

— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

Автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни»
и «Еда, меняющая жизнь»



СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

ПРИРОДНЫЙ ЭЛИКСИР
ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ



«Сейчас сельдерейный сок буквально завоевывает земной шар. И самое потрясающее, что именно Энтони удалось поднять эту волну и вернуть здоровье огромному числу людей по всему миру».

— СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНЕ —

Энтони Уильям
Сок сельдерея. Природный
эликсир энергии и здоровья
Серия «Энергия здоровья»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45290828

Э. Уильям. Сок сельдерея: природный эликсир энергии и здоровья: ООО

«Издательство «Эксмо»; Москва; 2019

ISBN 978-5-04-105040-5

Аннотация

Сок сельдерея – уникальное целительное средство, превосходящее все известные суперфуды, уверен знаменитый целитель, медик-медиум Энтони Уильям. Этот сок – именно то, что нужно современному миру, погрязшему в стрессе, хронических заболеваниях и пищевых предрассудках, чтобы восстановить здоровье и энергию. Сельдерейный сок не только исключительно полезен, но и доступен любому стороннику ЗОЖ. Он выводит токсины, улучшает пищеварение, оздоравливает весь организм и является незаменимым помощником в борьбе с целым рядом серьезных расстройств, в том числе и так называемых «таинственных» заболеваний, которые ставят в тупик традиционную медицину. В своей книге Энтони Уильям не только подробно рассказывает о целительных свойствах этого

зеленого чуда и его благотворном воздействии, но и дает четкие рекомендации, как правильно приготовить чистый сельдерейный сок, сколько и когда его нужно употреблять и чего ожидать от организма с началом детоксикации.

Содержание

Правильное питание	7
Глава 1. Почему именно сельдерейный сок?	10
С чего все начиналось	13
Осмысливаем заново	23
Как работать с этой книгой	28
Путь к победе	34
Глава 2. Польза сельдерейного сока	36
Кластерные натриевые соли	41
Сопутствующие микроэлементы	47
Электролиты	49
Фитогормоны	52
Ферменты для пищеварения	55
Антиоксиданты	59
Витамин С	61
Пребиотический фактор	65
Биоактивная вода	67
Глава 3. Исцелитесь от болезней	70
Адреналиновые осложнения	73
Артериальная гипертензия (высокое кровяное давление)	76
Аутоиммунные заболевания кожи	78
Аутоиммунные состояния	84
Бессонница	97

Боковой амиотрофический склероз (бас, болезнь лу герига)	100
Болезнь Альцгеймера, деменция и проблемы с памятью	103
Конец ознакомительного фрагмента.	104

Энтони Уильям
Сок сельдерея:
природный эликсир
энергии и здоровья

Anthony William

Medical Medium Celery Juice: The Most Powerful Medicine
of Our Time Healing Millions Worldwid

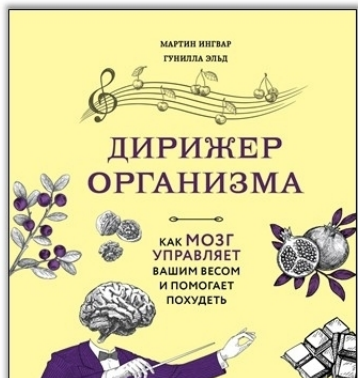
© 2019 Anthony William

© Трутнева Л., Савич А., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Правильное питание



Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть

Разрешить себе есть все, что хочется, при этом похудеть и больше не набирать вес – разве не об этом мы мечтаем? Реализуйте конкретный план, предложенный для вас специалистом в области питания: перестаньте изматывать себя душевно и физически. В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости: пошагово выполняя задания, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.

Еда, меняющая жизнь. Откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй

В своей книге всемирно известный целитель, медик-медиум, Энтони Уильям рассказывает о целебной силе, скрытой во фруктах, овощах, травах, специях и диких растениях. Вы узнаете, что дары природы не только способны оказать нам эмоциональную поддержку и дать ценный духовный урок, но и помочь ослабленному болезнью организму справиться с ней.

Как полюбить здоровую еду? Секреты скандинавов, которые помогут сделать полезную пищу любимым лакомством

Эта книга – настоящий клад для тех, кто хочет изменить свою жизнь и не знает, с чего начать. Авторы подробно и просто рассказывают о научных открытиях, которые подвиг-

ли их изменить свою жизнь, и дают практические советы, как не сойти с ума от мыслей о подкрадывающихся недугах и превратиться из параноика в источник энергии. Здесь представлена масса прекрасных рецептов, благодаря которым ваша кишечная флора будет чувствовать себя счастливой, а вы станете бодрыми и здоровыми!

