

– ЭНТОНИ УИЛЬЯМ –

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»,  
«Еда, меняющая жизнь», «Спасение печени»

# ОЧИЩЕНИЕ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОЧИЩЕНИИ ОРГАНИЗМА,  
ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ИЗМЕНИТЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ



«Продукты и программы очищения, которые рекомендует Энтони, просты, вкусны, и ОНИ РАБОТАЮТ! Если вам надоело жить с болью, усталостью, туманом в голове и множеством других неприятных ощущений, бросьте все и прочтите эту книгу. Энтони быстро вернет в вашу жизнь здоровье и надежду».

– ХИЛАРИ СУОНК,  
двукратная обладательница премии «Оскар»

**Энтони Уильям**  
**Очищение для исцеления.**  
**Все, что вам нужно знать**  
**об очищении организма,**  
**чтобы улучшить здоровье**  
**и изменить свою жизнь**  
**Серия «Энергия здоровья»**

*indd предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67694846](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67694846)*

*Энтони Уильям Очищение для исцеления Все, что вам нужно знать  
об очищении организма, чтобы улучшить здоровье и изменить свою*

*жизнь:*

*ISBN 978-5-04-169271-1*

### **Аннотация**

Исчерпывающая энциклопедия очищения организма от медика-медиума Энтони Уильяма. В этой книге автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни», «Спасение печени», «Секрет щитовидки» и обладатель уникального целительского дара рассказывает, какие невидимые угрозы разрушают наше здоровье и как эффективно противостоять им. В наши дни очищение организма от токсинов – это жизненно важный

инструмент для борьбы за свое здоровье и здоровье наших близких.

В этой книге вы найдете самую полную информацию о различных планах очищения организма, включая знаменитый девятидневный курс очищения 3:6:9, специальные программы оздоровления, отвечающие вашим индивидуальным потребностям, 75 авторских кулинарных рецептов вкусных и полезных блюд, а также техники духовной поддержки для людей, стремящихся к исцелению.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	8
Часть 1	14
– Глава 1 —	15
– Глава 2 —	52
– Глава 3 —	58
Конец ознакомительного фрагмента.	102

**Энтони Уильям**

**Очищение для исцеления**  
***Все, что вам нужно знать***  
***об очищении организма,***  
***чтобы улучшить здоровье***  
***и изменить свою жизнь***

Внимание! Перед практическим применением рекомендаций из данной книги обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Возможны ограничения и противопоказания.

Anthony William

MEDICAL MEDIUM CLEANSE TO HEAL

Copyright © Anthony William

Originally published in 2020 by Hay House Inc.

Серия «Энергия здоровья»

© Короткова Н.Д., перевод на русский язык, 2022

© Овчинникова Е.С., перевод на русский язык, 2022

© Гончар А.И., перевод на русский язык, 2022

\* \* \*

---

*Это послание людям, которые переживают сложный период в жизни и пытаются выздороветь.*

*Моя работа – заботиться о несчастных, которые прошли через ад. Воспринимайте лечащие слова этой книги как свое убежище. Страдали ли вы сами или были близки к страдающему, только вы знаете истину.*

*Вы заслуживаете того, чтобы снова обрести веру в себя.*

*Вы заслуживаете того, чтобы снова уважать себя.*

*Пора.*

*Энтони Уильям, медик-медиум*

---

---

Гордитесь тем, что вы по собственному желанию делаете выбор работать над своим исцелением. Имейте сострадание к себе и знайте, что ваши мучения – не ваша вина. Ваши трудности – не ваша вина. Вы совершаете невероятное каждый час и каждый день, работая над своим выздоровлением с помощью мощных инструментов, описанных в этой книге. Я верю, что вы можете излечиться. Более того, я это знаю.

*Энтони Уильям, медик-медиум*



# Предисловие

«Есть ли еще дикая черника?» – услышала я позади себя в проходе между стеллажами магазина «Хоул Фудс»<sup>1</sup>. Я только что положила несколько упаковок черники в свою тележку, и мне стало любопытно, кто может быть таким же ее фанатом. Обернувшись, я увидела очень разочарованную женщину, которой работник магазина ответил, что вряд ли что-то осталось. Я сказала, что на самом деле черника еще есть, и предложила показать ей, где она лежит. Пока мы шли, я поинтересовалась, зачем ей нужна черника, не следует ли она учению медика-медиума? Ее лицо радостно засияло. «Да! Я приехала в гости на несколько дней и не могу обойтись без моего детокс-смузи от тяжелых металлов!»

Я все чаще и чаще встречаю людей, изменивших свои жизни благодаря информации, полученной от медика-медиума. И каждая такая встреча вызывает у меня улыбку. Несколько раз в неделю я слышу от пациентов, коллег, друзей и соседей о надежде, знаниях и инструментах исцеления, которые дал им Энтони Уильям, о его книгах и блоге в интернете. Один из моих любимых примеров – вывеска, которую я недавно увидела в местном магазине здорового питания: «Из-за высокого спроса цена на сельдерей выросла». Почему

---

<sup>1</sup> Whole Foods – американская сеть магазинов здорового питания. – Прим. пер.

вдруг возник высокий спрос? Да потому, что все больше и больше людей теперь не просто говорят об улучшении своего здоровья, а действительно что-то для этого делают.

Работая врачом, я всегда была увлечена идеей активной профилактики, призывала пациентов и собственную семью как можно больше узнавать о своем здоровье, чтобы самим заботиться о нем, и быть открытыми как для традиционных, так и для нетрадиционных методов лечения. Заниматься профилактикой означает не сдаваться и не ждать ухудшения своего состояния. Профилактика – это выход за рамки медикаментозного лечения с целью понимания и устранения причин проблем со здоровьем. Это принятие эффективных нетрадиционных методик оздоровления с меньшим количеством потенциальных побочных эффектов. И это изучение методов лечения, которые, возможно, еще не получили широкого распространения или не были задокументированы исследователями, но приносят пользу огромному количеству людей. Мышление, нацеленное на профилактику, действует на опережение.

Подход Энтони сразу мне приглянулся: сначала я ознакомилась с его книгами, а позже мы вместе работали над несколькими планами лечения. Сначала мне показалось, что его советы так привлекают меня из-за любви к фруктам, которые Энтони высоко ценит и очень рекомендует включать в рацион. Но на самом деле это гораздо глубже, чем наше общее пристрастие к яблокам. Я вижу смысл в его учении.

Если вы следите за его работами, то знаете, что он уделяет много внимания проблемам со здоровьем, связанным с хроническими инфекциями (например, вирусами) и воздействием на человека химических веществ (например, тяжелых металлов). Его инструменты для решения этих проблем стали волшебной палочкой при разработке планов лечения моих пациентов.

Как специалист в области физиотерапии (физическая медицина и реабилитация) и функциональной медицины, уже более двадцати пяти лет я сосредоточена на улучшении качества жизни людей, имеющих ограничения из-за болезни или травмы. Все начинается с понимания уникальной и часто сложной истории каждого человека о том, как он пришел к своему нынешнему состоянию. Затем мы пытаемся распознать истинные первопричины его проблем. По сути, есть четыре основные категории причин, способствующих возникновению большинства проблем со здоровьем, и нам вполне по силам устранить их. Это инфекции, токсическое воздействие, стресс или травма (как физическая, так и психологическая) и серьезные дефициты (недоедание, обезвоживание, недосыпание, изоляция от природы, неподвижность и др.). Когда тело постоянно находится на страже, пытаясь восстановиться и защититься от этих факторов, оно переходит в состояние повышенной готовности, и мы это чувствуем. Результатом может быть боль, воспаление, усталость или любой из многих симптомов, которые показывают нам, что что-

то не так. Взгляд на проблему с этой точки зрения объясняет, почему многие хронические заболевания не проходят, даже если пациенты принимают разнообразные лекарства или делают операции.

Наличие плана, включающего устранение или уменьшение влияния первопричин и факторов риска, а также стратегии, помогающие организму исцелиться и повысить сопротивляемость, – вот правильный подход к восстановлению здоровья. Забота о себе играет в нем очень большую роль.

Но вот в чем дилемма. Забота о себе обычно является частью медицинских рекомендаций, о которой врачи забывают, а если вспоминают, то у вас немедленно возникает множество вопросов. С чего начать? Что важно? Насколько обширным должен быть подход и насколько радикальными изменения, чтобы оказать сильное влияние на организм? Как сделать, чтобы все это вписалось в вашу повседневную жизнь? Вот где на помощь придет книга «Очищение для исцеления».

Читая ее, вы будете поражены объемом информации, которой делится Энтони Уильям. Он начинает с подробного объяснения сущности токсинов: что они собой представляют, где мы подвергаемся их воздействию, как они на нас влияют, как устроено наше тело для эффективной борьбы с ними и почему часто никакой борьбы не происходит. Затем он объясняет, что очищение – это как нажать кнопку сброса, шанс для организма начать все сначала, с обновленной фи-

зиологической базой. Он также рассказывает о популярных течениях здорового образа жизни и о том, в чем он с ними не согласен.

Потом идет описание очистительных программ! «Очищение 3:6:9», изменившее жизни людей во всем мире, подверглось глубокой переработке и преобразовано в три различные версии, включая упрощенную и углубленную. Предлагаются и другие варианты очищения, соответствующие принципам Энтони, которые сосредоточены на более конкретных целях. Все эти диеты основаны на силе пищи, которую мы выбираем: важны не только виды продуктов, но и то, как мы их комбинируем и в какое время едим. И как только вы решите, что больше не узнаете ничего нового, Энтони даст вам еще один важный инструмент – огромный набор добавок для различных болезненных состояний (травы, витамины, минералы).

Стратегии исцеления, основанные на питании (включая рецепты и варианты биодобавок), объяснения, что и почему можно делать, а что нельзя, советы по устранению проблем, духовная мудрость и воодушевляющая поддержка глубоко сострадательной души делают эту книгу главным ресурсом информации от медика-медиума.

Для меня большая честь написать предисловие для книги Энтони Уильяма. Я делаю это из уважения к моему отцу, чья смертельная битва с раком легких чуть более двадцати лет назад открыла мне глаза на реалии и ограничения традиционной медицины. Мы с братом провели бесчислен-

ное количество часов в безумном поиске спасительной информации, и я была поражена, узнав, что существуют холистические подходы и альтернативные методы лечения, помогающие людям по всему миру, которые никогда не предлагались моему отцу. Также я поняла, что «профилактическая помощь» (диагностические обследования и прием лекарств для лечения симптомов) на самом деле не направлена на предотвращение основных рисков для здоровья. Осознание истинного положения вещей, в то время как этот стойкий, сильный мужчина чувствовал себя абсолютно беспомощным, полностью изменило мои представления о медицине и о том, каким должно быть медицинское обслуживание, чтобы не позволять хроническим болезням разрушать жизни.

Мы не можем изменить то, воздействию каких токсинов и стрессов подвергались в прошлом, мы не всегда можем контролировать окружающую среду, в которой находимся или будем находиться, но вполне способны принять меры по минимизации ущерба своему здоровью. Мощные инструменты для этой цели – дар, которым Энтони Уильям делится с миром!

*Илана Заблоски-Амир,  
врач функциональной медицины*

# Часть 1

## Нам необходимо очищать свой организм

---

Количество хронических заболеваний растет угрожающими темпами. Несмотря на то что сейчас мы выращиваем огромное количество органических продуктов и осознаем необходимость отказа от употребления в пищу полуфабрикатов, несмотря на новейшие методы лечения, болезни множатся как никогда раньше. И никто не сможет их избежать, пока у людей не будет правильной информации, чтобы остановить тикающие часы. Эта книга не о стиле жизни. Эта книга на всю жизнь. В отличие от разного рода вранья на эту тему, здесь говорится о спасении жизней.

*Энтони Уильям, медик-медитум*

---

# – Глава 1 –

## Очищение свыше

Методы очищения, представленные в этой книге, даны нам свыше. Они не придуманы людьми. Они исходят из более высокого источника.

Очищение – это правда, правда, которую вы познаете, как только начнете читать эту книгу. Неважно, во что вы верите: в Бога, Вселенную, Свет или Создателя. Даже если вы не верите ни во что и считаете, что мы просто все вместе плывем в космосе на большом куске камня, знайте, что информация об очищении в этой книге не имеет ничего общего с информационным шумом вокруг. Она пришла из иного места. Это не бессмысленная небылица или путаница из обрывков бесполезных знаний. Она реальна, и она работает.

Эта информация необходима нашей планете. Количество хронических заболеваний растет угрожающими темпами. Несмотря на то что сейчас мы выращиваем огромное количество органических продуктов и осознаем необходимость отказа от употребления в пищу полуфабрикатов, несмотря на новейшие методы лечения, болезни множатся как никогда раньше. И никто не сможет их избежать, пока у людей не будет правильной информации, чтобы остановить тикающие часы.

А для этого необходима высшая сила, рука помощи, про-

тянутая свыше.

## АРМИЯ НЕВИДИМОК

Что, если я скажу вам, что тысячи людей прячутся от мира? Что, если я скажу вам, что на самом деле их сотни тысяч? Что, если я скажу вам, что на самом деле их миллионы? Люди, которые используют те немногие жизненные силы, которые у них остались, чтобы сходить в магазин не в час пик, а когда там поменьше народа. Люди, которые не могут пойти на беззаботный ужин или в кино, потому что плохо себя чувствуют. Люди, которые пропускают день рождения лучшего друга, помолвку, девичник или мальчишник, свадьбу или вечеринку для будущей мамы, потому что им не до того. У них нет сил, даже чтобы купить открытку. Вы думаете, таких людей мало? Их целая армия.

Многие люди нашли передовую информацию об исцелении в серии книг медика-медиума, начали процесс излечения и постепенно выздоравливают, чтобы вернуться к полноценной жизни. Но еще большему количеству людей эта информация пока неизвестна. Я называю хронических больных забытыми душами. Одно дело – сознательно игнорировать их, и совсем другое – просто забыть, что они существуют. Им приходится жить, не привлекая внимания, потому что иногда у них не хватает энергии даже на разговоры с людьми. И ничто не напоминает нам о них.

Быть может, они едва держатся на ногах, но, работая за соседним столом в офисе или появляясь в школе, когда привозят и забирают детей, заставляют нас поверить в то, что с ними все в порядке. При встрече нам может показаться, что у них нет никаких проблем. «Ну, ты хорошо выглядишь», – говорим мы страдающему другу. Мы не замечаем необъяснимые боль, головокружение, колебания температуры тела, жар, беспокойство, депрессию, тревожные мысли, страх, спутанность сознания и усталость, которые они испытывают. Мы не замечаем, что мысли наших друзей в основном заняты приемами у врача и беспокойством о том, как найти ресурсы, чтобы поддержать себя. Мы не понимаем, как они нуждаются в нашем ободрении, принятии здесь и сейчас и надежде, что когда-нибудь все станет лучше.

Независимо от того, замечаем мы ее или нет, эта невидимая армия существует. Уважаем ли мы их, игнорируем или забываем о них, сегодня гораздо больше людей страдает физически и морально, чем было тридцать, десять и даже пять лет назад.

