendszered képes-e regenerálódni, és milyen gyorsan; és hogy mennyi időt vesz igénybe a tüneteid és a betegséged gyógyulása. Az adott étrend-kiegészítő, amit választasz, segíthet a haladásban, de akadályozhatja is azt. Számos gyógynövény tinktúra tartalmaz például alkoholt, ami akadályozhatja a gyógynövény fitokémiai vegyületeit, táplálhatja a kórokozókat, például az Epstein–Barr-vírust és a kártékony baktériumok mindenféle formáját, valamint pusztíthatja a hasznos baktériumokat a béltraktusban. A gyógyulás felgyorsításához megfelelő étrend-kiegészítőkre lesz szükséged. Mindezeket figyelembe véve feltettem egy jegyzéket a honlapomra (www.medicalmedium.com, angolul), amelyből kikeresheted az általam ajánlott étrend-kiegészítők leghatékonyabb formáit. Ha például a piacon megtalálható legjobb árpafűléport, spirulinát vagy C-vitamint keresed, ebben a jegyzékben megtalálhatod.

A NÁTRIUM KLASZTERSÓK TÁMOGATÁSA

A tiszta, egészséges emésztőrendszer és az egészséges máj hagyja, hogy a zellerlé nátrium klasztersói a leghatékonyabban eljuthassanak az agyba, a bőrbe és a test további távoli pontjaira. Hogyan tehetsz szert tiszta, egészséges emésztőrendszerre és májra? A zellerlé és további Gyógyító médium protokollok hosszan tartó, együttes használatával. Ezek mind kölcsönösen egymást szolgálják. Ez az egyik oka annak, hogy azok, akik

alkalmazták a sorozatban megismert tanításokat az étrendjük felturbózására a zsírok csökkentésével, és a gyümölcsök, burgonya, édesburgonya, sütőtök és leveles zöldek bevitelének növelésével, gyakran azt vették észre, hogy ezáltal a zellerlé még jobban dolgozik értük: az étrendmódosítás segített a kórokozóterhelés, a nyálka, az avas zsírok és méreganyagok mennyiségének csökkentésében a májban és az emésztőrendszerben, és ez zöld utat adott a zellerlének, hogy még hatékonyabban végezhesse a munkáját. Ennek eredményeképpen aztán egyre jobban érezték magukat.

Másfelől azok, akik hajlanak a többség által egészségesnek tartott ételek – például kávéba kevert vaj, fehérjeturmixok és tojás – fogyasztására, a tudtukon kívül olyan vírusokat táplálhatnak, mint az övsömör, az EBV, a cytomegalovírus és a HHV-6, melyek szeretnek a májban és más helyeken megbújni. Ez az oka annak is, hogy néhányan, akiknek nagyon toxikus a májuk – ami miatt sűrűbb és piszkos a vérük és magas a zsírszintjük, valamint rengeteg régi, rothadó hulladék, avas zsír és baktérium van a béltraktusukban –, a zellerlével való első találkozáskor úgy érezhetik, hogy az kissé sokkolja a szervezetüket. A zellerlé gyors gyógyulási válaszreakciót indít el, amint a nátrium klasztersói pusztítani kezdik a kártékony baktériumokat, penészgombát, toxikus gombákat és vírusokat, ami gyors és rohamos hasmenéshez vezethet. A zellerlé ugyanakkor nagyszerűen feloldja a béltraktust belülről bélelő megavasodott zsírokat, ami egy kis savas refluxot idézhet elő, mert ez a legerőteljesebben dolgozó gyógyító apparátus, amelyet ez az ember addig elfogyasztott.

Ha a zellerlé munkához lát, és az ember egy étrendváltással is megtámogatja, akkor a máj egyre jobban megtisztul, és elkezd kijönni a stagnáló állapotából, a bélfalak lepucolódnak, a vírusos és bakteriális kórokozóterhelés csökken, és a vér már nem lesz olyan sűrű és toxikus a sok zsírtól és méregtől. Ha pedig az ember még a Nehézfém-méregtelenítő smoothie-t is beveti, csökken a szervezetben a toxikus nehézfémek megemelkedett szintje. Aki eléri ezt a gyógyultsági állapotot, az most már abban a helyzetben van, hogy a nátrium klasztersók a lehető legjobb munkát végezhetik.

A nátrium klasztersók egyik létfontosságú küldetése az, hogy a tápanyagokra tapadva az agyba és más testrészekhez szállítsák azokat. A klasztersókra úgy kell tekintenünk, mint egy karavánra, amely útközben leteszi az embereket. Csak ez a klasztersókaraván emberek helyett az élelmiszerekből származó különböző ásványi anyagokat, egyéb tápanyagokat és vegyületeket utaztat és szállít le. Ha azonban nincs elég glükóz a véráramodban, erről lemaradsz. Részben ezért olyan fontosak a létfontosságú tiszta szénhidrátok az étrendedben. A gyümölcs, a sütőtök, a burgonya és az édesburgonya jó minőségű glükózzal lát el – ez a glükóz pedig rákapcsolódik az olyan vegyületekre, mint például a szárzeller nátrium klasztersói, és tápanyagokkal teli egész nátrium klasztersó karavánokat indítanak és juttatnak el mélyen a test és a belső szervek szöveteibe és sejtjeibe.

Egy zsírdús étrend nem éppen jótékony hatású, ha a zellerlé által kínált erőteljes gyógyítási mechanizmus szempontjából tekintünk rá. Ha ketogén vagy más alacsony szénhidráttartalmú étrendet tartasz, az azt jelenti, hogy zsírkalóriákon élsz, és zsugorodnak a glükózraktáraid. Ezáltal nem kapsz lehetőséget arra, hogy a glükóz klasztersókat szállítson oda, ahol szükség van rájuk, és hogy egyáltalán elindítsa a tápanyagszállító nátriumklasztersó-karavánokat az egész testedben. A jó hír az, hogy a legtöbb ketogén diéta ma már cukrokat is tartalmaz, bár ezt senki sem tudja. Hála a jó égnek, hogy az avokádóban jó adag természetes cukor van, ahogyan a diófélékben és magvakban is, melyeket sok ketogén étrend engedélyez. Míg ezáltal ezek az étrendek technikai értelemben már nem ketogének, ez azt jelenti, hogy az, aki ezeket követi, jobban részesülhet a zellerlé ajándékaiból. Akármilyen típusú diétát vagy nem-diétát folytatsz, a zsírcsökkentéssel sokat segítesz ennek a gyógyító munkának.

A nátriumklasztersó-karaván általában gyorsan kiszórja a tápanyagokat, és a májban vagy a véráramban hagyja őket. Bizonyos aminosavak és ásványi anyagok jobban meg tudnak maradni rajta, és akár egészen az agyig is elvitetik magukat a klasztersókkal. Az étrendünk azonban nem mindig tartalmazza ezeket az aminosavakat és ásványi anyagokat, különösen, ha kevéssé egészséges ételeket eszünk. Ez a másik oka annak, hogy a saját

érdekünkben ne korlátozzuk azokat a gyógyító lépéseket, amelyeket a zellerlé mellett bevezetünk az életünkbe. Ha arra is odafigyelünk, hogy általában többféle gyümölcsöt, más teljes értékű tiszta szénhidrátot, zöldségeket, leveles zöldeket és gyógynövényeket vegyünk be az étrendünkbe, akkor több tápanyaggal látjuk el a zellerlé klasztersóit, amelyeket aztán elszállíthatnak az agyszövetbe (és más szervekhez) – ez pedig számos állapoton sokat javíthat. Javulhatnak a neurotranszmitter vegyületek, és csökkenhet az agysejtek pusztulási aránya.

Ha hagyjuk, a nátrium klasztersók a létezésünk igen fontos elemeivé válhatnak. Az ő saját életuniverzumuk a mi életünkhez kapcsolódik, és segít fenntartani minket itt a Földön hosszabb távon is.

„A zellerlé egyszerű, valódi és működik, és csak jó szándék áll a hátterében, ami azzal fenyeget, hogy ennek tükrében az egyéb népszerű egészséges »gyógymód« már nem is látszik annyira tisztának, hatékonynak vagy tisztességesnek.”

Anthony William, Gyógyító médium

*

9. FEJEZET
Alternatívák a zellerlé helyettesítésére

Mi a teendő, ha nem jutsz szárzellerhez vagy zellerléhez, vagy nem fogyaszthatsz zellert? Első lépés: ne ess pánikba! Van ilyen. Ma, hogy olyan sokan készítenek zellerlevet, teljesen normális, hogy az üzletek a kereslet növekedése miatt kifogynak a készletből. A gazdaságokban is előfordul, hogy két ültetés között vannak, illetve nem tudnak lépést tartani a megrendelésekkel. Van, hogy a cudar időjárás fenyegeti a termést. Nem verhetjük ezt el a termelőinken vagy zöldségeseinken, és az egészségünk miatt sem szabad kétségbe esnünk. Ehelyett jöjjön a második lépés: válassz egy alternatívát! A fejezetben található receptek segítségével átvészelheted a zellerhiányos időszakokat.