Дирижер организма

Для многих похудение – это серия неудачных экспериментов с тренировками и подсчетом калорий, но на самом деле все не так просто. Путь к успешному и устойчивому контролю веса проходит через мозг. Авторы книги объясняют, как мозг контролирует наши желания и предпочтения, и рассказывают, как нужно воздействовать на него, чтобы добиться желаемого результата

Глава 1. Почему именно сельдерейный сок?

Потому что он помог миллионам людей выздороветь.

– Что, серьезно? Сок из обычного сельдерея? – возможно, усомнитесь вы, если ничего о нем не слышали ранее, и даже если слышали.

– Да. Сельдерейный сок.

– Этот ничем не примечательный овощ, завалявшийся в холодильнике?

Да, именно так. Целебные свойства этой травы (да-да, травы!) проглядели и недооценили. Сельдерей попался вам в салате из тунца, начинках и закусках, однако помимо этого он обладает огромной силой – если знать, как его применять.

Вот уже многие годы я рекомендую сельдерейный сок как не имеющий себе равных эликсир здоровья. Он ниспослан нам в ответ на наши молитвы – надеетесь ли вы избавиться от конкретных проблем со здоровьем или обрести бодрость и здоровый внешний вид. Все это время у меня была бесценная возможность наблюдать, как этот сок меняет жизнь людей.

Начиная с выхода своей первой книги о здоровье, «Взгляд внутрь болезни: все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеле-

ния»¹, я рассказываю людям все, что сам узнал о сельдерейном соке. Эту тему я развиваю во всех последующих книгах, поскольку его свойства настолько разнообразны, что ему везде можно найти применение. Читатели книги «Взгляд внутрь болезни» удивили меня тем, с каким энтузиазмом восприняли идею этой книги. Испробовав действие сока на себе, они стали распространять знание о его свойствах по всему миру. Десятки тысяч людей публиковали свои фотографии до и после курса лечения, и просто поразительно, как очистилась их кожа, какими ясными стали глаза, как бодро и молодо они выглядят. А истории этих людей еще более удивительны – ведь некоторых из них сельдерейный сок буквально спас. Те, кто избавились от своих страданий, служат неиссякаемым источником оптимизма не только для своих друзей и знакомых, но и для посторонних людей. Так мы начали распространять информацию о соке сельдерея.

Сельдерейный сок настолько популярен, что может показаться, будто это очередной модный тренд, о котором сегодня говорят все, а завтра забудут. Однако многие уверены, что это не мимолетное веяние.

Сельдерейный сок набирает популярность не из-за денежных вложений, как это происходит с другими трендами, а потому, что люди действительно выздоравливают. Сейчас этот напиток куда известнее, чем в те годы, когда я только начал

¹ «Взгляд внутрь болезни: все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления», Москва, Эксмо, 2019.

его рекомендовать. А через десяток лет армия его поклонников вырастет еще больше. Отложите эту книгу в сторону и вернитесь к ней через несколько лет, и вы убедитесь, что все, что в ней написано о пользе сельдерея, останется актуальным, а его благотворные качества вряд ли удастся превзойти каким-либо новомодным теориям о питании и диетах. Употребление сельдерейного сока – это полезнейшая привычка, которая поможет вам всегда оставаться здоровыми и бодрыми. Всякие ультрамодные «здоровые» веяния приходят и уходят, потому что изначально не касаются сути проблемы. Здесь же другой случай: истина останется истиной даже годы спустя.

С чего все начиналось

Бог открыл мне глаза на сельдерейный сок в 1975 году, когда моей родственнице, упавшей с лестницы и повредившей спину, нужно было быстро снять воспаление. Хотя в то время об этом соке никто и не слышал. Я также прекрасно помню, как он помог другу нашей семьи, страдавшему от изжоги. (Это было в 1977 году.)

В возрасте 13 или 14 лет я работал на складе в местном супермаркете. Заодно давал советы о здоровье людям, которые просили об этом, и помогал выбирать те продукты, которые им требовались при их симптомах и болезнях. Мой босс поинтересовался, чем еще можно помочь этим клиентам. Я сказал: «Ну раз так, мне нужна соковыжималка». И он купил ее.