## **НАСТОЯЩАЯ ОСОЗНАННОСТЬ**

Никто не застрахован от болезней. Учитывая то, с чем мы сталкиваемся в современном мире и какое влияние это оказывает на наш организм, никто не защищен от того, что однажды испытает первые симптомы болезни, и именно когда

меньше всего будет этого ожидать. Я говорю это не для того, чтобы вы провели всю жизнь в страхе. Я говорю о том, что не следует жить в отрицании.

Сколько вы знаете людей, имеющих проблемы со здоровьем? Скорее всего, их большинство, рассказывают они об этом или нет. Возможно, что вы тоже один из них, будь у вас кислотный рефлюкс, повышенное давление, тревожность, экзема, псориаз, помрачение сознания, депрессия или усталость. Вы далеко не одиноки. Жизнь с подобными симптомами стала новой нормой.

Большую часть времени люди сосуществуют со своими недугами, принимая их как должное и не задаваясь вопросом, почему наука не предлагает им излечения, поскольку страдание стало для них нормальным состоянием. Но иногда, а сейчас все чаще и чаще, болезненные симптомы начинают серьезно снижать качество жизни. Люди теряют бодрость и энергию и присоединяются к невидимой армии таких же, как они, застрявших дома или в больнице с загадочными проблемами со здоровьем. Пока они консультируются с бесконечной вереницей врачей и сражаются с повседневной рутинной, искра их жизни постепенно гаснет. Они теряют надежду.

Осознанность – слово, которое сейчас используется повсеместно. Предполагается, что оно многое значит. Провозглашенное и превозносимое как мощное и вдохновляющее, оно должно настраивать нас крепче стоять на ногах, тщатель-

нее выбирать людей, с которыми мы проводим время, и помогать нам жить. Но что такое осознанность, если мы не понимаем, что на самом деле происходит у нас внутри? Если мы не осознаем, что с возрастом нам все чаще и все сильнее угрожают различные болезни и их симптомы?

Кажется, сегодня каждый считает себя экспертом в области здоровья и рассуждает о том, что работает, а что нет. Это очень легко делать, пока мы не страдаем хроническими заболеваниями и не осознаем, что что-то идет не так. Когда нам двадцать лет и мы пьем коктейли с протеиновым порошком или миндальной пастой, сидим на диетах с высоким содержанием белка и отказываемся от злаков, а потом рассказываем в социальных сетях о том, как замечательно себя чувствуем, – это одно дело. Считая себя несокрушимыми, мы с восторгом говорим о приливах энергии, которые ощутили благодаря модной диете и особому режиму упражнений, и не думаем, что однажды все может пойти наперекосяк, не понимаем, с чем придется столкнуться в будущем. Новые или уже существующие воздействия, вызывающие скрытые проблемы, могут привести к синдрому хронической усталости или любому из множества болезненных состояний, если у нас нет истинного понимания, что создает эти проблемы.

## **ОЧИЩЕНИЕ – ЭТО МИФ?**

Среди врачей растет вера в то, что не нужно принимать

специальные меры по детоксикации, потому что наш организм очищает себя естественным образом. Некоторые специалисты в сфере здоровья идут еще дальше, утверждая, что на самом деле детокс бесполезен. Такой подход – просто ответная реакция на прошлые (и настоящие) программы очищения, которые не принесли ничего хорошего, на безрассудный детокс-бизнес с порошками, книги и программы, которые построены на основе чего угодно, но не того, как устроено тело человека и что ему нужно. Диетологи, нутрициологи и другие практикующие врачи, пытаясь защитить здоровье своих пациентов, говорят им, что естественных процессов очищения организма достаточно, не осознавая, что сами недостаточно информированы, чтобы давать подобные советы, не прошли необходимого обучения и не знают, как работает тело во время детоксикации.

Эксперты не понимают, что мы ежедневно боремся не только с токсинами, но и с патогенами, вирусами и бактериями, которые быстро распространяются среди населения, вызывая аутоиммунные и многие другие заболевания у всех людей, от детей до стариков. Мы противостояем воздействию токсичных тяжелых металлов, пестицидов, гербицидов, растворителей, продуктов нефтепереработки и другим видам современного «химического оружия», которые теперь являются частью нашей повседневной жизни.

Эксперты, утверждающие, что нам не нужно очищение, также не понимают, что сегодня практически все люди при-

держиваются диеты с высоким содержанием жиров, будь то обычное питание без ограничений, интуитивное питание, «сбалансированные» умеренные диеты, модные палео-<sup>2</sup> и кетодиеты<sup>3</sup> или растительные диеты, в которых делается упор на ореховые пасты, масла и сою. При всех этих подходах к питанию естественной детоксикации, которая, по словам профессионалов, происходит сама по себе, уже не хватает. Жир сгущает кровь, что снижает способность организма к ежедневному очищению. Многие блогеры, диетологи, нутрициологи, инструкторы по здоровому образу жизни, врачи и другие специалисты в области здравоохранения рекомендуют диеты с высоким содержанием белка, не понимая, что это автоматически означает и высокое содержание жира, потому что арахисовое масло, орехи, лосось, яйца и курица содержат значительное количество жиров. И следование этим советам подавляет те самые естественные процессы детоксикации, которых, по мнению экспертов, организму должно быть достаточно, чтобы выжить.

Эти два утверждения несовместимы: мы не можем говорить людям, чтобы они наполняли свой кровоток жиром, создавая препятствия для выведения ядов из организма есте-

---

<sup>2</sup> Современная палеолитическая диета состоит из еды, доступной в наши дни, она включает в себя рыбу, мясо и птицу, предпочтительно травяного откорма, овощи, фрукты, корневища, орехи и исключает зерна, молочные продукты, бобовые, сахар и обработанные масла. – Прим. пер.

<sup>3</sup> Кетогенная диета – низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров и умеренным содержанием белков. – Прим. пер.

ственным образом, и тут же говорить, что очищение и детокс им не нужны. Какой бы здоровой ни казалась рекомендуемая диета без фаст-фуда, жареной пищи и полуфабрикатов, называется она кето-, палео-, веганской диетой или другим модным словом, но если в ней преобладают белки и жиры, неважно, животные или растительные, то она сделает печень вялой из-за избытка жира.

Во всей этой неразберихе мнений людям нужна надежная информация. Для поддержания здорового кровотока необходимо есть больше фруктов, овощей, листовой зелени и меньше жирной пищи – это единственный способ избавиться от токсинов, которые являются отходами внутренних процессов организма, их естественным побочным продуктом, а также от внешних токсинов, воздействию которых мы подвергаемся ежедневно.

Если печень вялая из-за жира, сердце должно работать активнее. Наполненный жиром кровоток переносит слишком мало кислорода, позволяя болезнетворным микроорганизмам процветать. Кроме того, токсины скапливаются в избыточных жировых клетках, которые появляются вокруг внутренних органов, когда человек в силу возраста не может заниматься физическими упражнениями по два часа в день, как раньше, а чтобы на талии не образовывался «спасательный круг», недостаточно убрать из рациона полуфабрикаты. Эксперты в области здравоохранения не осознают, что в нашем мире свирепствует эпидемия вялой печени, у них всегда

виноваты «медленный метаболизм» и гормоны, а не много-летняя диета с высоким содержанием жиров.

Что еще хуже, часто блогеры и медицинские работники, которые пытаются развенчать «миф» об очищении, не понимают страданий хронически больного человека. Они не понимают, каково это – ходить от одного врача к другому, получая (или не получая) один диагноз за другим, но не ответ, что нужно делать, чтобы чувствовать себя лучше. Этим людям действительно нужна детоксикация. Им нужно знать о патогенных микроорганизмах и токсичных тяжелых металлах и о том, как вывести их из организма, чтобы избавиться от хронических симптомов и страданий.

Представьте, что значит страдать от хронического заболевания (или, может быть, вы уже хорошо это знаете на собственном опыте). Каково это – видеть в социальных сетях стройных и активных людей, которые могут тренироваться по часу или два в день? Каково это, когда тебе говорят, что ты можешь достичь таких же результатов, если встанешь с дивана, пойдешь в спортзал и начнешь пить протеиновые коктейли, как они? Каково это, когда вам говорят, что вы сами придумываете себе проблемы из-за эмоциональных блоков и негативных мыслей, что, наверное, вы недостаточно позитивно мыслите или неправильно взаимодействуете со Вселенной? Это то, что говорят людям. Им говорят, что они не нуждаются в очищении, нужно просто освоить техники управления своим разумом. Им говорят, что они сами созда-

ют свои проблемы и болезни, что это их вина. Это заставляет огромную часть населения планеты – тех, кто действительно столкнулся с хроническими симптомами, – ставить под сомнение собственную вменяемость.

Очищение – миф? Нет. Это жизненно важный инструмент для всех, кто заботится о своем здоровье. Это вполне реальный метод борьбы с тяготами современного мира, если вы делаете это правильно.

## **МОДНЫЕ ТРЕНДЫ ИЛИ СПАСЕНИЕ ЖИЗНИ?**

Даже когда к очищению относятся без иронии, ему все равно не уделяется должного внимания. Сегодня все воспринимают детокс как малозначительную процедуру и думают о здоровом образе жизни как о чем-то действительно полезном в долгосрочной перспективе. Людям говорят, что для повышения качества жизни они должны придерживаться здорового образа жизни. Все его тренды, как правило, ориентированы на создание имиджа, а следование им не требует особых усилий (если вы можете себе это позволить). Традиционно они были связаны с материальными вещами: определенным образом одеваться, носить определенную сумочку, водить определенную машину – и иногда сосредоточены вокруг какого-нибудь хобби или вида спорта. Со временем вектор сдвинулся в сторону оздоровления. Сначала

появилась аэробика, потом йога, пилатес и велотренажеры, а затем частью этого образа жизни стали модные псевдополезные продукты и биодобавки.

Как это ни парадоксально, все тренды здорового образа жизни (ЗОЖ) касаются только изменения внешнего вида и мировоззрения. Сначала создается тренд, потом его называют новым стилем жизни... А когда люди заболевают и у них появляются симптомы и состояния, сбивающие с толку врачей, они наконец осознают, что, какой бы образ жизни они ни выбрали, это не решает проблем со здоровьем и, что более важно, не предотвращает их. Модные тренды нацелены не на огромный труд по очищению организма от токсинов и патогенов, а, скорее, на создание платформы продвижения и удачные продажи товара. И хотя приверженность им может превратиться в полноценную работу, это совершенно иной вид работы, нежели выведение из организма ядов, вирусов и бактерий, которые могут заставить нас серьезно заболеть, если еще этого не сделали.

Когда речь идет о новых трендах, нас легко обмануть, ведь нам кажется правдой то, что мы видим в данный момент. Нам не приходит в голову, что кому-то просто нужно продемонстрировать красивую картинку, чтобы поддержать свой имидж. Если наблюдать за людьми в социальных сетях довольно долго, становится ясно, что иногда у них тоже есть проблемы, а их мнения могут меняться. Если наблюдать за ними пять, десять лет или дольше, мы увидим развитие этих

проблем. И у нас может возникнуть вопрос: «Почему им не помогли протеиновый коктейль с миндальным маслом или тосты с авокадо без глютена?»»

Ответ: потому что образ жизни, которого модно придерживаться, не учитывает истинные причины хронических заболеваний. Это просто игра, в которую играют люди, оставляя без внимания то, что на самом деле происходит у них внутри. Игра, в которую они вовлеклись намеренно или были вовлечены. Это настоящая «русская рулетка» – они играют со своим здоровьем, основываясь на огромном количестве ложной информации.

Методы очищения, описанные в этой книге и во всей серии моих книг, предназначены для решения реальных проблем, справиться с которыми не помогут никакие модные тенденции, потому что истина о наших телах не известна создателям трендов. В современном мире, какого бы образа жизни человек ни придерживался, он все равно болеет. Люди, простите за выражение, мрут как мухи. Болезнь внезапно останавливает их, ставит на колени и заставляет менять всю свою жизнь. Даже если они следуют новейшим диетам, делают прекрасные фотографии смузи и блюд, приготовленных в домашних условиях, и исключают полуфабрикаты из своего рациона, они все равно страдают от симптомов хронических заболеваний.

Никакие тренды ЗОЖ не спасают людей. Они не влияют на причины заболеваний. Они не основаны на знании и по-

нимании того, что действительно беспокоит людей и мешает им жить так, как они заслуживают. Они не заботятся о человеке, чей организм отравляют пестициды, токсичные тяжелые металлы или вирусы, о человеке, страдающем от эмоциональной травмы или слабости иммунной системы. Они вообще не объясняют, почему кто-то болен.

Конечно, когда нам слегка за тридцать, мы любим делиться своими фотографиями на фоне зеркальных стен спортзала или зеленых холмов бегового маршрута, которые так и брызжут адреналином. Но это не значит, что так будет всегда. Это не значит, что два года спустя у вас не разовьется, например, тиреоидит Хашимото, заставив слечь в постель, как тысячи других мужчин и женщин, которым тоже казалось, что все идет хорошо. Красивые тарелки, наполненные «сбалансированной» едой, совсем не гарантируют того, что однажды у вас не появится, например, синдром хронической усталости.

Если мы все-таки всерьез заболеем, мы будем вынуждены проверять любую информацию, но люди, у которых пока еще все в порядке, не задумываясь распространяют откровенную ложь. Не сомневаясь в собственных речах, они заявляют, что заболевший делал что-то не так или что его организм оказался с дефектом. И человек с болезнью Хашимото или синдромом хронической усталости чувствует себя неудачником, гадая, что же произошло: может, он неправильно выбрал диету, а может, это все эмоциональные проблемы, или он при-

думывает свои симптомы, или даже сам создает их, не умея мыслить позитивно. Или просто дело в том, кто он есть.

Существует убеждение, что «выживает сильнейший», и оно вызывает нарастающее безумие в мире «целительских искусств», а социальные сети еще подливают масла в огонь. Акулы выживают, а все остальные становятся для них едой. Но мы забываем, что каждый из нас – потенциальная жертва хронических заболеваний, будь то болезнь Хашимото, синдром хронической усталости или любой из сотен других недугов. Когда мы молоды и здоровы, мы находим Святой Грааль в каждом новом тренде ЗОЖ. Мы не сознаем, что повторяем ошибки предыдущих поколений, независимо от того, соблюдаем мы диету с высоким содержанием жиров или белков, отказываемся от фруктов или фанатично тренируемся, и того, как называется очередной тренд: палео-, кето-, «новая», высокожировая или растительная диета. Так легко думать, что ты все знаешь лучше, чем люди, которые тоже это пробовали, а теперь болеют и страдают.

Но это ничто по сравнению с тем, что произойдет всего через пару лет. Будет только хуже. Красивые картинки приверженцев ЗОЖ будут становиться все более привлекательными, легко вводя в заблуждение тех, кто находится в поиске исцеления. Следуя за обещаниями молодости и счастливой жизни, мы будем искать их секрет в видеороликах и подкастах, теле- и радиопередачах. Потенциал ложной информации огромен, поскольку люди, участвующие в этих пере-

дачах, снимающие видео и подкасты, повторяют то, что говорят им диетологи, тренеры или друзья, или пересказывают теории, о которых вычитали в интернете, словно играют в испорченный телефон. Но каждое их слово превозносится как Евангелие.