Ha azért nem tudsz zellervelet készíteni, mert utazol, és nem viszel magaddal léprést, mielőtt ezen alternatívák felé fordulnál, nézz körül, hogy van-e lébár a közelben. Lehetséges, hogy találsz egy közeli bioboltot, ahol elkészítik neked. Ha ez nem jön be, még mindig vehetsz vagy vihetsz magaddal néhány zellerszárat, és azokat rágcsálhatod. Bár ez nem hat úgy, mint a zellerlé, legalább érzelmileg és spirituálisan kapcsolatban tart a szárzeller növénnyel, és segít a sejtjeidnek visszaemlékezni a zellerlé keltette élményre. Ily módon is tudathatod a testeddel, hogy nem hagytad abba, csak most éppen úton vagy. Ha igazán elkötelezett vagy, azt is megteheted, hogy rágcsálod a szárzellert, majd kiköpöd a pépet.

Amint a 4. fejezetben láttuk, az is előfordulhat, hogy allergiás reakciót adsz a szárzellerre, tehát a zellerlé nálad egyáltalán nem jöhet szóba. Ez esetben válaszd ki az egyiket a következő receptek közül fő pillérként, és úgy tartsd magad hozzá, mintha csak zellerlé lenne. Ezáltal is rengeteg pozitív gyógyhatásban lesz részed, és idővel megtörténhet, hogy a tested gyógyulásával a szárzeller-allergiád is enyhül.

Ha valamilyen okból nem ihatsz, vagy nem kapsz zellerlevet, és emiatt valamelyik itt megismert alternatívát választod, jól teszed, ha a Gyógyító médium további gyógyulásra vonatkozó információit is átolvasod. Ha az

előző fejezeten túljutva még mindig éhezel a részletekre, keresd a sorozat további könyveit. Ott megtalálhatod azokat az élelmiszereket, további étkezési iránymutatásokat, étrend-kiegészítőket, recepteket és még meditációkat is, amelyek megszólítanak, hogy megadják a szervezetednek a zellerlé hiányában igényelt plusz támogatást.

A következő recepteket olvasva tudnod kell, hogy az első állandó lehetőséged a zellerlé hiányában a sima, tiszta uborkalé. Ugyanazok az irányelvek vonatkoznak erre is: tiszta uborkalé, nem uborka-alma dzsúsz vagy uborka-fodros kel dzsúsz, akármilyen finom is lehet ez a nap bármely egyéb szakában, és nem almaborecettel kevert vagy jégkockákkal hűtött uborkalé. Az a lényege, hogy sima uborkalé legyen, magában. Csak akkor válassz a további alternatívák közül, ha nem jutsz uborkához vagy uborkaléhez.

UBORKALÉ

1 adag

Az uborkalé fő alapelve megegyezik a zellerléével: ne bonyolítsd! Négyszáznyolcvan milliliter uborkaléhez, azaz 1 felnőtt adaghoz a következőre lesz szükséged.

Hozzávalók:

2 nagy uborka

Elkészítése:

Mosd meg az uborkát, és nyomd át a léprésen. Az optimális hatás érdekében azonnal, éhgyomorra idd meg.

Ha nincs léprésed, így is készíthetsz uborkalevet:

Mosd meg az uborkát, aprítsd össze, és egy nagy sebességű turmixgépben dolgozod homogénre. Alaposan szűrd le (egy magtejszűrő zsák tökéletesen megfelel erre a célra). Az optimális hatás érdekében azonnal, éhgyomorra idd meg.

GYÖMBÉRES VÍZ

1 adag

Hozzávalók:

2,5-5 cm friss gyömbér

½ citrom (elhagyható)

2 bögre (480 milliliter) víz

2 teáskanál nyers méz (elhagyható)

Elkészítése:

Reszeld bele a gyömbért 2 bögre vízbe, és ha szereted, add hozzá egy frissen felvágott citrom felének a levét. (A gyömbért kis darabokra vágva fokhagymanyomón is átpréselheted. Figyelj oda rá, hogy ilyenkor a maradék „húst” is szedd ki utána a nyomóból, aprítsd fel, és azt is tedd bele a vízbe ázni.)

Hagyd legalább 15 percig – ideális esetben még hosszabban – ázni. (A hűtőszekrényben egész éjszaka is ázhat.)

Szűrd le a vizet. Ha szereted, ízesítsd nyers mézzel, és fogyaszd éhgyomorra melegen, hidegen vagy szobahőmérsékleten.

ALOE VERÁS VÍZ

1 adag

Hozzávalók:

5 cm friss Aloe vera-levél

2 bögre (480 milliliter) víz

Elkészítése:

A recept azon alapul, hogy egy nagy, üzletben vásárolt Aloe vera-levelet használsz, melyet sok élelmiszerüzletben megtalálhatsz a zöldség-gyümölcs részlegen. Ha a saját nevelésű növényedet használod, valószínűleg kisebb, vékonyabb levelei lesznek, úgyhogy ez esetben többet használj. Akárhogy is, a levél keserű tövét igyekezz kihagyni.

Óvatosan nyisd fel a levéldarabot, majd filézd ki, mintha hal lenne; vágd le róla a zöld héjat és a tüskéket. Kotord ki a tiszta zselét, és tedd a turmixgépbe.

Öntsd bele a vizet a turmixgépbe, és 10-20 másodperc alatt teljesen folyósítsd a levelet. Az optimális hatás érdekében azonnal, éhgyomorra idd meg.

TIPP

A maradék levelet akár két hétig is eltarthatod a hűtőszekrényben, ha a végét nedves papírba vagy folpackba tekered.

CITROMOS VAGY LIME-OS VÍZ

1 adag

Hozzávalók:

½ citrom vagy lime

2 bögre (480 milliliter) víz

Elkészítése:

Csavard bele egy frissen felvágott fél citrom vagy lime levét a vízbe. Fogyaszd éhgyomorra.

TIPP

A citrom és a lime jól utaztatható. Ha úton vagy éppen, és hiányzik a konyhád, vigyél magaddal néhány citromot és lime-ot, hogy az otthonodtól távol is élvezhesd ennek a frissítőnek a jótékony hatásait!

„Függetlenül attól, hogy mit hallanak azoktól, akiket sohasem gyötört betegség, az emberek egyre jobban lesznek. (…) Függetlenül attól, hogy mit hallanak azoktól az eltévedt lelkektől, akik nem értik a lényeget, milliók gyógyulnak meg, nyerik vissza az irányítást a saját életük felett, és látnak csodákat. Felfedezik, hogy mindez nem álom. Ez a valóság.”

Anthony William, Gyógyító médium

*

10. FEJEZET
Gyógyító mozgalom

Mi lenne, ha milliók ragadnának meg hónapokra, évekre vagy akár évtizedekre a tüneteikben és betegségeikben? Mi lenne, ha már mindennel próbálkoztak volna – étrendváltoztatás, életmód-változtatás, a feldolgozott élelmiszerek száműzése, rengeteg étrend-kiegészítő szedése, szakadatlan orvoshoz járás – és mindezek után még mindig nem lettek egészségesebbek? És mi lenne, ha miután már ilyen régóta betegek és ennyit és ilyen keményen küzdöttek a gyógyulásért, végre találnának egy működő megoldást? Hát nem lenne hihetetlen? Egy megoldást, amely kihúzta őket a sötétségből. Egy megoldást, amely először vitte ki őket a fényre.

Mi lenne, ha kiderülne, hogy újra jól működnek, csökkent a fájdalmuk, képesek végigcsinálni a napjaikat, és vissza tudják szerezni az életüket? Mi lenne, ha úgy érezhetnék magukat, mint valaha – vagy jobban –, és megint reménykedve tekintenének a jövőbe most, hogy találtak valamit, ami tényleg működött, működik mindennap, és a hatása nem halványul el?

Nem arról beszélünk, hogy minden századik ember havonta egy-egy napon egy kicsit jobban érzi magát. Ezrekről, százezrekről, sőt már milliókról beszélünk, akik meggyógyultak, mintha csak egy álom válna valóra.