Если посетителю становилось плохо – например, из-за артрита, подагры, диабета, проблем с пищеварением или по другим причинам, – я хватал пучок стеблей сельдерея с полки, мыл, пропускал через соковыжималку и нес ему большую чашку свежеприготовленного сока. Обычно я старался сделать порцию, равную магическим 16 унциям (примерно 450 граммам), и предлагал выпить это природное лекарство прямо тут же, в помещении супермаркета. Если человек не мог выпить его залпом, я просил его сделать несколько глотков сразу же и еще несколько во время шопинга, а потом до-

пить порцию уже сидя в машине или дома. Мой босс следил лишь за тем, чтобы сельдерей всегда был в наличии и чтобы этот пучок не забыли пробить на кассе. Некоторые посетители, покидая магазин, уже чувствовали себя гораздо лучше.

Один вопрос мне задавали постоянно: «Ты его чем-нибудь подслащиваешь?» Многие тогда вообще не слышали о приготовлении соков, так что мысль об употреблении свежего сока из овощей, а тем более из сельдерея, была для них совершенно неприемлемой. Те, кто уже был в курсе, норовили добавить для вкуса немного моркови, яблок или свеклы. Я же говорил: «Это только все испортит. Добавки повлияют на механизм действия, изменят комплекс хлорида натрия». (Вскоре вы прочтете об этом подробнее.)

Иногда родители лечили этим соком детей. Если ребенок кашлял, я приносил немного этого напитка, и мамочка давала его своему чаду. Родители верили мне, поскольку видели, что питье помогает. Если ребенку случалось объесться конфет в магазине и он начинал кричать и плакать, я тоже приносил сок, который оказывал мгновенное успокаивающее действие – настолько сильны его свойства. Он дает невероятный стабилизирующий эффект при колебаниях сахара в крови.

Мне приходилось бегать к соковыжималке и обратно, чтобы успеть ее промыть и сделать новую порцию сока. Поскольку я еще давал посетителям небольшие консультации о здоровье, руководство было вынуждено нанять другого че-

ловека, который выполнял бы мои первоначальные функции – выставлял товар на полках. Но босс был мне благодарен, потому что еще никогда в жизни он не заказывал так много сельдерея.

Повзрослев, я начал читать лекции в магазинах здорового питания по всей стране. Мне доводилось выступать перед аудиторией от 50 до 500 человек, рассказывая о целительной силе свежавыжатого сока сельдерея. Это было в 1990-х. В то время лишь у немногих была дома соковыжималка, и я показывал, как приготовить сок в блендере – измельчить сельдерей и отфильтровать жидкость. Тем, у кого не было ни соковыжималки, ни блендера, я советовал просто жевать стебли сельдерея, выплевывая мякоть. И хотя это совсем не одно и то же (трудно прожевать так много сельдерея), но все же – хоть что-то. Я советовал жевать его небольшими порциями в течение всего дня, чтобы челюсти не так уставали.

Сельдерейный сок приводил людей в изумление. Это был не очень популярный напиток. Обычно ежедневную порцию сока делали из свеклы, моркови и яблок, иногда с добавлением огурца, а если повезет – с парой стебельков сельдерея. А сок только из одного сельдерея – это звучало странно, да и вкус представлялся сомнительным.

По крайней мере, люди свыклись с мыслью, что сельдерей – полезный продукт и его можно резать в салат или добавлять в суп. Некоторые рассказывали, что бабушка когда-то делала целебный бульон с сельдереем и морковью. Другие

что-то слышали о применении сельдерея в античной медицине. Хотя надо заметить, что обычно, когда мы слышим о традиции применения сельдерея в разных культурах, речь идет о корневом сельдерее, известном как селериак, а это не одно и то же, что черешковый сельдерей. Да-да, это разные растения, хотя и относятся к одному семейству. Если говорить о корневом сельдерее, похожем на репку, вряд ли имеет смысл делать из него сок, поскольку единственный способ извлечь из него питательные компоненты – подвергнуть термической обработке. Сырой корень сельдерея не так-то просто переварить. Да и в обработанном виде он не обладает теми же свойствами, что черешковый сельдерей или его сок.

И хотя существовали уже разные мнения о сельдерее (а по правде говоря, никто особо о нем и не думал) – идея сельдерейного сока была совершенно новой, когда я начал продвигать ее. Сельдерей и сок из него – две разные концепции, и значение у них разное. Свежий сок из сельдерея никогда не использовался в медицине, и уж, конечно, не в таких дозах. Если кто-то пускал на сок пучок сельдерея, то лишь потому, что он увядал в холодильнике и нужно было срочно что-то с ним сделать, пока не испортился окончательно. Скорее всего, при этом добавляли пару морковок или яблоко.

Так что когда я стал рекомендовать употребление сельдерейного сока, пришлось столкнуться с изрядной долей скепсиса. Чаще всего в виде вопроса: «Сок из... сельдерея?!» Люди были убеждены, что он годится лишь на украшение

или в лучшем случае может быть одним из ингредиентов, поэтому зачастую их было почти невозможно убедить в том, что этот простой напиток обладает целительными свойствами. Врачи отметали эту мысль с порога.