Люди, которые в течение месяцев или даже лет испытывают хронические проблемы со здоровьем, – вот кто знает правду. Те, кто испробовал все, чтобы поправиться, но продолжает страдать от симптомов своих болезней, хорошо понимают, что каждый из нас уязвим, как бы ни хотелось верить в обратное. И какими бы далекими ни казались люди, испытывающие боль, тем, кто проживает свои лучшие дни, именно их опыт дает возможность ощутить шаткий жизненный баланс. Хотя они сомневаются в себе, потому что им внушают, что они слабы или ущербны, но именно они обладают мудростью, способной просветить нас, если мы будем их слушать. Никто из заболевших не заслуживает своих страданий; должен быть какой-то другой выход.

И он есть. Для исцеления и защиты нашего здоровья существует гораздо больше способов, чем мы знаем. И гораздо более простых, чем мы смеем надеяться.

Но чтобы решить эти проблемы, необходимо нечто большее, чем трендовый образ жизни. Нужна книга с четкими указаниями, как вывести нас из борьбы за выживание к свету исцеления. Так что эта книга не о стиле жизни. Эта книга на всю жизнь. Она не о создании имиджа. Она о вашем выздо-

ровании. Речь идет не о продаже очередного очищающего средства и одежды, подходящей по цвету к его упаковке. В отличие от разного рода вранья на эту тему, здесь говорится о спасении жизней.

Хотя может показаться, что эффект от каждой процедуры непродолжителен, тяжелая работа, связанная даже с девятидневным очищением 3:6:9, являющимся краеугольным камнем этой книги, приносит долгосрочные плоды. Все описанные программы очищения можно использовать на протяжении всей жизни. Это ключ к возвращению вашего здоровья, к тому, как восстать из пепла страданий, секрет истинного благополучия и ответ на вопрос, как выжить на планете, которая слишком часто бывает неумолимой. Даже через пятьдесят лет, что бы с вами ни произошло, где бы вы ни оказались, очищение будет для вас спасением.

## **ВЫЖИВАЕТ НЕ СИЛЬНЕЙШИЙ, А МЕНЕЕ ТОКСИЧНЫЙ**

Вот моя теория: тот, кому повезло родиться с наименьшим количеством токсинов, благодаря этому имеет более сильную конституцию и не заражается таким количеством вирусов, как другие. Может быть, в их организме меньше токсичных тяжелых металлов, а возможно, их генетическая линия сильнее, поскольку их предки выросли на фермах, а не в городах во время промышленной революции, и меньше

токсинов передавалось из поколения в поколение. Или они росли, испытывая значительно меньше стресса, потому что у них было все необходимое для жизни и огромная эмоциональная поддержка семьи.

Это не выживание сильнейших. Выживают те, кто приходит в этот мир менее загруженным токсинами и получает больше любви, заботы и ресурсов (все это имеет значение), именно этим людям удастся сохранить здоровье. Во многом это результат того, как жили их предки, были они бедны или богаты, каким воздействиям подвергались и какие привилегии имели – любовь и заботу для защиты надпочечников, меньший контакт с химикатами, вирусами и бактериями. Эти счастливчики доминируют во всех ЗОЖ-движениях и социальных сетях, иногда они очень уверены в себе и высокомерно раздают советы и рекомендации, как будто именно протеиновые коктейли и особые тренировки делают их здоровыми.

Они часто говорят, что работают для человечества, для Вселенной, для света. Они пытаются утверждать, что их хорошее здоровье и их прибыли – награда за то добро, которое они несут людям. Это заставляет остальных чувствовать, что если они больны, не зарабатывают много денег, не могут позаботиться о себе или преодолеть свои симптомы, то они не работают во благо других и не приносят пользы. Появляется элитарный класс здоровых людей, которые заявляют, что Вселенная десятикратно вознаграждает их за информацию о

кетодиете или новом режиме тренировок, преподносящихся как дар человечеству, как великое откровение. А миллионам людей, столкнувшихся с реальными проблемами, которые не были как следует поняты, не получили точного диагноза и нужного лечения, остается думать, что они недостаточно позитивны или делают что-то не то. Они корят себя за то, что чужие советы им совсем не помогают, и верят, что сами привлекают негатив и создают свои проблемы. Но им не говорят правды – того, что за эпидемией хронических и загадочных симптомов, которые незаметно наводнили наш мир и нашу кровь, стоят физиологические причины – вирусы, патогены, токсины и яды.

Только удача спасла лидеров ЗОЖ-движения от страданий. Я продолжаю подчеркивать этот момент, потому что разрушительное предположение о том, что люди, не попавшие в ловушку хронических заболеваний, понимают секреты жизни лучше, чем те, кто болеет, настолько укоренилось в нашей культуре, что истина требует постоянного повторения. Если вы когда-нибудь, лежа в постели, просматривали чью-то новостную ленту, сплошь состоящую из водопадов, пляжей и смузи с арахисовой пастой, и задавались вопросом, где вы свернули не туда, почему оказались вдали от мира на маленьком островке своей кровати, знайте: вы не виноваты и не ущербны. Реальность такова, что именно внешние обстоятельства и унаследованные яды и патогены, а не слабость характера и поведение определяют проблемы, с кото-

рыми мы сталкиваемся. История нашего здоровья насчитывает многие поколения. Удачливые рождаются с меньшим количеством токсинов, принимают меньше лекарств в молодости и продолжают жить, избегая проблем. Мы не можем изменить факт рождения с больной печенью, или с высоким содержанием в организме токсичных тяжелых металлов, унаследованным от наших предков (которые тоже ничего не могли с этим поделаться), или со слабой иммунной системой из-за отсутствия финансовой стабильности нашей семьи.

Но ни в коем случае нельзя считать, что здоровье человека – это нечто неизменное. Тот, кому везло на протяжении десятилетий, в любой момент может столкнуться с внешними условиями, которые приведут к тяжелым проблемам, а тот, кто болен, может исцелиться. Для этого нужно узнать, как на самом деле работают профилактика и лечение, тогда мы сможем понять, нужно ли нам очищение и какие его виды полезны. В противном случае мы рискуем оказаться в море противоречивой информации, не подтвержденной медицинскими исследованиями и наукой.

Нет причин кого-то винить. Мы не должны завидовать чужому здоровью. Лидеры ЗОЖ-трендов напуганы так же, как и весь мир, и большую часть времени действительно думают, что работают во благо. Они, как и все остальные, просто не хотят верить, что в мире так много угроз, потому что это вызывает тревогу. Среди них есть и люди с реальными проблемами со здоровьем, которые рассказывают всем, как

они справляются со своим состоянием, изменяя рацион питания и тренируясь. Но даже если эти действия приносят им временное облегчение, смягчая симптомы их заболеваний, они не смогут помочь многим людям, потому что это лишь игра в угадку, не затрагивающая истинных причин болезни. Только знание об этих причинах поможет нам навсегда исцелиться самим и научить исцеляться других.

Страдать и не знать почему – куда хуже, чем знать об угрозах для здоровья в нашем мире. Это выматывает – пытаться понять, что работает, а что нет, пытаться добиться результата и не получать его или получать и снова откатываться назад. Тратить непомерные суммы денег на очередную надежду. Это может сломить и сбить с толку, даже если вы на правильном пути, потому что всегда что-то или кто-то ставит под сомнение то, что вы делаете. Хроническая усталость, которую вы пытаетесь победить, усугубляется усталостью от попыток найти верные ответы.

Когда вы, наконец, получаете информацию, которая работает, когда вы понимаете, как использовать ее для выздоровления, это чувство не похоже ни на что другое. Спасение существует и вполне достижимо, для этого вам даже не нужно иметь позитивный настрой. Вы можете быть капризным, несчастным, обескураженным или злым, но когда вы сделаете первые правильные шаги, ваше тело быстро укрепится и поможет вам достичь исцеления.

## ДИЕТИЧЕСКИЕ ВОЙНЫ

Среди информации о еде много всякой ерунды. Можно даже назвать ее дымом. Эта дымовая завеса предназначена для сокрытия правды и для того, чтобы людям было чем занять свой мозг. И диетические войны являются ее частью.

Диетическими войнами я называю вечные споры между приверженцами различных диет. Вы точно знаете, о чем я говорю: утверждения о том, что эта диета лучше с моральной точки зрения, а та глупа и невежественна, основаны на догадках и догмах, а не на истине. Эти споры часто касаются и очищения. Но, выражая презрение к оппонентам, увлеченно отстаивая собственную философию и пытаясь дискредитировать других, мы полностью упускаем из вида то, что происходит внутри нашего организма, и у нас не находится времени на поиски важных решений.

Громче всех в диетических войнах слышен голос людей, которые меньше всего болеют. У них есть энергия доказывать, что растительный белок лучше животного, а цельнозерновая диета лучше беззлаковой, что нужно перестать есть фрукты или есть только те, у которых низкий гликемический индекс. У них есть силы, чтобы атаковать любого, кто не согласен с их системой убеждений. В поддержку своих утверждений они, как правило, приводят научные исследования, оплаченные компаниями, которые заинтересованы в резуль-

татах, но никак не связаны с больными, побывавшими у двадцати врачей и все еще лежащими в постели, не понимая, в чем причина их недуга. Возможно, когда-то поборники разных диет пережили небольшие проблемы со здоровьем: столкнулись с недолгим спадом энергии, затянувшимся восстановлением после тренировок, легким случаем акне или экземы, справились с сильной простудой, вздутием живота или незначительными проблемами с пищеварением, для чего им пришлось пройти курс лечения антибиотиками, – все это, безусловно, заставит человека задуматься о лучшем питании. Но в процессе использования диеты они стали яркими сторонниками некой системы убеждений, готовыми нападать на несогласных.

Между тем все участники диетических войн по-прежнему больны. Информация о миллионах людей, борющихся с заболеваниями щитовидной железы, хронической усталостью, фибромиалгией, болезнью Лайма, рассеянным склерозом, экземой, псориазом, угрями, эндометриозом, синдромом поликистозных яичников, миомами, парализующей тревогой или депрессией, любым из сотен других диагнозов или их отсутствием, продолжает игнорироваться. Как и в любой войне на этой планете, дым сражений отвлекает от настоящих страданий – страданий тех, у кого нет сил сражаться.

# **СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА, УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ И ИНТУИТИВНОЕ ПИТАНИЕ**

«Сбалансированная диета» – это понятие повсюду преподносится как ведущий принцип в организации питания. Вроде как великая мудрость о еде. Занятно, что у каждого человека свое представление о том, что такое сбалансированная диета, потому что все едят по-разному.

«Сбалансированная диета» звучит как нечто в той или иной форме отрегулированное для надлежащего ухода за организмом. Однако задумайтесь, кто на самом деле определяет, что делает диету сбалансированной? Сбалансированная диета – это красочный набор продуктов? Смесь овощей, фруктов, белков и жиров? Все толкуют эти слова по-своему, но никто не задумывается, как мы можем определить, сбалансирована ли диета, если не знаем истинных причин аутоиммунных заболеваний или, точнее, сотен симптомов и состояний, которые называют аутоиммунными заболеваниями? Кто имеет право сказать, неважно, доктор или сторонник ЗОЖ, что вы не придерживаетесь сбалансированной диеты, или, наоборот, предложить ее вам, когда наука и медицина находятся в неведении, почему кто-то болеет и как им вылечиться? Это просто игра в угадку, убрать переработанные продукты и включить в рацион овощи, орехи и се-

мена – это не ответ. Прежде чем кто-нибудь сможет авторитетно обосновать сбалансированную диету, ему нужно будет понять природу хронических заболеваний.

У всех разная эмоциональная связь с едой. Каждый считает, что придерживается здорового питания, не понимая, что совет «есть все в умеренных количествах», на котором мы все выросли, сделал выбор продуктов слишком разнообразным, освободив много места для проблемной пищи и не оставив его для еды, богатой питательными веществами. Некоторые заявляют в социальных сетях, что отказываются от некоторых продуктов во имя сбалансированной диеты, не признаваясь, однако, что настоящая причина, по которой они избегают, скажем, фруктов или картофеля, заключается в том, что кто-то, кого они знают, говорил им, что «сахар есть сахар», всякий раз, когда они тянулись к любым углеводным продуктам, и с тех пор они испытывают чувство вины, употребляя в пищу даже здоровые углеводы. Люди постоянно меняют свой подход к еде, иногда каждый месяц, потому что находятся в непрерывном поиске правильного питания. Те, кто заявляют: «Я ем интуитивно – вот как я остаюсь здоровым», в конце концов все равно заболевают. Те, кто говорят, например: «Мое тело чувствует, что ему действительно нужны яйца», пытаясь оправдать свой выбор, на самом деле не знают, как все эти продукты влияют на здоровье. «Интуитивное питание» не означает, что вы подсознательно чувствуете, что именно вызывает ваши симптомы или состояния. Все мы

питались беспорядочно в юности или в сложных обстоятельствах, будь то недостаток еды на столе, нехватка денег для покупки свежих фруктов и овощей, унижения от членов семьи, болезни или социальные ценности и идеалы. В какой-то момент все это сформировало основу наших представлений о правильном питании, а потом мы постоянно сталкивались с новыми трендами, мнениями, убеждениями, теориями и жизненными обстоятельствами, которые подтверждали их.

Зацикливаться на еде – естественный животный инстинкт, потому что наше выживание зависит от нее. Мы не одиноки. Сверхзабота о питании встроена в наше естество, и незачем стыдиться этого. Нам не нужно наказывать себя за то, что мы едим, и нам не нужно наказывать себя за то, что мы беспокоимся о том, что мы едим. Что нам нужно, так это помнить, что среди всей информации, которая формировала наши отношения с едой, очень мало истины, потому что никто не рассказывает, как питаться для сохранения хорошего здоровья или что такое правильное очищение. (Подсказка: это не голод и не пытки.)

Те эксперты, которые говорят, что люди должны питаться сбалансированно, сами не знают, как выглядит сбалансированная диета.

## **ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК ПРОТИВ РАСТИТЕЛЬНОГО**

Среди производителей информационного шума, связанного с питанием, существует два лагеря: сторонники животного белка и растительного. Лагерь приверженцев растительного белка намного меньше, практически ничто по сравнению с количеством приверженцев животных белков. Тем не менее сторонники растительного белка – очень убежденные борцы, но ровно до тех пор, пока не начнут испытывать некоторые болезненные симптомы и не поймут, что окружающие винят в этом растительную диету. Подавленные, они быстро переходят на другую сторону.

Тем временем у приверженцев животных белков могут возникать такие же симптомы, они тоже могут быть больны. Разница лишь в том, что животному белку не уделяется столько внимания. Никто из представителей доминирующего лагеря не отказывается от мясной диеты и не винит ее в своих проблемах. Они даже не задумываются о том, что их проблемы со здоровьем могут быть связаны с едой. Сторонники растительного белка не имеют такого иммунитета. Как только они сталкиваются с усталостью, помрачением сознания, болью или любыми другими симптомами, это приписывают их питанию. Печально то, что когда мясоеды винят растительную пищу в болезнях вегетарианцев, те легко верят

их словам и быстро отказываются от употребления овощей и фруктов.