Hát nem lenne ez elképesztő? Vagy hinnénk nekik egyáltalán? Azt gondolnánk, hogy túloznak a gyógyulásukkal kapcsolatban? Vagy eleve már abban is kételkednénk, hogy egyáltalán olyan betegek voltak? Szó szerint hihetetlennek találnánk, mint amit nem lehet elhinni? Nos, ezt a kérdést őszintén feltehetjük magunknak, mert tényleg több millióan – sőt, több milliárdan – betegek, nem tudnak haladni az életükkel, már mindennel próbálkoztak, és nem találtak megoldást. Ez nem egy borús jövő disztópiája; ez a jelen, itt tartunk ma. És végre egyre többen vannak közülük egyre jobban.

Függetlenül attól, hogy mit hallanak azoktól, akiket sohasem gyötört betegség, az emberek egyre jobban lesznek. Függetlenül attól, hogy mit hallanak azoktól, akik nem tudják, milyen, amikor egy betegség lever, akik nem tudják, mi kell ahhoz, hogy végigcsináld a napot, ha közben fizikai és érzelmi fájdalom gyötör, és akik ennek ellenére véleményvezérek kívánnak lenni az egészségügy területén, miközben lankadatlanul terjesztik a téves információt, az emberek jobban lesznek a zellerlétől. Függetlenül attól, hogy mit hallanak azoktól az eltévedt lelkektől, akik nem értik a lényeget, milliók gyógyulnak meg, nyerik vissza az irányítást a saját életük felett, és látnak csodákat. Felfedezik, hogy mindez nem álom. Ez a valóság.

Akár tetszik, akár nem, akár azt kívánjuk, hogy elmúljon, akár csodálatosnak gondoljuk, az a gyógyulásmozgalom, amelyről ebben a könyvben olvastál, létezik. Most is zajlik, és nem áll le. Ez a mozgalom azt a ritka lehetőséget ajánlja nekünk, hogy felemelkedjünk a betegség hamvaiból, és meggyógyuljunk. Hatalmasabb bármelyikünknél.

Dönthetsz úgy, hogy figyelmen kívül hagyod, és én ezt teljes mértékben tiszteletben tartom. Szíved joga. És el is fogadhatod, és bevetheted a saját és a körülötted lévők gyógyulása érdekében, és közben hinni kezdhetsz. De a középutat is választhatod: kipróbálhatod saját magadon, egészségesebbé válhatsz, felvértezheted magad és egészséges maradhatsz az elkövetkezendő évek során, és úgy dönthetsz, hogy nem kürtölöd szét a világba. Akármelyik utat választod is, milliók fognak hinni benne – és ami a hitnél is több, tudni fogják. A tudásuk elég ahhoz, hogy megvilágítsák neked az utat.

Tudják, mert azelőtt nem tudtak kikelni az ágyból. Nem láttak tisztán. Nem hallottak jól. Amilyen nagy fájdalmaik voltak, el is zsibbasztotta őket az, hogy a krónikus betegség csapdájában vergődve alig látták és alig hallgatták meg őket. Aztán gyógyulni kezdtek, és csak gyógyultak és gyógyultak. A hitük azért ragyog annyire, mert nekik valóban bevált, és még ma is beválik, és már nincsenek reménytelenül, megoldás nélkül megrekedve. Nemcsak hogy nem csüggedtek, hanem már a reménykedésen is túl vannak. Már nem kell remélniük, hogy egyszer majd jön valami, ami megmenti őket. Már eljött, és ők belekapaszkodtak, és megmentették saját

magukat. A csüggedésből a „remélem, ez működni fog” útján keresztül elértek oda, hogy „ez segített. Ez működött. Jobban vagyok. Visszaszerzem az életemet.”

Emlékszem, hogy gyerekként sima, frissen facsart zellerlevet ajánlottam sokaknak, akiknek szüksége volt rá, mert tünetek és betegségek gyötörték őket. Emlékszem, ahogy figyeltem, amint helyrejönnek, erőre kapnak és meggyógyulnak. Emlékszem, hogy arra gondoltam: amikor valami tényleg működik, az kiállja az idő próbáját. Tökéletesen logikusnak találtam, hogy ha a zellerlé működik, és az emberek gyógyulnak, akkor a világnak erről tudnia kell, és idővel fel fog majd zárkózni.

És a világ csodálatos módon ma már tud róla. Nem azért, mert egy rengeteg pénzzel és médiafelhajtással járó kampány híresztelte. A mozgalom egy teljesen más forrásból indult: az egyes emberek hangjából, akik a magukévá tették a gyógyulás ezen csodáját, akik kitartottak mellette és továbbadták másoknak, akikkel az útjukon találkoztak. Hosszú ideig csendes mozgalom volt, mely természetesen és organikusan növekedett. Nemcsak lelke volt ennek a mozgalomnak, hanem igazsága is, és megerősödött, mielőtt a legtöbben megismerték volna. Amikor aztán eljött a pillanat, olyan erős lett, hogy hatalmas dagályhullámmá dagadva emberek tömegeit ragadta magával, akik készek voltak elmondani az igazságot az átélt gyógyulásukról. A hullám gyakorlatilag egyszerre ért partot és árasztotta el a Földet. Akik addig nem figyeltek, most csak rázták a fejüket – elképedten, döbbenten vagy hitetlenkedve. „Honnan jött ez? – kérdezgették. – Hogyhogy ilyen hirtelen tűnt fel? Miért most?”

Az időzítés nem véletlen. Ha felmerült már benned a kérdés, hogy a zellerlé miért éppen most hódítja meg a bolygót és nem egy másik pillanatban a történelmünk során, hát azért, mert még soha nem voltunk ennyire betegek, mint ma, ebben a modern korban. Ebben az időpillanatban minden eddiginél jobban kikezdik az egészségünket a krónikus tünetek és betegségek, melyek visszafogják az embereket az életben. Ebben az időpillanatban, most van a legnagyobb szükség gyógyító megoldásokra.

Te figyelmen kívül hagynál egy felajánlást, mely megváltoztatja az életedet, pusztán az ajánlat forrása miatt? Néha hagyjuk, hogy az érzéseink

mondják meg, elfogadjuk-e a segítséget. „Engem az ilyesmi nem érdekel” – mondjuk. Vagy „én ebben nem hiszek”. Ha tényleg olyan megoldásról lenne szó, amely valóban javítana az életeden, hagynád, hogy az ajánlat legyőzze azt a kezdeti tétova érzést? Megfigyeltem néhány embernél, hogy olyan idegesen álltak a 480 milliliter zellerlevük előtt, mintha egy szikláról készülnének belevetni magukat az alattuk háborgó vízbe. A fejükben a beidegződéseikkel csatároztak: azzal a gondolattal, hogy a szárzeller annyira jelentéktelen, hogy a zellerléivásnak minden bizonnyal semmi értelme nincs. Pusztán ez a gondolat képes eltántorítani az embereket, és ezáltal attól esnek el, hogy tényleg megtegyenek egy lépést a gyógyulás útján. Néhányaknál az, hogy látják, amint a zellerlé másoknál visszafordítja a betegséget, nem elég ahhoz, hogy túljussanak a forrása megkérdőjelezésén és a szárzeller értékével kapcsolatos beidegződéseiken. Van, aki csak abban képes bízni, amit egy dobozból vesz elő, és amit látszólag szisztematikusan teszteltek és hivatalosan jóváhagytak. Ne engedd, hogy ez a félelem visszatartson a gyógyulástól!

A krónikus betegségekkel kapcsolatos igazságtól oly sok évtizeden át voltunk távol, miközben jó emberek kutattak és kerültek közelebb a válaszokhoz. Híres neurológusok közelebb jutottak bizonyos tünetek és állapotok kialakulásának magyarázatához, majd a finanszírozás akadozása miatt nem mehettek tovább. Épp amikor már közel járunk a modern orvoslás korában, amikor olyan sokan szenvedtek és veszítették el az életüket magyarázat nélkül, fogják, amit elértünk, és felteszik a polcra. A megoldásokat már majdnem megtalálták. Egy-egy olyan elmélet, mint például a genetika hibáztatása még messzebb sodor az igazságtól, mert emiatt az orvostudomány minden forrását a génkutatásra fordítja ahelyett, hogy olyan megoldások után kutatna, amelyek tényleg megállítanák a krónikus betegségek őrületét, melyben túl régóta élünk már.

Hányszor láttál már kibontakozni valamit, amiről tudtad, hogy máshogy is alakulhatott volna, ha a többiek is megértenék azt, amit te már megtanultál az életben? Az egész életemben néztem, amint telnek az évtizedek, miközben az orvosszakma lépésben és botladozva halad, hogy megpróbálja kideríteni, miért szenvednek az emberek. Tanúja voltam, amint

már majdnem belebotlottak a krónikus betegségek valódi okaiba, de aztán soha nem tudták sikerre vinni az ügyet. Az én dolgom az, hogy átadjam neked a megoldásokat – például a zellerlé gyógyerejét. Készen állsz rá, hogy elfogadd ezeket?