Отложите эту книгу в сторону и вернитесь к ней через несколько лет, и вы убедитесь, что все, что в ней написано о пользе сельдерея, останется актуальным, а его благотворные качества вряд ли удастся превзойти каким-либо новомодным теориям о питании и диетах.

Между тем результаты, которые я наблюдал у людей, принявших идею всерьез, по-настоящему впечатляли. Я ездил по стране, неустанно демонстрируя публике, как делать сельдерейный сок. Выступал в небольших «семейных» лавках здорового питания и в больших магазинах, а также в маленьких театрах и даже церквях, рассказывая о его лечебном действии – об избавлении от множества болезней.

На этих «собраниях» я показывал, как измельчать продукт и фильтровать сок, попутно успевая прочесть целую лекцию о его целебных свойствах. После одного такого мероприятия (в начале 1990-х) ко мне подошла молодая женщина, лет двадцати.

– Я борюсь с зависимостью, – сказала она. – У меня зависимость буквально от всего. Я сама ее притягиваю.

– Тогда вам нужно пить раз в день двойную дозу сока, – ответил я ей.

Месяц спустя я опять приехал в тот же магазин с такой

же презентацией. Из толпы из восьмидесяти или девяноста человек вышла та же самая молодая женщина.

– Вы помните меня?

– Да, вы говорили о своих проблемах с зависимостями. Как вы себя чувствуете?

– Вы излечили меня от этих зависимостей, – ответила она.

– Я излечил?

– Да, – ответила женщина. – Вы посоветовали мне пить сельдерейный сок.

– Так это сельдерейный сок и излечил вас, – сказал я. – Продолжайте его пить.

– С самого детства я ни месяца не жила без страданий, – ответила она. – Теперь никогда не брошу его пить!

Спустя годы я убедился, что сок из сельдерея обладает особой способностью разорвать порочный круг. Какого бы рода ни была зависимость – тяга ли к мучному (пирожкам, печеню) или чипсам; общее переедание, наркотики, наркотические анальгетики, курение или что-то другое, – часто этому предшествует состояние тревоги или депрессия. И даже если изначально у человека этих состояний не было, зависимость может привести к ним. Паттерны мыслей и чувств, которые приводят к определенному поведению, и поступки, вызывающие определенные мысли и чувства, кажется, не имеют конца и вовлекают человека в замкнутый порочный круг. Сельдерейный сок прерывает этот цикл и сразу же приносит облегчение, освобождая от зависимостей, тревоги и

депрессии, помогая снова встать на ноги.

Однако сомневающиеся есть всегда. Во время моих лекций на лицах многих читалось недоверие: «Сельдерей? Как такое вообще возможно? От него же никакого толку». Иногда публика просто смеялась. (Они и до сих пор посмеиваются, хотя сейчас, когда все больше выздоровевших делятся своими историями исцеления, это бывает все реже.) Некоторые, сидя на моих лекциях или приходя ко мне в кабинет, не выказывали ни малейшего желания отходить от морковного сока или предписанных лекарств.

Другие же говорили начистоту:

– Я очень болен. Чего я только не перенес! Я и сюда-то еле дотащился. Мне так плохо, что едва на ногах держусь.

Одно остается неизменным: когда кому-то плохо, он хватается за любую соломинку и делает то, чего раньше бы не сделал ни за что.

– Чем вы лечились? – спрашивал я.

– Да всем. Ничего не действует. Я готов попробовать что угодно.

И тогда я предлагал свое лекарство.

– Вот вам сельдерейный сок, – говорил я этим немногим смельчакам. – Даже если он покажется вам ненадежным средством и, возможно, не понравится на вкус, вы все же попробуйте.

Однако желание выздороветь так сильно, что люди преодолевают любые барьеры и не пренебрегают любыми воз-

возможностями вне официальной и даже альтернативной медицины, лишь бы найти средство, которое им реально поможет. Тот, кто действительно попробовал применить сок, был вознагражден сполна. Люди, следовавшие указаниям (которые вы найдете в этой книге) и придерживавшиеся их в дальнейшем, начиная день с приема 450 граммов свежавыжатого из сельдерея сока натошак, испытали чуть ли не шок от произведенного эффекта. В конце концов они начали выздоравливать и чувствовали себя так хорошо, как никто из них и не надеялся. Сельдерейный сок оставался «тайным средством», которое я продолжал рекомендовать год за годом. В конце 1990-х я убедился, что он помог тысячам людей. Не было такого симптома, состояния, болезни, недомогания или нарушения здоровья, при котором он был бы бессилён. Он ни разу не подвел.