Питание представителей обоих лагерей считается более здоровым, чем стандартные диеты. Они избегают переработанных продуктов, жареной пищи и большинства злаков. Они склонны верить в кетогенную теорию о том, что высокое содержание жиров – это хорошо, а углеводы следует ограничивать, а то и вовсе исключать. И никто из них не принимает правильных мер по очищению и детоксикации.

Ни те, кто продвигает животный белок, ни те, кто продвигает растительный, не знают истинных причин нежелательных симптомов и состояний. Ни в одном из двух лагерей не понимают, что недостаток белка не имеет ничего общего с тем, почему кому-то не становится лучше или почему человек вообще заболел. У них нет реальных свидетельств, подтверждающих их заявления. Традиционная медицина не верит ни в растительную диету, ни в здоровую диету с высоким содержанием жиров или белка; традиционная медицина вообще не считает, что питание – причина болезней. Хотя вы и найдете научные исследования о пище, играющей значительную роль в возникновении диабета 2-го типа, в медицинских университетах все еще не учат тому, что корень всех проблем именно в рационе питания, даже если студенты заинтересованы в этом.

Так и получается, что все только путаются в информации об очищении и детоксе, а медицинские работники рас-

пространяют ошибочное мнение о том, что вашему телу достаточно самостоятельной ежедневной детоксикации, если вы придерживаетесь «сбалансированной» диеты. Ложная информация о том, почему вообще возникают проблемы со здоровьем, широко распространена – ведь каким образом кто-то мог бы узнать правду о том, как устранить основные причины с помощью очищения, если он не испытывал и не видел этого сам?

## УВАЖЕНИЕ

Вся эта путаница приводит к тому, что, когда семья, друзья и даже незнакомцы видят, что вы занялись очищением организма, они начинают задавать вопросы и отговаривать вас. В некоторых случаях это может быть мудро, ведь есть очень суровые способы очищения.

Вы также можете столкнуться с сомнениями, когда захотите пройти какую-нибудь очистительную программу из моей книги или просто знакомясь с учением медика-медиума. Поскольку существует длительная история неправильного очищения, вполне понятно, что слова «очищение» и «детокс» вызывают недоверие и страх, и люди, которые вас знают, пытаются защитить вас, потому что не представляют, как страдают наши тела и что вызывает болезни.

Многие люди, у которых развиваются болезненные симптомы или заболевания, испытывают сильное давление со сто-

роны близких, требующих, чтобы они продолжали ходить по врачам и смирились с тем, как выглядит жизнь больного человека. Это давление может выражаться и в определенных рекомендациях по питанию: например, полагаться на общепринятые продукты или употреблять «достаточное количество» жиров и белков, будь ваша диета растительной или животной. Такое давление со стороны часто может расстраивать и вводить в заблуждение. Даже когда вы находите возможность исцелиться, люди продолжают осуждать ваши действия. Вы можете услышать: «Ты что, снова пробуешь очередные чистки?» Они, как и вы сами, могут скептически относиться к тому, что после всего, что вы перепробовали, ответ, наконец, найден.

Возможно, у них был плохой опыт очищения или бесполезной диеты, не основанной на избавлении организма от токсинов и вирусов, из-за которых мы боеем. Может быть, это настолько их расстроило, что вызвало протест и отторжение, но они пришли лишь к ухудшению привычек в еде. Они не понимают, что знания об очищении медика-медиума исходят из высшего источника и касаются истинных причин болезней. Обжегшись на молоке, мы дуем на воду, и нам сложно поверить, что мы, наконец, узнали чистую правду.

Те, кто станет переживать за вас, когда вы приступите к программам очищения из моей книги, не осознают, что это особые методы для решения конкретных проблем. Люди по-прежнему верят дезинформации и старомодным поучениям

о том, что «все хорошо в меру». Они не знают, что именно вы переживаете из-за проблем со здоровьем, и не понимают, насколько сильно ваше желание исцелиться.

Когда вы хорошо себя чувствуете или игнорируете собственные симптомы, вы не можете понять, через что проходят по-настоящему больные люди, если только не являетесь свидетелем ежедневной борьбы кого-то из любимых или членов семьи. Сидя с ними в больничных коридорах, пытаетесь поддержать, когда они еще один день не находят сил, чтобы подняться с постели, заботясь всеми возможными способами, иногда даже погружаясь в глубины их отчаяния – только так вы можете понять, что их страдания не выдуманы. Ваше сердце болит, когда вы видите в их глазах беспокойство и усталость, пока они находятся в постоянном поиске ответов. Вы проживаете их историю вместе с ними.

У всех разная реакция на проблемы со здоровьем. Один человек может начать переживать при появлении акне, стесняясь лишней раз выйти из дома. Другого угнетает затуманенность сознания, потому что она мешает работать и выполнять ежедневные дела. Некоторых людей не очень расстраивают усталость и боль, которые они считают нормой или естественными проявлениями старения. Некоторые из тех, кто испытывает сразу несколько, если не десятки, симптомов хронических болезней, внешне могут быть абсолютно спокойны, стараясь вынести свое тяжелое бремя. Каждый справляется с нарушениями здоровья по-своему, и каждый

подход имеет право на существование.

Мы должны уважать тех, кто испытывает любые проблемы со здоровьем. Много лет назад миру нужно было рассказывать о церебральном параличе, инсультах, мышечной дистрофии, заикании, речевых расстройствах, синдроме Дауна и других тяжелых заболеваниях, чтобы мы начали проявлять участие к людям, страдающим от них. Сейчас это новый мир, в котором почти каждый сталкивается с каким-нибудь болезненным симптомом или состоянием в легкой или тяжелой форме, и нам нужно научиться это понимать. Помимо сострадания к людям с ограниченными возможностями и расстройствами, которые мы стали признавать, мы должны начать уважать тех, кто каждый день испытывает симптомы хронических заболеваний, не получая ответа, каковы их причины.

Когда кто-то начинает плохо себя чувствовать, он, как правило, теряет уважение окружающих, если только это не пожилой человек (в этом случае проблемы со здоровьем ожидаемы) или ребенок. Для остальных людей фактически введена кастовая система: их разделяют на касту больных и касту не очень больных. Хронически больных списывают со счетов, с ними обращаются с пренебрежением, их игнорируют, и те, кто может скрывать свои симптомы, прикидываются, что с ними все в порядке, держат свои страдания в тайне, чтобы их не заподозрили одноклассники или коллеги. Мы живем в такое время, когда нас практически наказывают за

болезни, считается, что мы не можем думать о себе хорошо, если не оптимизируем свою жизнь и не работаем на пределе возможностей.

Но медицинское сообщество никогда не обвиняют в том, что оно не способно ответить, почему так много людей страдают от хронических заболеваний. Напротив, заболевшего человека заставляют почувствовать, что так или иначе болезнь – это его вина. Поскольку наука еще не открыла физиологические причины загадочной эпидемии хронических недугов, людям остается искать космические объяснения этого.

Вот почему вера в то, что состояние здоровья есть проявление вашей личности, смогла закрепиться. При отсутствии достоверной информации, в эпоху «неизвестных причин» и аутоиммунной теории становится допустимым обвинять страдающего человека в его собственных страданиях. Люди верят в то, что сами порождают свои проблемы: из-за лени, или неправильной энергии, или недостаточно позитивного мышления, или потому что на каком-то фундаментальном уровне сделали выбор быть больными. Они приходят к выводу, что тело подводит их или противостоит им, и это лишает бесчисленное количество людей доверия к себе. В конце концов у каждого когда-нибудь проявится какой-то нежелательный симптом, и тогда будет проще и безопаснее признавать проблемы со здоровьем. Те, кто еще не боролись и не страдали или не поддерживали страдающих, те, кому пока

не приходилось мучительно искать ответы, не имеют достаточно жизненного опыта для истинного прозрения. Но у вас, как у человека, который страдал или был близок к страдающему, такой опыт есть. И вы заслуживаете того, чтобы снова обрести веру в себя. Вы заслуживаете того, чтобы снова уважать себя. Пора. С помощью шагов к исцелению, описанных в этой книге, вы сумеете познать возможности обновления вашего тела и научитесь их использовать.

## **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ**

В части 1 «Нам необходимо очищать свой организм» вы найдете информацию о том, что сегодня влияет на наше здоровье и как разобраться в существующих теориях очищения. В следующей главе вы узнаете истинные причины современной эпидемии эмоционального выгорания. Глава 3 знакомит вас с ядами и патогенами, которые угрожают нашему здоровью еще до того, как мы родились, и представляют опасность в повседневной жизни. Если вы думаете, что не соприкасались ни с какими токсинами, эта глава откроет вам глаза на бесчисленные проявления их скрытого воздействия на людей. Наряду с советами о том, как остерегаться обычных ежедневных контактов с токсинами, эта глава расскажет о ядах, встречи с которыми мы не можем избежать, и о важности выбора правильного способа очищения.

Далее в главах «Микробиом», «Правда об интервальном

голодании» и «Соки или клетчатка» вы найдете информацию по этим популярным темам. Крайне важно не сбиться с пути из-за ложных теорий, и здесь вы получите необходимую базу, чтобы не запутаться в ложной информации. Обязательно прочитайте главу 7 «Вредные продукты», чтобы узнать о продуктах, которые могут помешать вашему исцелению.

В главе 8, завершающей первую часть книги, вы найдете руководство по выбору программы очищения для своего организма либо из части 2, в которой представлены исходная, упрощенная и углубленная версии очищения 3:6:9, либо из части 3 «Другие спасительные программы очищения медика-медиума». После прочтения главы 8 у вас появится понимание того, как эти программы сочетаются с другими. Не отчаивайтесь, если какой-то вариант окажется слишком сложным или в данный момент невыполнимым. Для вас всегда найдется другой.

Независимо от того, с какой программы очищения вы решите начать, вам будет полезно прочитать части 2 и 3 полностью, поскольку понимание того, как работают другие спасительные версии очищения, помогает понять, как работает очищение 3:6:9, а поняв это, вы осознаете, как эта программа может быть полезна в будущем, даже если сейчас вы к ней не готовы.

Часть 4 «Руководство по очищению для инсайдеров<sup>4</sup>» на-

---

<sup>4</sup> Инсайдерами называют людей, имеющих доступ к информации, не доступной широкой публике. – Прим. ред.

чинается с основных правил очищения, объясняющих, что можно и чего нельзя делать: например, почему во время очищения необходима лимонная вода, как справляться с перерывами в очищении и как проводить водное и соковое голодания. В главе 20 «Целительная сила вашего тела» вы узнаете, как проходит процесс исцеления тела при детоксикации и чего ожидать в плане дефекации и потери веса. В главе 21 «Варианты замены продуктов в курсе очищения» предлагаются модификации и альтернативы наиболее распространенных очищающих продуктов и напитков, о которых шла речь в частях 2 и 3. Завершается четвертая часть образцами меню для исходной, упрощенной и углубленной версий очищения 3:6:9 и рецептами, которые помогут вам пройти процедуру очищения.

В части 5 «Дополнительная духовная поддержка для исцеления души» вы найдете именно это. Набор инструментов для борьбы с издевательствами, откровения о физических причинах того, почему очищение может стать слишком эмоциональным и как справиться с возникающими чувствами, а также послание духовной поддержки, напоминающее вам, что исцеление возможно. Расценивайте этот раздел книги как якорь – эти живые слова послужат для заземления, когда вам это будет нужно, независимо от того, к каким новым высотам приведет ваше исцеление.

Книгу завершает часть 6 «Понимание причины и протокол лечения», в которой вы найдете обширный список био-

добавок для лечения конкретных симптомов и состояний и информацию о причинах каждой проблемы со здоровьем, а также руководство по включению добавок в программы очищения медика-медиума и советы, каких добавок избегать и почему, как использовать травы и биодобавки в повседневной жизни. Держите эту справочную информацию под рукой, чтобы использовать при необходимости.

## **АРМИЯ СОСТРАДАНИЯ**

Вы только что нашли нечто новое. Аварийный выход. И вы нашли его не просто так. Возможно, он срочно нужен вам или кому-то, кто вам дорог. Может, он необходим для решения проблем со здоровьем, которые вы испытываете прямо сейчас, а может, для предотвращения неприятностей, с которыми вы столкнетесь в будущем.

В вашу жизнь вошла книга, неподвластная времени. Абсолютный ресурс для восстановления здоровья, отдельный от житейской суеты, потому что информация в ней исходит свыше – от Бога. Больше, чем что-либо другое, она способна стать ресурсом информации на всю жизнь, к которому каждый может обратиться, когда он сам или его любимый человек в этом нуждается.

Вам больше не нужно прятаться. Я верю в вас и понимаю, что вы переживаете, от чего страдаете. Я понимаю, что вы мучаетесь от сбивающих с толку симптомов и чувствуете,

как они сдерживают вас, мешают выразить себя и приблизиться к вашему истинному «я». Вы добиваетесь большего, чем думаете, борясь со своими недугами, и есть ответы на то, почему мы болеем. Они существуют. Вы больше не останетесь без знаний об исцелении.

Гордитесь тем, что вы по собственному желанию делаете выбор работать над своим исцелением. Имейте сострадание к себе и знайте, что ваши мучения – не ваша вина. Ваши трудности – не ваша вина. Вы совершаете невероятное каждый час и каждый день, работая над своим выздоровлением с помощью мощных инструментов, описанных в этой книге. Я верю, что вы можете исцелиться.

## – Глава 2 —

# Что вызывает выгорание

Человеческая природа заставляет нас преодолевать установленные границы. Нам нравится работать на максимуме. Мы не понимаем, когда отступить, когда остановиться, когда сделать перерыв, а когда нажать на тормоз. Если мы сумеем, то постараемся избежать последствий любых чрезмерных усилий, от выполнения нескольких работ сразу до многозадачности и постоянных размышлений во всех сферах деятельности, не важно, вынуждены мы работать для выживания или желаем исследовать границы наших творческих возможностей. Нам нужно научиться отступать, искать баланс и управлять своей производительностью. Если мы не будем осторожны, то можем эмоционально выгореть.

У каждого человека свои границы и разный уровень выгорания. Один может идти вперед не останавливаясь, хотя другой бы уже давно сгорел. Мы всегда смотрим на работу и достижения друг друга, в каких бы областях ни были заняты, и сравниваем себя с другими. В карьере, хобби, спорте, учебе, при участии в социальных сетях или в любых сферах жизни наша точка выгорания может быть ближе или дальше, чем у других. Мы не можем никого судить за это, и мы ни в коем случае не должны судить или стыдить себя.

У всех выгорание происходит по разным причинам. Од-

ной из них являются токсичные тяжелые металлы, поэтому так важно детокс-очищение от тяжелых металлов, которое вы найдете в главе 17. Загруженность различных областей мозга токсичными тяжелыми металлами может ускорить чье-то выгорание: когда металлы оказывают воздействие на нейроны, электрические импульсы разгораются сильнее и непоследовательнее, нейротрансмиттеры становятся слабее, а электрическая активность в мозге может быть искажена, что затрудняет выполнение задачи одним человеком в тех временных рамках, в которые другой уложился бы. Это не означает, что один умнее, а другой глупее. Это означает, что, говоря о предотвращении и понимании выгорания, мы должны учитывать, что содержание в организме токсичных тяжелых металлов является его основной причиной. Это то, что я называю выгоранием от токсичных тяжелых металлов.