Én azért kaptam meg a válaszokat a krónikus tünetek és betegségek kérdéseire, hogy téged már ne tartsanak vissza a krónikus betegség nyomában járó orvosi kutatások tévedései és az előttük álló útakadályok. Téged már nem állíthatnak meg a pénzügyi nehézségek vagy megbocsátott hibák attól, hogy felfedezd a továbbhaladás útját, mert engem nem béklyóz meg a rendszer. Itt él a szabadság ezekben a szavakban; elérhető.

A KRÓNIKUS ÉS REJTÉLYES BETEGSÉGEK JÁRVÁNYA

A krónikus betegségek soha nem támadtak ilyen nagy erőkkel. Csak Amerikában több mint kétszázötvenmillióan betegek vagy küszködnek rejtélyes tünetekkel. Ezek az emberek nem élnek teljes életet, és nem kapnak magyarázatot arra, hogy ez miért van így – vagy semmitmondó magyarázatot kapnak, esetleg olyat, amitől még rosszabbul érzik magukat. Talán te is közéjük tartozol. Ha így van, tanúsíthatod, hogy az orvostudomány még ma sem látja tisztán, hogy mi áll a rejtélyes tünetek és szenvedés járványának hátterében.

Hadd szögezzem le, hogy a jó orvoslást mélyen tisztelem. Hihetetlenül tehetséges és jó képességű orvosok, sebészek, nővérek, műszaki munkatársak, kutatók, kémikusok és más területeken működő szakemberek dolgoznak mind a hagyományos, mind a természetgyógyászatban. Abban a privilégiumban van részem, hogy néhányukkal együtt dolgozhatok. Hálát adok Istennek ezekért az együttérző gyógyítókért. Az elképzelhető legmagasabb szintű törekvések egyike a világunk precíz, szisztematikus feltárása és megismerése.

A legtöbb orvos olyan veleszületett bölcsességgel és intuícióval rendelkezik, amely megsúgja neki, hogy az orvosszakma nem ad meg mindent ahhoz, hogy a legjobb diagnózissal és kezelési tervvel állhassanak elő a krónikus betegségekkel szemben. Hányszor hallottad már, hogy „Nincs ismert gyógymód a [helyettesítsd be a betegségedet]”? Még a

legjobb, elit orvosi egyetemeken, az osztályelsőként végzett orvosok között is vannak olyanok, akik őszintén bevallják: a tanultak nem készítették fel őket a krónikus betegségben szenvedő páciensek gyógyítására. A saját szakállukra kellett szakértővé válniuk. Aztán ott vannak azok az orvosok, akik meg vannak győződve arról, hogy az egyetemen minden választ átadtak nekik, és valamiért azt hiszik, hogy a képzésük feloldja a krónikus betegség rejtélyét; ők azt hiszik, hogy minden más badarság és hókuszpókusz, ami sajnálatos, mert tagadásban élnek azzal a több milliónyi emberrel szemben, akik valódi válaszok hiányában szenvednek. Akárhogy is, az egyik esetben sem az orvosok vagy a kutatók hibája, hogy a gyógyszeripar nem képes megfejteni a krónikus betegség rejtélyét. A tudomány elképesztő, zseniális elméi nap mint nap olyan felfedezésekre bukkannak, amelyhez a befektetők és döntéshozók engedélyére van szükségük, hogy tovább mehessenek. Olyan felfedezések ezreit tartják vissza, amelyek valóban pozitív irányban változtatnának az emberek életén, és a tudomány területén meg van kötve az emberek keze.

Néha úgy tekintünk az orvostudományra, mintha az puszta matematika lenne, melyet kizárólag a logika és az észérvek vezérelnek. Bár vannak átfedések, a matematika és az orvostudomány nem azonos egymással. A matematika definitív; a tudomány nem az. Az igazi tudomány egy-egy kimenetelre vonatkozik, az alkalmazott elmélet eredményére. A matematika alkalmazható az orvostudományban; használhatod például egy gyógyszer előállításához, bár a szert addig nem lenne szabad tudományosnak ítélni, amíg nem bizonyított az eredménye, és a számok a végén logikusak. A tudományos laborok olyan emberek játszóházai, akik módszeresen csapkodnak egymáshoz különböző anyagokat a különféle elméleteik tesztelésére, miközben a befektetők nyomást gyakorolnak rájuk a számukra kedvező eredmény kihozatalára. Az elméleteket igen gyakran már azelőtt tényként kezelik, hogy esélyt kaptak volna a helytállásuk – vagy a helytelenségük – bizonyítására. A krónikus betegség esetében ez különösen igaz. A krónikus betegségek orvoslásának területén hihetetlenül ritka a helyes, egyenes válasz.

Nem lenne jó, ha a tudomány időnként megfelelne annak az ideális képnek, amelyet néha alkotunk róla? Ha olyan törekvés volna, ahol a pénz soha nem számít, és mindig az igazság nyerne? Minden más emberi kereséshez hasonlóan az orvostudomány is folyamatosan alakul. Gondolj csak arra, hogy a bélfodrot nemrég ismerték el külön szervként. Vegyük ezt az aktív, hálószerű kötőszövetet, mely folyamatosan itt volt a szemünk előtt, és még el is ismertük, de csak most kezdjük ténylegesen a helyén kezelni. Ezzel még nincs vége; naponta fordulnak elő új áttörések. A tudomány folyamatosan fejlődik, ezért azok az elméletek, amelyek ma látszólag mindenre, de mindenre magyarázatot adnak, holnap elavultnak bizonyulhatnak. Elképzelésekről, amelyeket egy nap megmosolyognak, másnap bebizonyosodhat, hogy életmentők. Ez pedig annyit jelent, hogy a tudomány sem tudja még a választ minden kérdésre.

Máris több mint száz éve várunk az orvosok valódi felismeréseire arra vonatkozóan, hogy a krónikus egészségügyi problémákkal élők hogyan lehetnének jobban, de mind ez idáig hiába. Nem kellene még tíz, húsz, harminc vagy akár még több évet várnod arra, hogy a tudományos kutatások végre valódi válaszokat hozzanak. Ha ágynak dőltél, ha csak vonszolod magad napról napra, vagy úgy érzed, hogy oda az egészséged, nemhogy évtizedekkel, de egyetlen nappal sem kell tovább tűrnöd ezt az állapotot! És azt sem kellene végignézned, hogy a gyerekeid is átmennek ugyanezen – mégis millióan tanúi ennek.

EGY MAGASABB FORRÁS

Ez az oka, hogy a Legmagasabb Szellem, az együttérzés isteni kifejeződése négyéves koromban belépett az életembe: hogy megtanítson meglátni az emberek szenvedésének valódi okait, majd a világ tudomására hozzam ezt az információt. Ha szeretnél többet tudni arról, hogy honnan ered a tudásom, elolvashatod a történetemet a Gyógyító médium: A krónikus és gyógyíthatatlan betegségek mögött rejlő titkok című könyvben. Íme, a rövid változat: a Szellemi vezető folyamatosan, tisztán és pontosan beszél a fülembe, mintha egy barátom állna mellettem, és tájékoztat a körülöttem lévők tüneteiről. Emellett a Szellemi vezető már gyerekként elkezdte megtanítani nekem, hogyan „világíthatom át” az embereket, mint

valami szupertöltésű MRI-berendezés, hogy meglássam a blokkokat, betegségeket, fertőzéseket, problémás területeket és régi bajokat.

Látunk téged. Tudjuk, hogy mivel küzdesz éppen. Azt szeretnénk, hogy egy perccel se kelljen tovább szenvedned. Az én életfeladatom az, hogy eljuttassam hozzád ezt az információt, hogy a zavaros tenger – a mai egészségőrületek és -trendek zaja és szónoklatai – fölé emelkedhess, visszanyerhesd az egészséged, és a saját feltételeid szerint járhasd az életutadat.