В основе некоторых хронических заболеваний и симптомов лежат вялотекущие вирусные инфекции, встречающиеся чаще, чем можно предположить. Никто не догадывается, что глубоко в печени находится одна или несколько из более чем 60 разновидностей вируса Эпштейна – Барр (ВЭБ), и/или одна или несколько из более чем 30 разновидностей вируса опоясывающего лишая, и/или цитомегаловируса, или других вирусных штаммов. Отходы их жизнедеятельности в виде нейротоксинов высвобождаются в наш кровоток, вызывая воспаление нервов и легкую неврологическую усталость. Это может ускорить утомление человека, когда он много ра-

ботаает или даже много играет. Он может устать быстрее, чем кто-то другой, быстрее «закоротить» или, например, не справиться с эмоциональным стрессом, и никто ему не подскажет, что это форма вирусного выгорания.

А еще есть те, кто травмирован эмоционально. Им сделали больно, предав, разбив сердце, возможно, они пережили разрыв отношений, развод или кто-то обманул их доверие, а может, они потеряли работу или друзей. Когда человек испытывает огромный стресс, выгорание может произойти намного быстрее. Оно часто идет рука об руку с симптомами посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), с воспоминаниями и переживаниями, которые легко возникают в глубине мозга из-за повседневных триггеров. Все это может затруднить жизнь и ускорить выгорание.

На кого-то может воздействовать сразу несколько факторов выгорания. Например, слабо выраженная вирусная активность в организме, создающая проблемы с гипотиреозом, перегруженные надпочечники и вялая, застойная печень могут привести к любому заболеванию – от избыточного бактериального роста в тонком кишечнике (ИБРТК) до болезни Лайма и не только. В органах, в печени и мозге, могут откладываться токсичные тяжелые металлы, такие как ртуть, алюминий и медь. Плюс ко всему человек может испытывать сильный стресс, взвалив на себя огромное количество работы, чтобы содержать своих близких. Или он может жить под

одной крышей с кем-то, кто страдает от постоянного стресса и давления, что создает ситуацию, высасывающую его энергию. Уже одно это может вызвать выгорание.

Некоторые люди сталкиваются только с одним фактором выгорания, некоторые – с несколькими, а есть люди, в целом кажущиеся здоровыми: в их организме мало тяжелых металлов (по крайней мере, пока), очень легкое вирусное воспаление (по крайней мере, пока), и они не слишком страдали от семейных отношений и эмоциональных травм. Выгорание все равно может произойти, если они будут излишне отдаваться работе, будь то творческая деятельность, которой они увлечены, или тяжелый труд ради оплаты счетов. Когда мы не знаем своих границ, мы можем зайти в тупик, но даже если мы научимся распознавать признаки и сигналы выгорания, у нас не будет большого выбора. Жизнь – тяжелая штука: есть множество ситуаций, когда мы вынуждены вставать по утрам и заставлять себя делать то, что должны, независимо от угрозы выгорания.

Какие бы причины ни привели к эмоциональному выгоранию, очень важно не начать обвинять себя. Слишком часто выгорание используется как ярлык, точно так же как генетика, метаболизм или аутоиммунная теория, согласно которой организм атакует сам себя. Такие ярлыки освобождают власти от поиска ответов на основные вопросы и заставляют людей чувствовать, что проблема в них самих. Вы выгорели не из-за того, что с вами что-то не так или вы недо-

статочно усердно работали для достижения баланса в своей жизни. Помните, что в природе человека прилагать максимум усилий. Мы сталкиваемся с серьезными проблемами на этой планете, и не ваша вина, если вы боретесь с токсичными тяжелыми металлами или вирусной нагрузкой на фоне истощенных надпочечников или эмоциональных проблем.

Вы можете найти облегчение, воздействуя на скрытых виновников эмоционального выгорания и используя для поддержки инструменты из серии книг медика-медиума. Хорошо ли вы питаетесь? Прочитав следующие главы, вы получите совершенно новое определение «правильного питания». Сколько времени вы спите, уделяете ли достаточное количество времени восстановлению сил после тяжелой работы? Принимаете ли вы биодобавки? Часть 6 «Понимание причины и протокол лечения» даст вам подробную информацию о них. И, конечно, занимаетесь ли вы очищением для избавления от токсинов и болезнетворных микроорганизмов? В этом мире мы противостоим большему, чем предполагаем. Используя программы очищения из моей книги, вы сможете обеспечить себе и своей семье необходимую защиту.

---

Одна из самых важных основ, которую нельзя забывать несмотря ни на что: это – не ваша вина. Как только вы перестанете винить свою душу и поймете, что ваши симптомы, состояния, болезни – не ваша вина и

не вина вашего тела, вы сможете обрести веру в себя.

*Энтони Уильям, медик-медитум*

## – Глава 3 —

# Откройте глаза на то, что у нас внутри

Мы можем предпочесть не видеть всего того, что угрожает нашему здоровью. Мы можем знать, что это существует, но игнорировать, делая вид, что ничего нет, жить в отрицании. Мы можем вовсе не знать, что подобное существует, потому что не изучали этот вопрос. Вероятно, это мог бы быть отличный выбор, если бы у нас не было возможности исправить ситуацию – действенного способа очищения и детоксикации, избавления от источника проблем, который мы унаследовали, с которым постоянно сталкиваемся и который находится внутри нас. Вероятно, было бы лучше ничего не знать об этом источнике проблем или притвориться, что его нет. Вероятно, это помогло бы нам эмоционально расслабиться, когда мы вдруг заболеем, если бы у нас не было возможности излечиться.

Но путь незнания – это не ваш путь, потому что вы держите в руках эту книгу. Вы знаете, что можно избавиться от причин заболеваний, вызывающих хронические страдания. Вы знаете, что не нужно бояться информации об угрожающих нашему здоровью вещах. Вы понимаете, что лучше знать, чтобы стать экспертом, чтобы делиться информацией

с другими и защитить их, одновременно защищая себя.

Разве мы не хотим иметь право выбора? Или вы хотите, чтобы все решалось за вас, даже когда ситуация обернется вам во вред? Разве вы не предпочли бы иметь возможность постоять за себя и знать, что происходит на самом деле? Каждый должен быть в состоянии защитить себя, свою семью и других близких от вреда, но мир, к сожалению, устроен не так. Нам не всегда удастся постоять за себя. Многих из нас лишают этой возможности правила и законы систем иерархии, созданные в различных сферах для управления подконтрольного им мира.

Мы часто чувствуем себя совершенно бессильными против болезней и недугов. Многие из ядовитых химикатов и токсинов, которые мы унаследовали или воздействию которых подвергаемся на протяжении всей жизни, создаются и продвигаются в интересах промышленности и бизнеса, а не обычных людей. Мы становимся все менее здоровыми из-за веществ, о которых не можем даже говорить, потому что должны находиться во тьме неведения. В то же время эта тьма сама влияет на нас, заражает нас. Образно выражаясь, тьма хочет, чтобы мы оставались в темноте.

Более низкое качество жизни, ее меньшая продолжительность или худшее качество жизни при меньшей продолжительности: почему мы должны принимать это как новую норму? Но именно это происходит в современном обществе. Заболевания репродуктивной системы, аутоиммунные забо-

левания, эмоциональные и психические проблемы и другие сложности со здоровьем – это новая норма. Новая норма – неуважение к людям из-за их проблем и болезней. Мы живем в эпоху, когда к хроническим больным относятся как к прокаженным. Не говоря уже о том, что мы не должны были так относиться к больным проказой! Мы по-прежнему стремимся превратить больных людей в невидимок, чтобы не обращать на них внимания. Это повторяющаяся стратегия крупных отраслей промышленности, она позволяет контролировать нас, получая прибыль и выгоду, и эта прибыль идет не в наши карманы. Сегодня, благодаря социальным сетям, хронические больные имеют право голоса, что делает их заметными, у них есть возможность общаться друг с другом. И они заслуживают большего уважения, чем получают, за все свои страдания.

Они заслуживают еще большего уважения, когда находят различные пути к исцелению, например как тот, что указывают мои книги. Но их всех – и молодых, и старых – постоянно высмеивают просто за то, что они пытаются выздороветь. Скептики ставят под сомнение абсолютно все, даже то, что эти люди действительно больны. Достаточно сложно преодолеть проявления хронических симптомов, а если к тому же постоянно находиться под огнем злопыхателей, путь к выздоровлению становится в разы труднее. Это еще одна тактика скептиков – глумиться над хронически больными людьми в попытке сломить их дух для дальнейшего притеснения. К

ней часто прибегают те, кто еще не сталкивался с симптомами или непонятными болезнями. Людям, которые не испытывали страданий, легко унижать тех, кто борется за свою свободу, здоровье и право на выздоровление. Если вы никогда не осознавали, насколько потерянним может чувствовать себя человек, легко обесценивать его победы на этом пути. Если вы не видели, как он на время выпал из повседневной жизни, легко не оценить всей важности его возвращения.

Повреждающие агенты. Я даю такое название токсинам, ядам и патогенам, потому что это именно то, что они делают: повреждают наше тело, мозг, создают проблемы в нашей жизни. Неважно, насколько сильно вам хочется верить, что вы никогда не сталкивались с вирусами, бактериями и токсичными тяжелыми металлами (и это далеко не весь перечень), что они не оказывали на вас никакого воздействия и никогда не причинят вам вреда, правда в том, что любые ваши симптомы являются физическим доказательством того, что что-то происходит внутри вашего тела. В наши дни никто не застрахован от вредоносного внешнего влияния.

Повреждающие агенты находятся внутри всех нас, некоторые из них были еще внутри наших предков. Никто не виноват в том, что мы наследуем их от предшествующих поколений. Мы не можем винить своих родителей или их родителей за то, какому воздействию подверг их мир, и мы не можем винить себя за трудности наших детей. Что мы можем сделать, так это очнуться, открыть глаза и увидеть свет. Толь-

ко когда вся информация будет у нас в руках, мы сможем защитить себя и тех, кого мы любим, от болезней и недугов.

Это ваш шанс. Не упустите его.

## **ЧТО У НАС ВНУТРИ**

Люди часто не хотят признавать, что в их организме есть токсичные тяжелые металлы или какие-либо патогены, несмотря на огромное количество симптомов, которые испытывает большая часть населения. В основном в отрицании живет молодежь. Им кажется невозможным, что внутри их организма есть вредные вирусы и бактерии. Люди в возрасте 20–35 лет часто думают, что причины, по которым они сталкиваются с какими-либо нежелательными симптомами, – недостаток белка или полезных жиров в их рационе, некоторый дисбаланс в пищеварительной системе, слишком много углеводов или даже избыток фруктов. Только исчерпав все эти варианты, они поймут, что это не так, и станут мудрее, только тогда они будут готовы принять, что токсины, вирусы или другие патогены внутри них могут вызывать заболевания.

У каждого в организме свой набор ядов и токсинов. Возможно, похожий, но уникальный для каждого. Один человек работал в офисе со сменными освежителями воздуха, где его легкие годами пропитывались токсичным маслом, а другой мог работать в офисе с плесенью на стенах. Кто-то за-

нимался уходом за парками и газонами и постоянно находился под воздействием паров бензина от различного оборудования. Кто-то работал на улице с интенсивным движением и огромным количеством выхлопных газов, поэтому регулярно вдыхал окись углерода, свинец, побочные продукты нефти и двуокись азота. В то же время в своей повседневной жизни все эти люди регулярно использовали различные средства для тела и стирки, такие как косметика, краска для волос, дезодоранты, духи, одеколоны, стиральные порошки и т. д., вдыхая и даже глотая проблемные ингредиенты или впитывая их через поры кожи. И сейчас все это, накопленное годами, находится внутри наших тел, не говоря уже о токсичных тяжелых металлах, таких как ртуть, алюминий, свинец и медь, поступающих из разных источников, воздействию которых мы подвергаемся ежедневно еще до рождения.

А еще медикаменты. Они есть внутри у всех нас, этого невозможно избежать. Вы можете возразить, что есть люди, которые никогда не принимали лекарств, ни отпускаемых по рецептам, ни купленных просто так. Что ж, мы уже родились с ними, потому что их принимали наши родители или деды. А если в вашей семье на протяжении всех прошлых поколений никто и никогда не принимал никаких таблеток, как насчет еды, выращенной с использованием антибиотиков? Вы или ваши предки когда-нибудь ели обычные мясные блюда, не дичь или продукцию органических ферм? Если вы и на это ответите «нет», вы все равно подвергались воздей-

ствию антибиотиков, потому что фармацевтические препараты можно обнаружить в городских системах водоснабжения. И если бы вы смогли гарантировать, что никогда не пили водопроводную воду в ресторане, кафе, отеле или дома, никогда не принимали ванну и не чистили зубы водой из-под крана, никогда не ели еду, приготовленную на такой воде, это было бы чудом! У всех нас в организме есть медикаменты.

Планета Земля – далеко не безупречное место. Здесь непросто жить, тем более жить процветая. Может быть, существуют другие планеты, на которых нет токсинов, нет вредных веществ, где человеческие клетки никогда не подвергались воздействию ядов промышленной революции. Но не здесь. У всех нас внутри есть патогены, выращенные на медикаментах, и частицы промышленных отходов, у некоторых больше, чем у других; в наших клетках есть яды и токсины, и они не собираются исчезать, пока мы что-нибудь для этого не сделаем. Нельзя думать, что нам не нужно очищаться. Мы не можем рассчитывать на то, что наши тела позаботятся обо всем естественным образом, если мы будем соблюдать наиболее популярную диету или «правильно» питаться. Мы глубоко ошибаемся, полагая, что «здоровое», «сбалансированное» или «интуитивное» питание устраняет потребность в очищении.

Как уже говорилось, есть эксперты из сферы здравоохранения, которые верят в обратное, они твердо в этом убеждены. Они против специального очищения и детоксикации,

считая, что при умеренном питании и занятиях спортом тело делает все само. Я уже развенчал миф об «умеренности», так что теперь вы знаете, что, с какими бы благими намерениями он ни преподносился общественности профессионалами, они заблуждаются. Их образование не позволяет им назвать истинные причины хронических заболеваний, потому что у медицины нет ответов на то, что вызывает сотни симптомов и состояний. Так откуда же это знать медицинским работникам? Они не представляют, с чем мы сталкиваемся каждый день, насколько противоестественны эти повреждающие агенты и что они с нами делают.

Нашему телу нужна помощь в очищении и детоксикации, потому что нам приходится слишком многому противостоять, чтобы было достаточно очищения естественным путем. Мы только накапливаем все больше повреждающих агентов. Мы постоянно боремся с ядами, токсинами и патогенами, уже содержащимися в наших клетках и тканях, такими как ртуть глубоко в мозге, ведущая к депрессии, тревожности и даже болезни Альцгеймера, вирусы глубоко в печени, ведущие к болезни Лайма, волчанке и другим аутоиммунным заболеваниям, и вынуждены сопротивляться все новым повреждающим агентам, с которыми сталкиваемся каждый день. Если мы готовим пищу на газовой плите, мы вдыхаем канцерогенные газы, они проникают в наши тела, когда мы просто жарим яичницу.

И решение не в том, чтобы махнуть на себя рукой, а в том,

чтобы поддержать организм с помощью правильных методов очищения и детоксикации, не позволить неизбежным негативным воздействиям помешать нам жить. Такие лечебные средства, как сок сельдерея и детокс-смузи от тяжелых металлов, должны стать нашими верными союзниками в промежутках между очищениями. Следующий раздел этой главы призван помочь вам лучше осознать токсические воздействия, с которыми мы постоянно сталкиваемся, чтобы попытаться ограничить их, если это в ваших силах. В противном случае яды и токсины будут накапливаться в вашем организме все больше и больше, что увеличит вероятность развития у вас симптомов, вызванных вирусами и бактериями, потому что скрытые вредные воздействия не только подпитывают патогены, но и ослабляют вашу иммунную систему. Это ведь совсем не то, чего хочет каждый из нас, не так ли?

## **СКРЫТЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Одно дело – говорить о ядах, токсинах и других повреждающих агентах. Другое дело – понять, как они действуют внутри нашего тела и насколько они опасны на самом деле. Естественный человеческий инстинкт – верить только в то, что мы можем увидеть, и игнорировать то, чего видеть не можем, уходя в отрицание, отвлекаясь на посторонние темы и сосредотачиваясь на том, что отвлекает. Токсичные вещества и патогены могут ничего не значить для людей, если они

их не видят. Мы редко можем наблюдать их прямое воздействие и его последствия, например, когда кого-то опрыскивают пестицидами и ему мгновенно становится плохо. Намного распространеннее ситуация, когда небольшие порции пестицидов, которые никто не может увидеть, постепенно накапливаются в печени, мозге, даже в груди и репродуктивной системе, создавая почву для появления хронических заболеваний через много лет.

Это не наша вина. Бизнес-гиганты держат нас в неведении, да и себя тоже. Но если бы даже они знали, что происходит, что люди заболевают от различных негативных воздействий, они, вероятно, продолжали бы отрицать, что такое возможно. Поэтому нам нужно осознать это самим, это единственный способ защитить себя и своих близких.

Далее мы рассмотрим некоторые из наиболее распространенных, неожиданных, невидимых (или почти невидимых) случаев воздействия повреждающих агентов и того, что они делают с нами, пока мы этого не замечаем.

### *Ртуть*

Для многих из нас слово «ртуть» абсолютно ничего не значит, мы полагаем, что оно не имеет ни малейшего отношения к нашей жизни. Но, честно говоря, существует бесконечное количество ситуаций, в которых организм подвергается ее воздействию, и это реально влияет на нашу жизнь. Даже если вы не встречались с этим металлом недавно, это

почти наверняка произошло в какой-то момент вашей жизни, например при зачатии. Все мы сталкивались с этим токсичным веществом. Тела наших предков были наполнены токсичной ртутью, они передавали ее из поколения в поколение через зараженные сперматозоиды и яйцеклетки.

Ртуть появилась в нашем мире сотни лет назад, но не естественным образом. Конечно, это природный элемент, однако люди не так давно добыли его из земли и привнесли в свою жизнь. Сегодня ртуть все еще используется в промышленности. Возможно, вы слышали, что она есть в определенных типах электрических ламп, и, быть может, однажды разбили одну такую лампочку и вдохнули микроскопические частицы ртутных паров. Или вы принимали какой-то фармацевтический препарат, который содержал этот тяжелый металл. А может быть, вы относитесь к тому поколению, у которого все еще стоят во рту ртутные пломбы. Ртуть есть в системе водоснабжения, потому что и океаны, и пресноводные источники заражены. В ресторанах некоторых городов блюда, приготовленные на нефильтрованной водопроводной воде, могут содержать следы ртути. Возможно, вы или члены вашей семьи годами работали на фабриках, где подвергались ее воздействию. Ртуть использует, например, автомобильная промышленность, она также содержится в батарейках и аккумуляторах. Мы часто думаем, что ртуть находится внутри этих вещей, не понимая, что в процессе производства ее следы могут оказаться и на их поверхности.

Если вы по-прежнему считаете, что не подвергались воздействию ртути каким-либо из перечисленных способов, что ж, у меня для вас плохие новости – она падает с неба. Дело не в том, что Вселенная забрасывает нас ртутными бомбами. И это не слезы бога Меркурия<sup>5</sup>. Ртуть бывает не только в форме блестящих серебряных шариков, которые все мы видели, разбив ртутный градусник. Она также может существовать в виде мельчайших частиц. Ртуть, которую мы вдыхаем, содержится в самолетных выхлопных газах, которые в конечном итоге достигают земли.

Когда ртуть попадает в наш организм, она сеет хаос: ослабляет иммунную систему, вызывает эмоциональные и моральные проблемы, активно подпитывает вирусы, позволяя им процветать, становиться более вредными и создавать еще больше вирусных токсинов. Это может привести к множеству неврологических проблем и диагнозов, включая болезнь Лайма, рассеянный склероз, фибромиалгию, синдром хронической усталости, биполярное расстройство, шизофрению, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), аутизм, и это лишь некоторые из них. Когда ртуть питает патогены, например вирус Эпштейна – Барр, те в свою очередь выделяют нейротоксин, яд еще более сильный, чем первоначально употребленный. Нейротоксины на основе ртути очень опасны, они могут вызывать такие симптомы, как усталость, покалывание, онемение, тики, спазмы, беспо-

---

<sup>5</sup> Mercury (англ.) – ртуть.

койство, депрессию, эмоциональные расстройства, мигрень, головные боли, звон в ушах, слабость в конечностях и трудности со сном.

Чтобы начались проблемы со здоровьем, совершенно не обязательно иметь большой уровень ртути в крови. Минимальное воздействие в самом неожиданном месте впоследствии может запустить болезнетворные процессы. Вот почему мы не должны думать о ртути как о чем-то, нас не касающемся. Только проявляя бдительность, мы сможем оградить себя и наших близких от новых контактов с ней, одновременно активно занимаясь удалением тех доз, что уже получили.

*Освежители воздуха, ароматические свечи,  
стиральные порошки, кондиционеры для белья,  
духи, одеколоны и средства после бритья*

Мы все живем так, как будто это нормально и даже хорошо – находиться в окружении синтетических химических продуктов, предназначенных для создания приятных запахов. Кому они на самом деле нравятся? Почему так много людей пользуется духами, если большинство их запах раздражает? Достаточно присутствия в комнате пяти надушенных человек, чтобы остальным было трудно дышать.

Не стоит недооценивать токсичность этой категории продуктов. Тот факт, что они имеют аромат, который мы приучены определять как приятный, когда чувствуем его в доме

или от тела человека, не означает, что они безопасны. Это одни из самых страшных химикатов, которые лишают нас здоровья, и об этом следует беспокоиться.

Нам кажется, что, используя освежитель воздуха, мы создаем более приятную атмосферу. Однако, как только вы включаете этот прибор в розетку, ваше обоняние мгновенно притупляется. Если у вас дома или в офисе есть освежитель воздуха, который автоматически выбрасывает в воздух масло, содержащее химические вещества, то, скорее всего, вы просто не чувствуете его запах. Включив освежитель, многие забывают о его существовании и не замечают, когда масло заканчивается, потому что стены, постельное белье, подушки, мебель и шторы пропитываются его запахом. Мы теряем чувствительность к этому конкретному запаху, но также становится практически невозможно почувствовать что-то еще.

Эти испаряемые яды с химическим запахом повреждают легкие – их восковые маслянистые остатки накапливаются в легочных альвеолах. Если вы не курите, но при этом любите освежители воздуха, вам лучше забыть о них и начать курить. Seriously, если вы курите сигареты, у вас действительно больше шансов сохранить здоровье и бодрость, избежав сложных заболеваний, чем если вы изо дня в день пользуетесь освежителями воздуха. Начинает складываться картинка? Масляная пленка от освежителя воздуха влияет не только на легкие. Из легких она через кровоток попадает в печень. Кроме того, при дыхании через рот мы глотаем пары

освежителя, и они попадают в кишечник, а из него – снова в печень, снижая ее функцию. В очень редких случаях во время операций у людей, годами пользующихся освежителями воздуха, их слабый запах исходит от крови и внутренних органов.

Химические вещества в синтетических ароматах могут быстро подорвать иммунную систему. Когда они попадают в кровь, клетки-киллеры, лимфоциты и лейкоциты, поглощают их, и это мгновенно ослабляет наши иммунные клетки и даже убивает некоторые из них. Лейкоциты нуждаются в чистой, свежей, насыщенной кислородом крови. Воздействие сильного запаха освежителя воздуха, ароматической свечи, одеколona, духов или чего-то подобного может ослабить иммунную систему на три-четыре дня. Патогены с радостью этим воспользуются, особенно учитывая, что синтетические ароматические химические вещества одновременно могут питать вирусы и бактерии, позволяя им размножаться, что приводит к дальнейшим заболеваниям. Люди, склонные к инфекциям мочевыводящих путей, инфекциям носовых пазух, фибромиалгии, синдрому хронической усталости, системной красной волчанке, рассеянному склерозу, экземе, псориазу или болезни Хашимото, могут испытать обострение после контакта с продукцией парфюмерии или бытовой химии.

Идея наполнить помещение ароматом, напоминающим запах полевых цветов, кажется отличной. Но ведь это не на-

стоящие полевые цветы. Синтетические ароматы создаются на фабриках группами людей, в чьи обязанности входит подбор наиболее понравившихся им запахов. Освежители воздуха вредны в любой форме, как и ароматические свечи. Пусть эти ароматы называют натуральными, не обманывайте себя. Это то же самое, что название «натуральные ароматизаторы» в списке пищевых ингредиентов, за которым скрывается глутамат натрия. В наши дни трудно найти закрытое пространство без химического запаха. Когда мы переезжаем, тяжело отыскать квартиру или дом, стены которого не будут «благоухать». Сегодня мы повсеместно подвержены воздействию синтетических ароматических веществ: в магазинах, торговых центрах, отелях, ресторанах, офисах, общественных туалетах, в домах друзей и членов семьи. Садясь в такси, вы чувствуете запах ароматизаторов. Вы вдыхаете их, приходя в гости к людям, у которых дома работает освежитель воздуха, вместе с запахами ароматизированного стирального порошка, средства для сушки, дезодоранта, шампуня, средства для волос, лосьона, средства после бритья, одеколона или духов, которыми они пользуются.

Мы живем в мире, где чувствительность к химикатам становится все более распространенной. Их воздействие – не только кошмар для людей, уже страдающих повышенной чувствительностью, она начинает проявляться у тех, кто раньше не был к ней склонен. Еще некоторое время назад на запахи жаловались в основном пожилые люди, говоря: «Мне

нужен свежий воздух», «Можете ли вы погасить свечу?» или «Мне не нравится запах этого одеколона». Они прожили достаточно долго, чтобы у них успела развиться чувствительность к бытовой химии. Теперь это уже не так. Из-за всех ядов и токсинов, воздействию которых мы подвергаемся, все чаще подобные жалобы появляются у совсем молодых, и проблемы старшего поколения – ничто по сравнению с тем, с чем сталкиваются их внуки.

Но не позволяйте этой информации напугать и запутать себя. В наших силах делать все возможное, чтобы уберечься от этих запахов. Например, мы можем проходить мимо прилавка с парфюмерией в универмаге, покупать средства для ванны, тела и стирки без запаха или только с натуральными эфирными маслами и найти альтернативу кафе за углом, в котором горят ароматические свечи. Мы можем сделать наши дома, машины и те места, где проводим много времени, оазисами без синтетических ароматов. К сожалению, нельзя попросить человека, едущего с нами в метро, пойти домой, принять душ и выстирать одежду с моющим средством без запаха, но если к вам прислушиваются на рабочем месте, было бы неплохо прекратить использовать ароматизаторы в офисе. И, конечно, поскольку мы не можем полностью защититься от вредного воздействия, решающее значение имеет очищение, чтобы вы могли постоянно избавляться от токсинов и восстанавливаться.

## Фунгициды (противогрибковые препараты)

Раньше наличные деньги пахли наличными деньгами. Возможно, вы еще помните из детства этот характерный бумажный запах. Так вот, например, в США его перебивают фунгицидами. Мы не должны этого осознавать. Никто не должен ничего об этом знать. И вы бы никогда не узнали, потому что об этом никто не говорит и не пишет. Если бы вы заметили, что деньги из банкомата странно пахнут, то, скорее всего, подумали бы, что банк использует ароматизаторы. Этот запах – запах фунгицидов, если вы принюхаетесь, то почувствуете, что он слегка щекочет нос, а будучи особенно сильным, даже может сдавливать грудину.

Химические компании каким-то образом подталкивают учреждения и корпорации к использованию фунгицидов в любой продукции, даже государственной, например при производстве бумажных денег. Текстильная промышленность – это огромная индустрия, которая массово использует фунгициды. Большая часть одежды сегодня пропитана ими, и опять же, никто ничего не знает. Вы никогда не догадаетесь, что за запах вы чувствуете, не поймете, что подверглись воздействию, и не задумаетесь, как это может повлиять на ваше здоровье. Даже заметив его, вы просто подумаете, что какой-то аромат впитался в ваш новый свитер в магазине или на складе, и продолжите заниматься своими делами.

Фунгициды имеют запах, похожий на парфюм. Вы не почувствуете его, если пользуетесь духами, одеколоном или

спреем для тела; если носите одежду, выстиранную с использованием ароматизированных средств; если в вашем доме, машине или на работе работают освежители воздуха; если вас так или иначе окружают синтетические ароматы, которые притупляют ваш защитный механизм – обоняние. Если, скажем, от вашего друга, с которым вы ходите по магазинам, пахнет одеколоном, вы не почувствуете запах фунгицидов от одежды в примерочной. Только когда вы избавитесь от всего, что имеет токсичные ароматы: моющих средств и кондиционеров для белья, освежителей воздуха, ароматических свечей, духов и одеколонов, – вы начнете замечать запахи. Ваше обоняние обострится, и вы поймете, что деньги из банкомата или рубашка, присланная по почте из интернет-магазина, пахнут фунгицидами.

Речь идет о настоящем химическом оружии, но большинство человечества лишили права голоса. Химические промышленные гиганты научились тайно распространять опасные вещества, отравляя нашу жизнь без нашего ведома, и общество безропотно покупает их продукцию. Нас лишили свободы выбора, хотя нам постоянно говорят, что мы имеем право выбора. Однако это не всегда так.

Действительно ли фунгициды являются одними из худших повреждающих агентов, с которыми мы сталкиваемся? Да. Они содержат огромное количество меди, токсичного тяжелого металла, частично ответственного за экзему и псориаз. Заметили ли вы взрыв этих заболеваний по всему ми-

ру? В какой-то момент они развиваются практически у каждого. Концентрация фунгицидов на готовой одежде может быть настолько сильна, что люди обращаются к врачам с жалобами на постоянные головные боли, но никто не может проследить причину проблемы до ее источника. Фунгициды усложняют нашу и без того нелегкую жизнь. Они проникают в мозг и тело, но в основном в печень, и изменяют структуру клеток, ослабляя их. Они разрушают защитные силы иммунной системы организма и служат пищей для патогенов, таких как более 60 разновидностей вируса Эпштейна – Барр и других, увеличивая вероятность заболевания раком, потому что некоторые агрессивные штаммы определенных вирусов канцерогенны.