A könyv anyaga autentikus – igazi tudás, és a javadat szolgálja. Más, mint a többi egészségügyi témájú könyv. Annyi minden van benne, hogy esetleg vissza is térsz majd egy-egy részhez, hogy biztosan a magadévá tegyél minden információmorzsát. Lesz, hogy amit megtudsz, ellentétesnek tűnhet mindazzal, amit eddig hallottál, néha pedig – finom és kritikus különbségek mellett – közelít más információforrásokhoz. Az egésznek a közös vezérszála az, hogy ez az igazság. Nem valami újracsomagolt vagy visszaforgatott elmélet, amelyet kipofoztak, hogy újdonságnak hasson a krónikus tünetek és betegségek szakterületén. Az itt található információ nem vezethető vissza bizonytalan tudományra, érdekcsoportokra, irányított orvosi finanszírozásra, összecsapott kutatómunkára, lobbistákra, belső összecsapásokra, az embereket győzködő hitrendszerekre, véleményvezérekre, hasznot ígérő egészségügyi területekre vagy trendi csapdákra.

Ezek az akadályok mind az orvosi kutatás és a tudomány útját állják, és ezzel erősen hátráltatják a krónikus betegségek megértéséhez szükséges kutatófolyamatot. Gondolj bele: ha tudós vagy, és van egy elméleted, amint kidolgoztad az elméletedet, befektetőkre lesz szükséged. Ez azt jelenti, hogy oda kell csalogatnod őket. Ha a befektetőknek tetszik a sztorid, az általában azért van, mert egy bizonyos eredményt akarnak látni, és ezért finanszírozzák a vállalkozásodat. Ez felmérhetetlen nyomással jár annak érdekében, hogy kedvező, kézzel fogható eredményekkel és olyan bizonyítékkal álljanak elő, amely igazolja a befektetők által odaáramoltatott pénzösszeget. Ilyen helyzetben a tudósok félnek attól, hogy ha elszúrják, soha nem sikerül majd befektetőt szerezniük a további elméleteikhez, és a

nevüknek nem lesz súlya a szakmában. Ez nem hagy túl nagy teret ahhoz, hogy azt kövessék, ami a kutatás természetes útja kellene, hogy legyen: hogy az elképzelések néha nem működnek, hogy váratlan irányokat vehessenek, vagy kiderülhessen, hogy bizonyos alapvető meggyőződések hibásak. Ez a megszorítás azt kérdőjelezi meg, hogy a jelentések szerint áttörést elért kutatási eredmények tényleg mindig annyira kedvezőek-e, mint írják. Amikor külső forrásoknak pénzügyi érdeke fűződik ahhoz, hogy bizonyos igazságok ne kerüljenek napvilágra, a becses kutatási idő és pénz nem a haladást szolgáló területekre összpontosul. Bizonyos felfedezéseket, amelyek valóban előrevinnék a krónikus betegségek kezelését, figyelmen – és finanszírozáson – kívül hagynak. Az általunk abszolútnak képzelt tudományos adatok valójában torzak – szennyezettek és manipuláltak – lehetnek, amelyeket aztán más szakértők tényként kezelnek annak ellenére, hogy eredendően hibásak. Ezért lehet annyira zavaros és ellentmondásos, ha valaki megpróbálja tartani a lépést az egészségügyi információáradattal. Nem minden igaz belőle.

A zellerlé már bizonyította, hogy hatékony – az emberek kezében és az emberek otthonában, kutatási terv vagy finanszírozás nélkül, ami egy bizonyos eredményt forszírozott volna. Az azzal kapcsolatos dokumentáció, hogy a zellerlé jót tesz az embereknek, egyre hízik. Napról napra egyre erősebben érvényesítik. Az a több millió ember, aki a zellerlétől jobban van, és akik közül sokan semmi egyebet nem változtattak az életükben azonkívül, hogy belevették a zellerlevet, kiveszik a kérdést az elméleti világból, és az orvosi igazság közegébe helyezik át. Az eredeti jelentése szerint a tudomány tudás. Soha nem láttam még biztosabb tudást, mint azoknak a szemében, akik, miután mindennel megpróbálkoztak, azt tapasztalták, hogy a zellerlé hatására kikelhettek az ágyból, és újra élhették az életüket.

A könyv lapjain olvasott, zellerlével és krónikus betegségekkel összefüggő tényekhez és adatokhoz nem találsz idézeteket vagy nem produktív forrásokból eredő tudományos tanulmányok referenciáit. Nem kell amiatt aggódnod, hogy erről az információról is kiderülhet, hogy helytelen vagy idejétmúlt, ahogy az általában az egészségügyi témájú

könyvekkel történni szokott, mert minden itt átadott tudás tiszta, hajlíthatatlan, haladó, makulátlan forrásból – egy magasabb forrásból – ered: az Együttérzés Szellemétől. Az együttérzésnél nincs nagyobb gyógyító erő.

Ha csak abban hiszel, amit a tudomány mondhat, elárulom, hogy én is szeretem a tudományt. És azt is megsúgom, hogy a tudománynak még jócskán van mit tanulnia. Annak ellenére, hogy nagyszerű korszakban élünk, egyben betegebbek és fáradtabbak is vagyunk, mint történelmünk során bármikor. Ha az orvosoknak lenne fogalmuk arról, hogy mi okozza valójában az emberek szenvedését, az forradalmasítaná az egészségünk szinte minden aspektusával kapcsolatos gondolkodásunkat.

A tudomány számos egyéb területével ellentétben, melyek szigorúan számokon és méréseken alapulnak, a krónikus betegségre vonatkozó tudományos gondolkodás még mindig teljesen elméleti – a mai elméletek pedig igen messze állnak az igazságtól, ezért küzdenek még mindig annyian krónikus tünetekkel és betegséggel. Ha ez így megy tovább, el fogunk érni egy pontot, ahol már egyáltalán nem lesznek olyan tanulmányok, melyeknek a tervezete és a hozzá fűződő érdekek ne a te érdekeiddel ellentétes eredmények megszületését céloznák. Ez a tendencia az oka annak, hogy a tudományos világ a kezdetektől cserbenhagyta a krónikus betegséget, cserbenhagyta az orvosokat is, és százmilliókat hagy tovább szenvedni. Nem kell közéjük tartoznod!

MI, KÉRDÉSFELTEVŐK

Hol volt, hol nem volt, volt idő, amikor a tekintély szabályai szerint éltünk. Azt mondták nekünk, hogy a Föld lapos, és hogy a Nap a Föld körül kering, úgyhogy elhittük. Ezek az elméletek nem tényeken alapultak, az emberek mégis úgy kezelték őket. Az akkori emberek nem érezték úgy, hogy az élet visszafelé halad; az élet akkor egyszerűen így zajlott. Aki szót emelt a status quo ellen, bolondot csinált magából. Aztán megtörtént a tudomány paradigmaváltása. A kérdésfeltevők – az elkötelezett kutatók és gondolkodók –, akiket egész idő alatt nem elégített ki az, hogy a „tényt” készpénznek vegyék, végül bebizonyították, hogy az elemzés a világunk egy sokkal mélyebb, valódibb megértéséhez vezethet.

Most a tudomány lett az új hatalom. Vannak esetek, amikor ez életmentő. A sebészek például ma már steril eszközöket használnak, mert megértették a fertőzés kockázatát, amit a régi korok sebészei nem. Pusztán némi haladás miatt azonban nem szabad leállnunk a kérdésfeltevéssel. Eljött az ideje egy újabb paradigmaváltásnak. A „mert ezt mondja a tudomány" válasz nem kielégítő, amikor a krónikus betegségről van szó. Jó tudomány ez? Milyen finanszírozás állt mögötte? A mintavétel elég változatos területről történt? Elég nagy volt ez a terület? Etikusan kezelték a kontrollcsoportot? Elég tényezőt vettek figyelembe? Elég fejlettek voltak a mérési eszközök? Az eredményekre épített elemzés mást mond, mint maguk a puszta számok? Elfogulatlan volt a vizsgálat? Nem nyomta rá a mérlegre a hüvelykujját egy a fennálló hatalmat képviselő véleményvezér? A tudomány néha csodálatosan kitart. Van, ahol lyukakat látni rajta: haszon, összecsapások, kisméretű mintavétel, gyenge ellenőrzés. Úgy kapjuk kézhez a tudomány szót, mintha kérdés nélkül kellene fejet hajtanunk előtte. Nagyon úgy hangzik, mint valami tekintélyelvű ideológia, igaz? Nem vetkőztük még le olyan nagyon azt a régi hitrendszert, mint hisszük. Haladás nem létezik kérdésfeltevés nélkül – a mai társadalmunkban pedig nem engedik meg nekünk, hogy megkérdőjelezzük a tudományos kereteinket.

A trendek nem tűnnek mindig trendeknek. Sokszor orvosi tanácsnak álcázzák magukat. A rendelkezésre álló egészségügyi információ nagyon nagy mértékben ismétlés, vagy, ami még rosszabb, elferdített tények hangoztatása. Muszáj óvatosan kezelnünk a tervezetten felénk küldött üzenetet, mert amikor elér minket, az már sokszor torzult. Régen a jó, elsődleges forrásokra alapoztak. Ma, amikor hatalmas a tülekedés a tartalomért, sokszor elsietik a kutatást az egészségügyi szakirodalomban, és a kiadásnál megelégednek egyetlen elég jól hangzó forrással. Annak az érdekeit kell megvizsgálnunk, aki értelmez és közread. És itt vannak maguk a kutatási eredmények – ezekben meg lehet bízni?

A tudományt nagyon gyakran használják támadó mechanizmusként. Ezzel a címkével bármit meg lehet pörgetni. Vegyük például az élelmiszer-háború területét. A vegán és növényi alapú étrendet tartók csatároznak a paleohívekkel, a ketósok pedig a tudománnyal. A paleós és a ketós tábor

háborúzik a vegánokkal, a növényi alapú étrendet tartók a tudománnyal. Mindenki a saját oldalát bizonyító tanulmányokat lobogtat – mert gyakorlatilag bárminek az igazolására elő tudsz kaparni egy-egy tanulmányt. Ha már a tudomány sem elég, az élelmiszer-háború résztvevői elővesszik a régi hitrendszer érzelmi aspektusát. A vegán és növényi alapú irányzat azt mondja a paleohíveknek és ketósoknak, hogy állatokat ölnek. A paleo-és ketohívek szerint a vegán és növényi alapú étkezők mind magukat, mind a saját gyerekeiket éheztetik. Ettől függetlenül mind olyan kihívásokkal szembesülnek az egészségük terén, amelyet sem ők, sem a tudomány nem ért. Az, hogy jobban leszel-e, nem arról szól, hogy valamelyik oldalra leteszed a voksot, vagy hogy éppen milyen hitrendszert tettél pillanatnyilag a magadévá – még akkor sem, ha azt a hitrendszert tudományos tanulmányok jelentései támasztják alá. Itt az a lényeg, hogy megértsd az agyadat és a testedet, és hogy megadd nekik, amire szükségük van.

Nem azáltal juthatunk el ide, ha istenítjük a tudományt és bolondnak tartjuk azokat, akik megkérdőjelezik az elméleteket és az eredményeiket. Az orvostudománynak az orvostudomány a fontos. Míg az egyes egészségügyi dolgozók a legjobb indulattal állhatnak hozzád, a nagy iparág nem arról szól, hogy az egyénnel törődjön; magával foglalkozik, mert fenn kell tartania a hatalmát. A lehető legkrónikusabb módon csak magával foglalkozik.

Legyünk őszinték! Még ma is vannak repedések a tudomány talapzatán ott is, ahol azt hisszük, hogy szilárd betonba öntötték. Ha hallottál már olyanról, akinél csípőprotézisrészeket vagy sérvhálót kellett cserélni, tudod, miről beszélek. Ezeket a kézzel fogható eszközöket szigorú tudományos szabványok szerint tervezték meg, majd gondos tudományos tesztelésnek vetették alá, mielőtt használni kezdték volna, és még ez a magas fokú tudományos eljárás sem jelentett garanciát. Bizonyos termékeknél előre nem látható problémák jelentkeznek, és kiderül, hogy egy addig megkérdőjelezhetetlennek vélt tudományág is megbukhat. Gondolj akkor bele, hogy milyen tudományos bizonytalanságot hagy maga mögött a krónikus betegség, és hogy a zellerlé hogyan hozhat rá enyhülést. A zellerlé

nem olyan eszköz, amit a kezedbe foghatsz, megmérhetsz és elemezhetsz, mint valami tőled teljesen függetlenül álló dolgot. Amint megiszod, az emberi szervezet aktív részévé válik, és mind tudjuk, hogy az emberi test az élet egyik legnagyobb csodája és misztikuma. Ha a zellerlé olyan vegyületeket tartalmaz, amelyeknek a tudomány még a létezéséről sem tud, és azok a vegyületek olyan problémákat orvosolnak a szervezetünkben, amelyeknek a tudomány szintén még a létezéséről sem tud, akkor hogyan bízhatnánk bármilyen forrásban, amely azt állítja, hogy a zellerlé és a hatásai nem számottevők? Ismétlem, a tudomány folyamatban lévő emberi keresés, különösen, ha ez a munka az emberi szervezet megfejtésére irányul. Folyamatos éberséget, fogékonyságot és rugalmasságot igényel, hogy a kutatási munka valóban haladjon.

Ha még soha nem küszködtél az egészségeddel, vagy szenvedtél éveken át magyarázat nélkül, vagy ha úgy érzed, hogy bebetonoztad magad egy bizonyos orvosi, tudományos vagy táplálkozási hitrendszerbe, remélem, hogy kíváncsian és nyitottan olvastad ezeket a mondatokat. A krónikus tünetek és szenvedés mai elterjedtségének sokkal nagyobb a jelentősége, mint amire eddig bárki rájött. Az itt olvasottak semmilyen más eddig megismert információhoz nem foghatók a krónikus egészségügyi problémákkal vagy gyógyulással kapcsolatban. A könyvben átadott információ az elmúlt évtizedek alatt több millió emberen segített.

EGYÜTT JÁRJUK AZ UTAT

Amióta elkezdtem átadni a Szellemi vezetőtől kapott információt, abban a kegyben részesültem, hogy tanúja lehettem, amint megváltozik az életük. A Gyógyító médium sorozat kiadásával még tovább léptem; láthatom, amint ez a tudás még szélesebb körben terjed világban.

Megfigyeltem, hogy néhány ilyen üzenetet manipuláltak, miközben bizonyos karrierista egyének megpróbáltak felkapaszkodni a hírnév és dicsőség létráján. Ez a hozzáállás az emberek szenvedésének mélyére, a nyers idegig hatol, és a saját malmára hajtja a vizet.

Az én istenadta képességem nem ilyen kihasználásra hivatott! A Szellemi vezető hangja azoknak szól, akiknek válaszokra van szükségük; ez a forrás független az olyan csapdákat rejtő rendszerektől, melyek annyi életet

emésztettek el útközben. Szeretjük, ha az emberek szakértővé válnak az általam átadott egészségügyi információnak köszönhetően, és ha mindenütt terjesztik ezt az együttérző üzenetet azért, hogy valóban segítsenek másokon. Annyira hálás vagyok ezért. Veszélyessé akkor válik, ha mindezt meghamisítják – ha trendi téves információval keverik össze, vagy égbekiáltó szemtelenséggel hirdetik olyan látszólag hihető forrásokra hivatkozva, amelyek messze állnak az igazságtól. Azért mondom ezt, hogy meg tudd védeni magad és a szeretteidet a veszélyes félrevezetésektől.

Ez a könyv nem azt ismétli, amit már olvastál itt-ott. Nem egy olyan hitrendszerről szól, amely a génjeidet hibáztatja vagy kijelenti, hogy a szervezeted a hunyó, és nem is egy divatos, magas fehérjetartalmú étrenden csavar egyet, hogy elkendőzze a tüneteket. Ez friss információ, mely teljesen új perspektívába helyezi azokat a tüneteket, amelyek oly sok ember életét akasztják meg, és a gyógyulás lehetőségét is teljesen új nézőpontból mutatja meg.

Megértem, ha óvatos vagy. Reagálunk és ítélkezünk – ilyenek vagyunk. Bizonyos körülmények között életmentő lehet ez az ösztönös megérzés; van, hogy ez vezet végig az életen. Mégis azt remélem, hogy átgondolod az óvatosságot. Lehet, hogy ezzel elzárnád magad elől az igazság megismerésének lehetőségét, és ily módon elszalaszthatod a lehetőséget, hogy segíts magadon vagy valaki máson.

Azért vagyunk itt, hogy az emberek meggyógyuljanak, és én azt szeretném, hogy a saját új zellerlé-specialistáddá válj. Köszönöm, hogy részt veszel velem ezen a gyógyító utazáson, és hogy időt szántál a könyvem elolvasására. Ha bevonod az itt megismert igazságot az életedbe, azzal mindent megváltoztatsz a saját és a környezeted számára – és most végre tudásod és hited is lesz.

„Ha az orvosoknak lenne fogalmuk arról, hogy mi okozza valójában az emberek szenvedését, az forradalmasítaná az egészségünk szinte minden aspektusával kapcsolatos gondolkodásunkat.”

Anthony William, Gyógyító médium

*

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönet Patty Giftnek, Anne Barthelnek, Reid Tracynek, Margarete Nielsennek, Diane Hillnek, a Hay House Radio minden munkatársának és a Hay House egész csapatának azért a hitért és odaadásért, amellyel a Szellemi vezető bölcsességét eljuttatják a világba, hogy még több életen változtathasson.