Химические компании внедрились фунгициды в различную продукцию, никому не сообщая об этом. Они принимают решения, а у нас нет права голоса. Все, что мы можем, – стараться избегать влияния фунгицидов. И единственный способ сделать это – осознать проблему. Контакта с фунгицидами можно избежать, если мы начнем обращать внимание на их странный аромат и будем знать, где они могут встречаться.

В каких ситуациях нужно быть осторожнее? Что ж, мы знаем, что бумажные деньги обрабатывают фунгицидами, поэтому очевидно, что они были проданы правительству. Мы знаем, что фунгицидами пропитана одежда, значит, они были проданы производителям текстильных материа-

лов. Ими обрабатывают спортивные товары и мебель, ими пахнут картонные коробки и товары из бумаги, их распыляют в салонах автомобилей, они могут находиться на бутылках с водой, и химчистку тоже зачастую проводят на основе фунгицидов. И мы их едим, поскольку их применяют в сельском хозяйстве.

Фунгициды добавляют в освежители воздуха, а маслянистые пары покрывают все в наших жилищах, включая стены и потолок. Они настолько сильны, что могут проникать даже внутрь стен, пропитывая их. Иногда они распространяются через стены по периметру здания, так что вы можете почувствовать запах освежителя снаружи. Пленка паров освежителей задерживает влагу, в которой заводится плесень, а фунгициды предназначены для предотвращения роста плесени и других грибков, и их применение в данном случае может показаться вполне уместным. В реальности все наоборот. Фунгициды способствуют появлению еще более опасной плесени, мутировавшей и невосприимчивой к ним, что делает невозможным уничтожение грибков. Это, кстати, еще одна из многих причин, по которым следует прекратить использование освежителей воздуха.

Список рассмотренных случаев применения фунгицидов не является исчерпывающим, потому что он растет с каждым днем. Вы можете начать замечать вредный парфюм и запах фунгицидов в своей повседневной жизни. Иногда вы можете избежать их влияния, иногда можете исключить их источ-

ники из своей жизни, но порой это не удается – например, когда вам доставляют обработанную фунгицидами посылку или вы останавливаетесь на ночь в номере отеля, пропитанном запахом освежителя воздуха.

Вот почему необходимо очищаться – у нас нет полного контроля над всеми ядами и токсинами, которыми отравляет нас промышленность. Контролируйте то, что можете. Если у вас из розетки торчит освежитель воздуха, вытащите его. Стирайте новую одежду перед тем, как надеть. Когда покупаете новую мебель, на несколько недель положите на нее плед, чтобы он впитал большую часть фунгицидов, а затем снимите его и постирайте несколько раз. Такие маленькие продуманные шаги – часть вашей новой системы выживания.

### *Бензин*

Мы ведем себя так, будто бензин совершенно безопасен, будто вдыхание его паров безвредно и не оказывает никакого воздействия на наше здоровье. Мы обращаемся с заправочным пистолетом почти так же легкомысленно, как если бы в нем была вода. Время от времени я слышу истории о людях, которые ртом отсасывают бензин через резиновый шланг, как будто это не может причинить им никакого вреда, потому что потом они его сплевывают.

Бензин содержит множество токсичных компонентов. Раньше в нем был свинец. Когда мир осознал, что свинец слишком опасен для человека, был получен неэтилирован-

ный бензин, без содержания этого металла. Примерно в то же время, когда произошел переход с этилированного бензина на неэтилированный, многие автозаправочные станции начали отказываться от сервисного обслуживания в пользу самообслуживания. Получается, что раньше непосредственному вредному воздействию неэтилированного бензина подвергались в основном сами работники АЗС, фермеры, работающие на тракторах, и садовники, подстригающие газоны и живые изгороди. Когда существовало сервисное обслуживание, люди вдыхали вредные пары, только открывая окно, чтобы поговорить с заправщиком и заплатить. Но теперь от этой практики повсеместно отказываются, и количество человек, напрямую контактирующих с бензином, растет в геометрической прогрессии.

Если в бензин больше не добавляют свинец, это не означает, что он не содержит других компонентов, столь же или более опасных. Метил-трет-бутиловый эфир (МТБЭ) – не единственная вызывающая беспокойство добавка, и ее удаление не решает проблему. Будучи растворителем, бензин очень быстро насыщает ткани организма на клеточном уровне, даже когда мы просто вдыхаем его пары. А попадая на кожу, он проникает всюду, как если бы на вашем теле вообще не было кожного покрова. Кожа – первая линия обороны вашего тела, самый большой орган, чье предназначение – защита крови, иммунной системы и других органов. Растворители же, в том числе бензин, обходят этот защитный

барьер. Капля бензина, мгновенно проникая сквозь все слои кожи, сразу же попадает в кровоток. Такова сила растворителей. Из крови бензин может попасть в мозг, хотя печень будет пытаться его остановить – поглотить, сдержать столько, сколько сможет, поэтому большая часть вредного вещества в конечном итоге откладывается в печени. Это как если бы ваш дядя-фермер годами хранил в сарае целую кучу газовых баллонов. Они уже давно непригодны для использования, но дядя знает, что их утилизация требует особой осторожности, и слишком занят другими делами, чтобы должным образом заняться этим вопросом, поэтому они продолжают лежать в дальнем углу сарая, как бензин в вашей перегруженной печи.

Мы вдыхаем пары бензина на АЗС, из своего заправочного пистолета и из соседних, а также выхлопные газы заходящих и уезжающих машин. Часто на пистолетах отсутствуют фиксаторы, поэтому нам приходится все время прижимать рычаг, и наши лица находятся буквально в нескольких десятках сантиметров от струи бензина, льющейся в бак. К тому же капли топлива иногда попадают на руки, если мы не пользуемся перчатками. Вот уж действительно разрушающее воздействие! Вряд ли заправщики, долго проработавшие на АЗС, наслаждались высоким качеством жизни. Бензин может сократить ее продолжительность, и все же подростки каждую неделю сами заправляют свои первые автомобили. На заправках нет указателей: «Дети и подростки не

должны наливать бензин!», «Попробуйте не вдыхать пары бензина», «Надевайте резиновые перчатки при работе с бензоколонкой», или «Не подходите, если у вас проблемы с легкими», или «Не приближайтесь, если у вас есть хроническое заболевание».

Нефтяная промышленность легко могла бы производить одноразовые маски, защищающие от вредных испарений бензина, которые получали бы на АЗС все водители. Это яркий пример того, что миру нет дела до нас. Вот для чего нужна информация в этой книге – чтобы позаботиться о вас. Как бы тревожно ни звучало то, что бензин разрушает иммунную систему и ослабляет нервные клетки, делая нас более восприимчивыми к вирусам и бактериям и ускоряя их рост, что, в свою очередь, ведет к большей уязвимости перед неврологическими заболеваниями, еще хуже этого не знать. Еще хуже не получить ни шанса на защиту себя и своей семьи.

Вместо того чтобы жить в страхе, лучше поищите запра- вочные станции с полным обслуживанием или хотя бы с фиксаторами на пистолетах, чтобы держаться на расстоянии от горлышка бензобака. Приобретите коробку одноразовых нитриловых перчаток и держите ее в машине. Если вы хронически больны и у вас есть более здоровый родственник, готовый помочь, попросите его заправлять вашу машину. Если вы все же вынуждены заправляться сами, да еще и с помощью пистолетов без фиксаторов, обращайтесь внимание на направление ветра и стойте так, чтобы пары не направлялись

в вашу сторону. А чтобы справиться с последствиями прошлых и новых вредных воздействий, которых нельзя избежать, сделайте обдуманый шаг к очищению.

*Пестициды, инсектициды, гербициды,  
химические удобрения и средства для ухода за газоном*

Сегодня мы уделяем больше внимания органическим продуктам питания, чем когда-либо прежде, это приоритет номер один для многих, кто заботится о своем здоровье. Однако не все так питаются, и даже приверженцам органического питания все равно приходится есть продукты, обработанные пестицидами. Но по иронии судьбы еда – меньшее, о чем стоит беспокоиться, когда дело доходит до воздействия пестицидов.

Пестициды присутствуют в воздухе практически повсеместно. Люди в США и во всем мире постоянно применяют инсектициды и другие «-иды» для обработки газонов, для избавления от червей, тли, комаров и других насекомых в домах и на придомовой территории. Хуже того, гербициды активно используют в общественных парках. Это очень разрушительно: инсектициды, пестициды и гербициды изменяют и повреждают клетки важнейших органов, например мозга. Ветер разносит эти ядовитые вещества повсюду, мы все ими дышим. Гербициды используются во всех районах нашей страны для уничтожения сорняков на лужайках и грядках. Гербицид, распыленный одним человеком на своем га-

зоне, преодолевает многие километры, чтобы осесть в чьих-то легких, мы не чувствуем его запах, но он остается все так же вреден. Гербициды используются в сельскохозяйственных целях по всему миру. Фермерские хозяйства распыляют их в огромном количестве, а ветер разносит на сотни километров. Даже если вы годами избегали их воздействия, живя где-то в идиллической глуши, когда-нибудь вы соберетесь путешествовать – например, поступите в университет в большом городе – и там непременно столкнетесь с этой проблемой.

Даже малое количество пестицидов, инсектицидов, гербицидов или химических удобрений может быть очень вредно, и вы, вероятно, даже не узнаете, что подверглись их воздействию. Между тем они мгновенно убивают клетки. Вот почему мы видим красные предупреждающие надписи «ОПАСНОСТЬ!» и «ВНИМАНИЕ!» и череп со скрещенными костями на многих этикетках: чтобы вы знали о том, что, если эти вещества проглотить или они соприкоснутся с вашей кожей, вы подвергнетесь серьезной опасности. Честно говоря, большинство из нас сталкиваются с подобным воздействием по крайней мере раз в неделю, вдыхая городской воздух, сидя на траве в местном парке или ходя босиком по обработанной лужайке. Еще одним источником опасности являются пестициды для борьбы с клопами, блохами, муравьями и т. д.

Вам нужны еще доводы, что все серьезно? Гербициды,

инсектициды и другие пестициды могут ускорить развитие любого дегенеративного заболевания. Химические удобрения, которые используются для озеленения и ускорения роста травы, кустарников и живых изгородей, относятся к той же категории и воздействуют на организм аналогичным образом. Все они в конечном итоге откладываются в наших тканях. Гербициды и многие инсектициды могут накапливаться в костях, вызывая заболевания костного мозга и лейкоцитов.

Вы все еще считаете, что никогда не подвергались подобному воздействию? Обработка от насекомых проводится в каждом штате США весной, летом и осенью, а средства от комаров являются одними из самых опасных инсектицидов, вот почему их распыляют в ночное время. Власти обеспокоены возможной эпидемией неврологических проблем, ведь если проводить обработку днем, когда большинство людей находятся вне дома, то буквально в течение нескольких часов и даже минут у многих могут начаться тики и спазмы, сильные боли, головокружение, ишемические атаки, инсульты, слабость в конечностях, проблемы с моторикой, спутанность и сильная затуманенность сознания или мигрень. Поэтому инсектициды применяют ночью. Те, кто поздно возвращаются домой с вечеринок, наверняка сталкивались с легкой дымкой брызг в воздухе. Ночное опрыскивание вредно для бегунов, которые тренируются перед рассветом, и это воздействие трудно отследить. Возможно, ночью в мест-

ное отделение скорой помощи обратятся несколько человек с жалобами на тяжесть в груди, их отправят домой, сделав укол успокоительного, и никто не узнает, что эти люди вдохнули спрей от комаров. К утру инсектицид осядет на траве и растениях дворов и парков, и мы все еще сможем подвергнуться его воздействию, хотя и не такому сильному.

Эти химикаты накапливаются глубоко в органах тела и вредят нашему здоровью долгие годы. Не бывает так, чтобы контакт с ними не вызвал никаких проблем, и все же вместо того, чтобы обвинять в возникновении болезней очень реальные токсины, мы обвиняем наше тело или даже наши мысли. Эта отравка способна оставаться в организме очень долго, воздействуя на нас изнутри, и единственный способ изменить это – убрать ее из наших органов с помощью очищения.

### *Радиация*

Вот наверняка неизвестный вам источник радиации: багаж и ручная кладь, прошедшие проверку безопасности в аэропорту. Когда сумки и чемоданы проходят через сканеры, позволяющие работникам анализировать их содержимое, они подвергаются радиоактивному излучению, следы которого остаются на них годами или даже столетиями. Когда ваш рюкзак, сумка или портфель в следующий раз пройдут досмотр, они соберут еще больше радиации, и она будет накапливаться с каждой поездкой. Служба безопасности

аэропортов сейчас использует более сильное излучение, чем прежде, с каждым годом его уровень увеличивается. В результате мы должны выбрасывать ручную кладь через каждые три поездки. Сканеры на стойках регистрации багажа, как правило, излучают меньше радиации, поэтому от чемоданов можно избавляться реже, примерно каждые шесть поездок (между прочим, речь идет о поездках в один конец, если вы едете туда и обратно – это две поездки).

Я знаю, что это не очень приятная информация, знаю, это звучит резко, особенно с учетом стоимости дорожных сумок и чемоданов и популярности переработки в наш век осознанного потребления. Вы можете спросить: «Могу ли я себе позволить покупать новую сумку каждые несколько поездок? Разве это не расточительно?», и это правильно. Но есть более важный вопрос: можете ли вы позволить себе не делать этого? Особенно если в поездке с вами маленькие дети, можете ли вы подвергать их опасности находиться рядом с багажом, прошедшим досмотр на нескольких рейсах? (Подробнее о защите малышей чуть позже.)

Никто не хочет быстро стареть, быстрее обзавестись сединой, морщинами или остеопорозом. Никто не хочет увядать и уменьшаться в росте. Никто не хочет, чтобы ногти на руках и ногах становились сухими и безжизненными, зубы обесцвечивались и крошились, а глаза тускнели из-за катаракты или дегенеративного заболевания сетчатки. Мы просто не хотим стареть; мы всегда говорим о борьбе со старени-

ем и умалчиваем о радиационном воздействии, которое этому способствует. Излучение ускоряет процесс старения, оно вызывает гораздо более быстрое разрушение клеточной ткани, жизненная сила уходит из каждой клеточки. Хотя клетки тела постоянно обновляются, радиация при этом не исчезает. Нам необходимо активно избавляться от нее с помощью программы «Очищение 3:6:9» и смузи от тяжелых металлов (ТМ). (Смузи от ТМ помогает от радиации и токсичных тяжелых металлов.) В противном случае срок хранения радиации внутри нас превышает срок нашей жизни. Излучение не прекращается даже из могилы, спустя сотни лет после нашей смерти.