Helen Lasichanh és Pharrell Williams, kivételesen kegyes szívű látók vagytok.

Sylvester Stallone, Jennifer Flavin Stallone és az egész család támogatása legendásan kihat mindenre.

Jennifer Aniston, a kedvességed és gondos támogatásod egy teljesen más szintről érkezik.

Miranda Kerr és Evan Spiegel, elképesztő, hogy a ti fényt és együttérzést árasztó kezetek ott van a gyógyító mozgalom hátterében.

Novak és Jelena Djokovic, úttörők vagytok a haladó egészségügy területén és abban, hogy megtanítsuk a világot jól lenni.

Köszönet Gwyneth Paltrow-nak, Elise Loehnennek és a GOOP elkötelezett csapatának a törődésért és nagylelkűségért, mely mélységes ihletet ad.

Dr. Christiane Northrup, a nők egészsége iránti kimeríthetetlen odaadásod önálló csillagként kel életre az univerzumban.

Dr. Prudence Hall, a te önzetlen munkád, a válaszokra váró betegek felvilágosítása megújítja a doktor szó valódi, heroikus jelentését.

Craig Kallman, köszönöm a támogatásodat, a tanácsaidat és a barátságodat az utunk során.

Chelsea Field és Scott, Wil és Owen Bakula, mivel érdemelhettem ki, hogy részei vagytok az életemnek? Ti vagytok a Gyógyító médium ügyének valódi kereszteslovagjai.

Kimberly és James Van Der Beek, külön helyet tartok fent a szívemben nektek és a családotoknak. Hálás vagyok, hogy kereszteztétek az utamat ebben az életemben.

Kerri Walsh Jennings, lenyűgözöl a reményteli természeteddel és kimeríthetetlen pozitív energiáddal.

John Donovan, megtiszteltetés, hogy egy ilyen békeszerető lélekkel élhetek a bolygón.

Nanci Chambers és David James, Stephanie és Wyatt Elliott, nem tudom eléggé megköszönni a barátságotokat és soha véget nem érő bátorításotokat.

Lisa Gregorisch-Dempsey, jóságos cselekedeteid mélységesen sokat jelentenek.

Grace Hightower De Niro, Robert De Niro és az egész család – drága, bájos lények vagytok!

Liv Tyler, hatalmas megtiszteltetés, hogy a világod részese lehetek.

Jenna Dewan, harcos szellemiséged lekötelezően inspiráló.

Debra Messing, az egészséges bolygóról alkotott jövőképeddel teszed jobbá az emberek életét.

Alexis Bledel, hihetetlenül bátorító az erőd ezen a világon.

Lisa Rinna, köszönöm, hogy a hírneved segítségével fáradhatatlanul terjeszted az üzenetet.

Taylor Schilling, micsoda öröm ismerni téged és élvezni a támogatásodat!

Marcela Valladolid, ajándék, hogy ismerhetlek.

Kelly Noonan és Alec Gores, köszönöm, hogy mindig vigyáztok rám; nagyon sokat jelent.

Erin Johnson, hatalmas áldás, hogy az én oldalamon állsz.

Jennifer Meyer, végtelenül hálás vagyok a barátságodért és azért, hogy mindig terjeszted az üzenetet.

Calvin Harris, az erőteljes ritmusoddal írod át a világot.

Courteney Cox, köszönet a tiszta, szerető szívedért.

Hunter Mahan és Kandi Harris, büszke vagyok rátok, amiért mindig készen álltok szembenézni a kihívásokkal.

Peggy Lipton, Kidada Jones és Rashida Jones, el sem tudjátok képzelni, milyen sokat jelent az életemben a gondoskodásotok és együttérzésetek.

Kris, Kourtney, Kim, Kanye, Khloé, Rob, Kendall, Kylie és az egész család, megtiszteltetés a Kardashian-Jenner világhoz tartozni, mely annyi emberen segít.

Nagyon köszönöm a következő jóságos lelkek becses hűségét: Naomi Campbell; Eva Longoria; Carla Gugino; Mario Lopez; Renée Bargh; Tanika Ray; Maria Menounos; Michael Bernard Beckwith; Jay Shetty; Alex Kushneir; LeAnn Rimes Cibrian; Hana Hollinger; Sharon Levin; Nena, Robert és Uma Thurman; Jenny Mollen; Jessica Seinfeld; Kelly Osbourne; Demi Moore; Kyle Richards; Caroline Fleming; India.Arie; Kristen Bower; Rozonda Thomas; Peggy Rometo; Debbie Gibson; Carol, Scott és Christiana Ritchie; Jamie-Lynn Sigler; Amanda de Cadenet; Marianne Williamson; Gabrielle Bernstein; Sophia Bush; Maha Dakhil; Bhavani Lev és Bharat Mitra; Woody Fraser, Milena Monrroy, Midge Hussey és a Hallmark's Home & Family minden tagja; Morgan Fairchild; Patti Stanger; Catherine, Sophia és Laura Bach; Annabeth Gish; Robert Wisdom; Danielle LaPorte; Nick és Brenna Ortner; Jessica Ortner; Mike Dooley; Dhru Purohit; Kris Carr; Kate Northrup; Kristina Carrillo-Bucaram; Ann Louise Gittleman; Jan és Panache Desai; Ami Beach és Mark Shadle; Brian Wilson; Robert és Michelle Colt; John Holland; Martin, Jean, Elizabeth és Jacqueline Shafiroff; Kim Lindsey; Jill Black Zalben; Alexandra Cohen; Christine Hill; Carol Donahue; Caroline Leavitt; Michael Sandler és Jessica Lee; Koya Webb; Jenny Hutt; Adam Cushman; Sonia Choquette; Colette Baron-Reid; Denise Linn és Carmel Joy Baird. Nagyon nagyra értékellek mindnyájatokat.

Hatalmas tisztelettel adózom a világ azon együttérző orvosai és gyógyítói előtt, akik olyan sokak életén változtattak: dr. Alejandro Junger, dr. Habib Sadeghi, dr. Carol Lee, dr. Richard Sollazzo, dr. Jeff Feinman, dr. Deanna Minich, dr. Ron Steriti, dr. Nicole Galante, dr. Diana Lopusny, dr. Dick és Noel Shepard, dr. Aleksandra Phillips, dr. Chris Maloney, dr. Tosca és dr. Gregory Haag, dr. Dave Klein, dr. Deborah Kern, dr. Darren és Suzanne Boles, dr. Deirdre Williams és a néhai dr. John McMahon, valamint dr. Robin Karlin – megtiszteltetés, hogy a barátaimnak tekinthetlek benneteket. Köszönöm végtelenül odaadó gyógyító munkátokat.

Köszönöm David Schmerlernek, Kimberly S. Grimsley-nek és Susan G. Etheridge-nek, hogy odafigyeltek rám.

Szívbéli, hálás köszönet nektek, Muneeza Ahmed; Lauren Henry; Tara Tom; Bella; Gretchen Manzer; Kimberly Spair; Megan Elizabeth McDonnell; Ellen Fisher; Hannah McNeely; Victoria és Michael Arnstein; Nina Leatherer; Michelle Sutton; Haily Cataldo; Kerry; Amy Bacheller; Michael McMenamin; Alexandra Laws; Ester Horn; Linda és Robert Coykendall; Tanya Akim; Heather Coleman; Glenn Klausner; Carolyn DeVito; Michael Monteleone; Bobbi és Leslie Hall; Katherine Belzowski; Matt és Vanessa Houston; David, Holly, és Ginnie Whitney; Olivia Amitrano és Nick Vazquez; Melody Lee Pence; Terra Appelman; Eileen Crispell; Bianca Carrillo-Bucaram; Jennifer Rose Rossano; Kristin Cassidy; Catherine Lawton; Taylor Call; Alana DiNardo; Min Lee és Eden Epstein Hill.

Köszönöm a számtalan sok embernek, köztük a Gyógyító médium közösségek tagjainak, hogy abban a privilégiumban és megtiszteltetésben részesülhettem, hogy a tanúja lehettem a kivirágzásuknak, gyógyulásuknak és átalakulásuknak.

Köszönet a Practitioner Support Group tagjainak. Áldás rátok, amiért megosztották másokkal értékes tapasztalásaitokat és elvittétek hozzájuk a tanításaitokat. Ti változtatjátok meg a világot.

Sally Arnold, köszönöm neked, hogy olyan ragyogó a fényed, és hogy a hangodat adod a mozgalomnak.

Ruby Scattergood, a te csodálatos türelmed és számtalan sok órányi odaadásod heroikusan formálta a könyvem igazi gerincét. A Gyógyító médium sorozat nem jött volna létre a te írói és szerkesztői segítséged nélkül. Köszönöm az irodalmi tanácsokat.

Vibodha és Tila Clark, a ti kreatív zsenialitásotok hihetetlen erővel járult hozzá mások megsegítésének ügyéhez. Köszönöm, hogy mellettünk álltatok az évek során.

Friar és Clare: „Boldog, a ki olvassa, és a kik hallgatják e prófétálásnak beszédeit, és megtartják azokat, a melyek megírattak abban; mert az idő közel van.” (Jelenések 1,3)

Sepideh Kashanian és Ben, köszönöm melegszívű, szeretetteljes gondoskodásotokat.

Ashleigh, Britton és McClain Foster és Sterling Phillips, köszönöm a megfeszített munkátokat és odaadásotokat. Áldottak vagyunk, hogy mellettünk álltok.

Jeff Skeirik, köszönöm, te készíted a legjobb fotókat, barátom!

Jon Morelli és Noah, csupaszív emberek vagytok!

Robby Barbaro és Setareh Khatibi, a ti megingathatatlan pozitív hozzáállásotok mindenkit felemel, amerre megfordultok.

Mint mindig, köszönöm a családomnak a rengeteg szeretetet és támogatást: az én csodálatos, ragyogó feleségemnek; Apának és Anyának; a fivéreimnek, unokahúgaimnak, unokaöcséimnek, nagynéniknek és nagybácsiknak; bajnokaimnak: Indigónak, Rubynak és Great Blue-nak; Hope-nak; Marjorie-nak és Robertnek; Laurának; Rhiának és Byronnak; Alayne Serle-nek és Scott, Perri, Lissy és Ari Cohnnak; David Somoroffnak; Joelnek, Liznek, Kodynak, Jesse-nek, Laurennek, Josephnek és Thomasnak; Briannek, Joyce-nak és Joshnak; Jarodnak; Brentnek; Kellynek és Evynek; Danielle-nek, Johnnynak és Declannek; és minden szerettemnek a másik oldalon is.

Végezetül pedig köszönöm neked, Legmagasabb Szellem, hogy együttérző bölcsességet küldesz nekünk a mennyből, mely arra inspirál, hogy felemelt fejjel hordozzuk szent képességeinket, amellyel oly nagylelkűen felruháztál minket. Köszönöm, hogy kitartottál mellettem az évek során, hogy mindig emlékeztettél, hogy ne csüggedjek, és hogy olyan végtelen türelemmel és segítőkészséggel válaszoltad meg a kérdéseimet az igazságkeresés útján.

„Akik sokat küszködtek az egészségükkel, hajlamosak rá, hogy tiszta szívű, csupa jó indulat emberek legyenek. Jól ismerik a szenvedést. (…) A zellerlé tökéletesen megfelel az őszinteségüknek és a szívük tisztaságának. (…) Emelkedett. A zellerlé a mennyek, Isten ajándéka.”

Anthony William, Gyógyító médium

*

A SZERZŐRŐL

ANTHONY WILLIAM a globális zellerlémozgalom elindítója és a New York Times sikerlistákat vezető Gyógyító médium sorozat (Gyógyító médium, Gyógyító ételek, Egészséges pajzsmirigy, Egészséges májműködés) szerzője azzal az egyedi képességgel született, hogy az Együttérzés szellemével beszélget, aki olyan elképesztően pontos egészségügyi információkkal látja el őt, melyek gyakran megelőzik a jelenkort. Négyéves kora óta Anthony arra használja ezt az adottságát, hogy „elemezze" az emberek egészségügyi állapotát, és elmondja nekik, hogyan nyerhetik vissza az egészségüket. Gyógyító médiumként mutatott páratlan pontossága és sikeres gyógyítási aránya világszerte milliók bizalmát és szeretetét nyerte el – többek között film-és rocksztárokét, milliárdosokét, profi sportolókét és számtalan más emberét az élet minden területéről –, akik addig nem találták a gyógyulás útját, amíg fentről érkező információval meg nem mutatta nekik. Anthony olyan orvosok számára is felbecsülhetetlen tudást képvisel, akiknek segítségre van szükségük a legnehezebb eseteikhez.

További információk a www.medicalmedium.com weboldalon

MÉRTÉKEGYSÉG-ÁTVÁLTÓ TÁBLÁZATOK

Standard bögre Finom por (pl. liszt) Szemes (pl. rizs) Granulált (pl. cukor) Folyékony – szilárd (pl. vaj) Folyadék (pl. tej)

1 140 g 150 g 190 g 200 g 240 ml

¾ 105 g 113 g 143 g 150 g 180 ml

⅔ 93 g 100 g 125 g 133 g 160 ml

½ 70 g 75 g 95 g 100 g 120 ml

⅓ 47 g 50 g 63 g 67 g 80 ml

¼ 35 g 38 g 48 g 50 g 60 ml

⅛ 18 g 19 g 24 g 25 g 30 ml

A folyékony alapanyagok hasznos megfelelője térfogatban

(fl oz = folyadék uncia)

¼ teáskanál 1 ml

½ teáskanál 2 ml

1 teáskanál 5 ml

3 teáskanál 1 evőkanál ½ fl oz 15 ml

2 evőkanál ⅛ csésze 1 fl oz 30 ml
4 evőkanál ¼ csésze 2 fl oz 60 ml
5 ⅓ evőkanál ⅓ csésze 3 fl oz 80 ml
8 evőkanál ½ csésze 4 fl oz 120 ml
10 ⅔ evőkanál ⅔ csésze 5 fl oz 160 ml
12 evőkanál ¾ csésze 6 fl oz 180 ml
16 evőkanál 1 csésze 8 fl oz 240 ml
1 pint 2 csésze 16 fl oz 480 ml
1 kvart 4 csésze 32 fl oz 960 ml
33 fl oz 1000 ml 1 liter
A száraz alapanyagok hasznos megfelelője súlyban
(Az uncia grammra váltásához szorozd meg az uncia számát harminccal.)
1 uncia 1⁄16 font 30 g
4 uncia ¼ font 120 g
8 uncia ½ font 240 g
12 uncia ¾ font 360 g
16 uncia 1 font 480 g
Hasznos megfelelők a tűzhely/sütő hőmérsékletének beállításához
Eljárás Fahrenheit Celsius Sütőfokozat
Fagyáspont (víz) 32 °F 0 °C
Szobahőmérséklet 68 °F 20 °C
Forralás (víz) 212 °F 100 °C
Sütés 325 °F 160 °C 3
350 °F 180 °C 4
375 °F 190 °C 5
400 °F 200 °C 6
425 °F 220 °C 7
450 °F 230 °C 8
Roston sütés Grill
Hasznos hosszúsági váltószámok
(Az inch centiméterre váltásához szorozd meg az inchek számát 2,5-tel.)
1 in 2,5 cm
6 in ½ láb 15 cm

12 in 1 láb 30 cm

36 in 3 láb 1 yard 90 cm

40 in 100 cm 1 m

„Hol volt, hol nem volt, volt idő, amikor a tekintély szabályai szerint éltünk. Azt mondták nekünk, hogy a Föld lapos, és hogy a Nap a Föld körül kering, úgyhogy elhittük. (…) Aki szót emelt a status quo ellen, bolondot csinált magából.”

Anthony William, Gyógyító médium

*

---

[i] Csáky Ida fordítása.

[ii] Vagyis vastag hegekké – a Szaklektor.

[iii] Az idegrendszer támasztósejtjei – a Szaklektor.

[iv] A vastagbél falában kialakuló apró kitüremkedések, a divertikulumok gyulladása – a Szaklektor.

[v] Természetes, növényi enzim alapú mosogatószert már Magyarországon is lehet kapni – a Szaklektor.

[vi] Olajrágás esetén semmiképp ne nyeld le az olajat – a Szaklektor.

[vii] Ez a növényekben kovasav formában van jelen – a Szaklektor.

Table of Contents

1. FEJEZET Miért a zellerlé?
2. FEJEZET A zellerlé jótékony hatásai
3. FEJEZET A tünetek és betegségek enyhülése
4. FEJEZET Hogyan fogd be a zellerlevet a szekered elé?
5. FEJEZET A zellerlé-tisztítókúra
6. FEJEZET Gyógyulási és méregtelenítési kérdések
7. FEJEZET Szóbeszédek, aggodalmak és mítoszok
8. FEJEZET További gyógyulási tanácsok
9. FEJEZET Alternatívák a zellerlé helyettesítésére
10. FEJEZET Gyógyító mozgalom