Радиация также угнетает иммунную систему. Очень важно поддерживать наш иммунитет сильным, чтобы мы могли бороться с патогенами и токсинами, с которыми сталкиваемся каждый день. Путешествуя самолетом, мы получаем огромные дозы радиации, ведь в небе все еще присутствуют радиоактивные осадки после Фукусимы, Хиросимы и Чернобыля, и чем выше, тем их больше. Плюс все пассажиры проходят через сканеры и помещают проверенный багаж на полки, создавая еще один источник излучения прямо над своими головами. Мы сталкиваемся с радиацией и в других ситуациях: проходя рентген, компьютерную томографию (КТ), магнитно-резонансную томографию (МРТ), говоря по сотовым телефонам, иногда радиоактивны даже еда и вода. И если у нас есть возможность предпринять шаги для защиты на-

шего здоровья, благополучия и жизнеспособности, это стоит сделать.

Например, подумайте о том, где вы храните чемоданы между поездками, особенно если у вас есть малыши. Если ваши дети или вы сами страдаете хроническими заболеваниями, не держите поблизости то, с чем летаете. Что, если вы используете шкаф в спальне вашего ребенка для хранения семейной ручной клади, побывавшей в пяти, шести или семи поездках? Что, если вы спите в нескольких метрах от рюкзака, который брали с собой в десять полетов, и он излучает радиацию прямо рядом с вами каждую ночь? Это вопросы, над которыми стоит подумать. Если у вас есть дети, сделайте все возможное, чтобы регулярно менять дорожные сумки и чемоданы. Будьте особенно осторожны и не подпускайте младенцев к багажу. Если у вас нет детей и вы не можете позволить себе новые сумки, уберите их как можно дальше от того места, где проводите основную массу времени.

А как насчет вещей, которые были в багаже, когда он проходил проверку безопасности в аэропорту? Чемодан – это самый большой предмет, и он собирает больше всего радиации. Компьютеры, телефоны и одежда меньше по размеру, и мы храним их по отдельности, когда не путешествуем, то есть обычно мы не кладем рубашки, брюки и свитера из поездки в один ящик, и все поглощенное излучение не может быть сосредоточено в одном месте. И мы меняем одежду чаще, чем чемоданы, так что это не должно вас сильно беспо-

коить. То же касается закусок, которые вы кладете в ручную кладь, чтобы поесть во время путешествия. Когда мы едим пищу, прошедшую сканирование, мы получаем небольшую дозу радиации. Впрочем, еда, которую продают в аэропорту, тоже пройдет проверку. Возможно, во время путешествия вам захочется есть, и уж точно вам нужно больше пить, поэтому берите с собой закуски, пейте воду и планируйте позаботиться о себе с помощью очищающих средств, таких как смузи от ТМ, после поездки.

Именно это я имею в виду, говоря о нашей жизни. Есть воздействия, которых мы не можем избежать. Некоторые, например радиоактивное излучение багажа, мы можем ограничить. В любом случае это помогает в осознании проблемы. У вас есть шанс сделать разумный выбор – например, в следующий раз купить более дешевую сумку, чтобы было не жалко избавиться от нее после возвращения из путешествия и тем самым уберечь своих детей от сна рядом с источником радиации. Если вас беспокоят расходы, связанные с частой сменой дорожных сумок, подумайте, сколько вы потратите, если серьезно заболеете или если члену вашей семьи срочно потребуется госпитализация.

Возможно, что когда-нибудь радиационной безопасности в аэропортах будет уделяться больше внимания. Если это случится, будьте готовы услышать, как эксперты говорят, что уровни радиации при сканировании багажа абсолютно безопасны. Но это не означает, что радиация действительно без-

обидна; это все равно что утверждение, что ртутные пломбы безвредны. Иногда инструменты и знания отстают от времени. Придерживайтесь того, что узнали из моих книг.

### *Пластик*

В последнее время пластику уделяется все больше внимания, особенно когда речь заходит об окружающей среде. По мере того как приходит осознание, как много его вокруг, мы постепенно начинаем понимать, что его воздействие вредно для здоровья. Пластик используется в фармацевтических препаратах и трубах из ПВХ, многие продукты, например мясо, завернуты в полиэтилен. Этот список можно продолжать бесконечно. Поскольку пластик повсюду, а пластиковые бутылки, пакеты, упаковка и соломинки уже окружены ореолом страха и недоверия, я не хочу напугать вас еще больше. Моя цель в том, чтобы вы задумались об удалении скопившегося за долгие годы пластика из своего тела.

Чем пластик вреден для нас? Пластик – это побочный продукт нефтепереработки, смесь различных токсичных для человеческого организма химикатов, соединенных вместе для создания полимеров. Разные составы применяются для производства пластмасс нескольких степеней твердости, более прочных или тонких, как полиэтиленовая пленка. Сколько бы проблем ни создавал пластик, это полезный материал, он широко применяется в промышленности и быту. Мы не можем игнорировать это или полностью избавиться от него.

Иногда мы полагаемся на пластик даже при приготовлении здоровой пищи. Высококачественные блендеры, соковыжималки и кухонные комбайны отлично справляются со своей ролью на кухне и не так опасны, как изделия из дешевого пластика. Мы можем ограничить использование соломинок для напитков и отказаться от пластиковых пакетов, но все равно будем пить воду, которая поступает в наши дома по трубам из поливинилхлорида (ПВХ), которые, хотя и подвергают нас воздействию пластика, все же более безопасны, чем металлические. А как насчет пластиковой заколки для волос, клавиатуры компьютера или обуви из искусственной кожи, к которым вы постоянно прикасаетесь? Пластик везде. Даже если вы решите отказаться от его применения во всех сферах своей жизни, имейте в виду, что во многих сельскохозяйственных штатах постоянно сжигают пластик и мы все вдыхаем его вместе с воздухом. Определенные периоды года, особенно жара, могут быть трудны для чувствительных людей из-за концентрации токсинов в воздухе; горящий пластик – один из источников этих токсинов.

Итак, мы вдыхаем пластик, едим его и пьем. Мы все подвержены его воздействию, мы не можем убежать или спрятаться от него. У пластиковых предметов есть так называемый смыв, невидимый человеческому глазу. Когда с пластиком соприкасаются слюна, вода или любое масло, включая натуральные масла с вашей кожи, в них остается немного пластика. Минимальные количества, едва заметные, но это-

го достаточно. И когда этот пластиковый смыв попадает в организм, он там и остается, потому что наши сегодняшние диеты и образ жизни не позволяют ему покинуть наше тело. Из-за того что яды и загрязняющие вещества, воздействию которых мы подвергаемся ежедневно, попадают в наш организм, а также из-за того, что и как мы едим и пьем, мы не можем очищаться естественным образом. И пластик далеко не единственное, о чем нужно беспокоиться. Теперь вы сами видите, как много всего проникает в наши тела.

Пластик, как правило, остается активным в организме, реагируя на другие яды и токсины. Такие поражающие агенты, как инсектициды, пестициды, фунгициды или обычные чистящие средства на основе растворителей, могут взаимодействовать с наночастицами пластика, которые отделяются от предметов при прикосновении, еде или питье и попадают в наше тело. Когда другие вещества внутри нас взаимодействуют с этой нефтехимической пленкой, ее состав меняется, и она становится еще более токсичной, чем была до этого.

Пластик может попасть в любой орган нашего тела, ни один из них не застрахован от этого и не свободен от него. Летом мы сидим на пластиковой мебели, нагретой солнцем, лежим на пластиковых шезлонгах, нанеся средство для загара, и когда наши руки, ноги или спина, покрытые солнцезащитным кремом, касаются пластиковой поверхности, происходит химическая реакция, которая заставляет пластик смываться сильнее. Это только один яркий пример. Контакт кре-

ма для загара с пластиковыми игрушками для бассейна имеет такой же эффект. А вы когда-нибудь ходили в поход с палаткой из нейлона, полиэстера или других видов пластика? Как насчет пластиковой одежды и пластиковой обуви, которые становятся все более популярными? Наверняка вы периодически находитесь рядом с домами, обшитыми виниловым сайдингом, когда в вашу сторону дует ветер, или живете в доме с виниловыми окнами. Виниловые полы теперь тоже популярны. А разве вы не пользуетесь водительскими правами и кредитными картами? Вот почему мы не можем убеждать и спрятаться от пластика.

Еще раз, я не хочу напугать вас. Я знаю, что многие и так опасаются пластика. Другие, однако, скептически относятся к тому, что он может как-то повлиять на них, поэтому мне нужно донести до вас, что мы все подвержены вредоносному воздействию из разных источников. Любые шаги, которые вы предпринимаете для отказа от пластика, безусловно, полезны, но, даже вообще его не используя, вы все равно столкнетесь с ним в других местах, причем в большом количестве. Нам нужно активно очищаться от пластика, который копился в наших телах все эти годы, когда мы не понимали опасности, иначе он станет частью наших органов, включая печень и даже кожу.

Пластик не просто становится частью наших органов; он проникает в них и перенасыщает клетки. Когда печень устает, застаивается и становится вялой из-за различных небла-

гоприятных условий нашей жизни, включая диеты с высоким содержанием жиров («здоровые» или явно нездоровые), ей становится трудно задерживать пластик, поступающий в наш организм. Печень – главный фильтр нашего тела, но ее ресурсы не бесконечны, и когда она больше не справляется со все новыми поступлениями пластика, он попадает в кровоток и в конечном итоге оказывается в разных частях тела, создавая пленочное покрытие клеток соединительной, мышечной и нервной ткани. Эта пленка может стать чем-то вроде барьера, не позволяющего клеткам дышать, лишая их кислорода и потенциально ускоряя их отмирание. Мы беспокоимся о том, что ребенок может натянуть пластиковый пакет на голову и задохнуться; воздействие пластика на клеточном уровне напоминает эту ситуацию. В результате клетки адаптируются и мутируют, при этом наполняясь частицами пластика.

Нам нужно активно избавляться от пластика в организме. Когда мы молоды, легко чувствовать себя неуязвимыми, и все же никто не молодеет. Остатки пластика накапливаются у нас внутри, хотя мы этого не ощущаем. Например, мы не можем почувствовать, как пластиковая пленка покрывает клетки наших легких, но это не значит, что она не оказывает на нас влияния. Нам нужно следить за тем, что попадает внутрь наших тел, какую одежду мы носим, к чему прикасаемся, чтобы потом не пришлось платить непомерную цену. Очищение – это крайне необходимый способ избавления

от пластика жизненно важных органов, особенно печени, и предотвращения болезней.

## СПИСОК ПОВРЕЖДАЮЩИХ АГЕНТОВ

К сожалению, приведенные примеры описывают лишь некоторые опасные воздействия, которым мы подвергаемся ежедневно. Ниже приводятся списки наиболее распространенных повреждающих агентов, которые могут создать проблемы для нашего здоровья, если мы не будем активно очищаться. Если вы хотите больше узнать о том, где мы сталкиваемся с ними и как они на нас влияют, а также о том, сколько времени может потребоваться телу, чтобы избавиться от каждого из них, вы найдете дополнительную информацию в моей книге «Спасение печени». Изучая эти списки, помните, что я не хочу вызвать у вас потрясение и страх. Я хочу дать вам знания и силу. Понимание того, что может нам навредить, – наш единственный шанс на защиту.

### *Вирусы и продукты их жизнедеятельности*

- Цитомегаловирус (ЦМВ)
- Множественные разновидности вируса простого герпеса (ВПГ), типы 1 и 2
- Множественные разновидности вируса герпеса человека (ВЧГ), типы 6, 7 и 8
- Множественные разновидности неоткрытых вирусов

герпеса человека, типы 9–16

- Более 30 разновидностей (все, кроме одного, неизвестны) опоясывающего лишая
- Более 60 разновидностей (большинство из них еще не обнаружены) вируса Эпштейна – Барр (ВЭБ)
- Вирусные отходы семейства герпеса (побочные продукты, нейротоксины, дерматоксины и мертвые клетки)

### *Токсичные тяжелые металлы*

- Алюминий
- Мышьяк
- Барий
- Кадмий
- Медь
- Свинец
- Меркурий
- Никель
- Токсичный кальций

### *Медицинские препараты*

Некоторые лекарства при определенных обстоятельствах могут спасти жизнь. Бывают моменты, когда они действительно необходимы. Но может случиться и обратное – медикаменты создадут опасную для жизни ситуацию. Что вам нужно знать: чрезмерное употребление лекарств обременяет печень; разные рецепты, выписанные разными врачами с

различным видением ситуации (или разные лекарства, приобретаемые самостоятельно без рецепта), могут создать коктейль, который вряд ли понравится вашей печени и другим органам. Важно понимать, что даже если вы не выпили ни одной таблетки в жизни, лекарства все равно попадают в ваш организм из пищи и воды. При очищении из печени могут начать выделяться остатки медикаментов. Если ваш врач считает, что вам нужно принимать лекарства, обязательно следуйте его инструкциям. Сосредоточьтесь на удалении остатков фармацевтических препаратов, которые вы принимали в прошлом, по-прежнему находящихся в вашем теле.

- Спирт
- Антибиотики
- Антидепрессанты
- Противовоспалительные средства
- Биопрепараты
- Лекарства для нормализации артериального давления
- Гормональные препараты
- Опиоиды
- Амфетамины по рецепту
- Злоупотребление наркотиками
- Регулярные иммуносупрессоры
- Снотворное
- Статины
- Стероиды

- Оральные контрацептивы
- Лекарства для щитовидной железы

*Продукция химической промышленности, наводнившая наши дома*

- Освежители воздуха в виде аэрозольных баллончиков
- Одеколон и лосьон после бритья
- Чистящие средства
- Краска для волос
- Стиральные порошки, кондиционер для белья и средства для сушки
- Декоративная косметика
- Ароматизированные лосьоны для тела, кремы, спреи, средства для мытья и дезодоранты
- Ароматизированные шампуни, кондиционеры, гели и другие средства для волос
- Химикаты для химчистки
- Лак для волос
- Химические вещества для ногтей (например, лак, средство для снятия лака, клей)
- Духи
- Электрические освежители воздуха
- Ароматические свечи
- Спрей для загара
- Освежители воздуха в спреях
- Тальк

## *Бактерии и микробы*

- *S. difficile* (клостридиум диффициле)
- *E. coli* (кишечная палочка)
- Токсины пищевого происхождения (включая множество некаталогизированных микроорганизмов; даже будучи умертвленными в процессе приготовления, тела микробов остаются токсичными и могут накапливаться в организме)
- Метициллинрезистентный золотистый стафилококк (MRSA)
- Плесень
- Более 50 групп штаммов стрептококка
- Паразиты
- Сальмонелла
- Стафилококк

## *Химические нейроантагонисты*

- Химические удобрения
- Хлор
- ДДТ
- Фториды
- Фунгициды
- Гербициды
- Инсектициды
- Ларвициды
- Другие пестициды

- Дым любого рода

### *Нефтепродукты*

- Химия для ковров
- Химические растворители, растворы и агенты
- Дизельное топливо
- Диоксины
- Моторное масло и смазка
- Выхлопные газы
- Газовые грили, плиты и духовки
- Бензин
- Керосин
- Лак
- Газ для зажигалок
- Краска
- Растворитель для краски

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.