И вот спустя годы я все так же рекомендую всем сельдерейный сок. За это время образовалось сообщество «Медик-медиум». Появились бары, где готовят свежий сок, многие сами обзавелись соковыжималками, так что этот напиток теперь стал более доступным. С тех пор как я, будучи подростком, стал рекомендовать его, и до 2015 года, когда начали выходить мои книги, я предложил руководство по здоровью сотням тысяч людей, и сок сельдерея сыграл определяющую роль в выздоровлении многих.

После выпуска серии моих книг началась новая волна популярности сельдерейного сока. Сок из сельдерея – это тот

подлинный эликсир, о котором я не устаю говорить, о нем же упоминаю в каждой своей книге. Он оказывает потрясающе многообразный и живительный эффект. Благодаря современным технологиям читатели, пробуя сок и убеждающиеся в его пользе, могут тоже делиться своими впечатлениями (например, в соцсетях) и вдохновлять друг друга личным примером исцеления. Все больше людей пьют сок и рассказывают об этом, и таким образом популярность сельдерейного сока растет с каждым днем.

Желание выздороветь так сильно, что люди преодолевают любые барьеры и не пренебрегают любыми возможностями вне официальной и даже альтернативной медицины, лишь бы найти средство, которое им реально поможет.

Внезапно многие люди (по всему миру), подходя к стойкам с напитками, начали спрашивать именно этот сок. Работники фреш-баров были поражены: «Просто сок из сельдерея?» И уж на что они привыкли готовить соки всех видов, занимаясь этим ежедневно по многу лет, но о таком никогда не слышали и не понимали, зачем его заказывают. Люди, привыкшие пить этот сок дома, опустошали полки с сельдереем в магазинах. Продавцы также были озадачены его внезапной востребованностью. А сок продолжал оказывать благотворное действие на людей, так что и потребность сохранялась.

Сейчас этот напиток наконец пробил путь в мейнстрим

– исключительно потому, что доказал свою эффективность. Он появился в меню среди других соков, ему стали посвящать статью за статьей. Однако по мере того как все большее число потребителей убеждались в его свойствах и он становился все более востребованным, информация начала искажаться. Это вводило в заблуждение всех, желающих разобраться и понять, чему стоит верить и каким советам следовать. В этой книге я намерен дать четкие разъяснения из первоисточника, ответить на максимальное количество вопросов и рассказать о целительных свойствах сельдереинового сока подробнее, чем когда-либо раньше, чтобы вы знали точно, как вам действовать и чего от него можно ожидать.

Осмысливаем заново

Прежде чем говорить об удивительных свойствах этого сока и о том, как применять его с наибольшей пользой, рассмотрим пристальнее сам сельдерей. У него не бог весть какая репутация. Конечно, он считается полезным. Удачное дополнение к арахисовому маслу и изюму, хрустящий компонент в салате с яйцами, хороший ингредиент в супе, украшение для куриных крылышек или для коктейля «Кровавая Мэри». А еще, говорят, модели-манекенщицы едят сельдерей, чтобы не располнеть. Мы причисляем его к «здоровой пище» в основном из-за его низкой калорийности и даже считаем питательным, если нам посчастливилось отведать бабушкин овощной суп. Если бы вы вдруг вступили в ряды спецслужб, ищущих очередной «лучший на земном шаре» целебный бальзам, то, скорее всего, направились бы в джунгли. Сельдерей вам даже в голову бы не пришел, хотя это одно из самых мощных лекарственных средств на планете.

Я понимаю, это довольно сложно – поверить, что сок из какого-то обычного сельдерея действительно так полезен. Вот эта всем привычная зелень, мимо которой мы миллион раз проходили в продуктовых магазинах? Та, которую всегда забывали использовать, потому что нам требовалась всего-то пара стебельков? Как может ЭТО оказаться неизвестным до-

селе суперпродуктом? Однако это на самом деле волшебный продукт, до сих пор «не распознанный» и не изученный как следует. Если вы считаете сельдерей необязательным побочным ингредиентом и закрываете глаза на то, что он собой представляет и на что способен, – его сок все равно поможет вам. Проблема в том, что вы можете раньше времени прекратить все попытки «сокотерапии». А как же он вас вылечит, если ему не дали шанса? Если вы откажетесь от сельдеря, считая его слишком заурядным, знайте, что вы добровольно лишаете себя средства исцеления. И если он вам кажется только лишним кусочком в тунцовом салате, то вы упускаете свой бесценный шанс.

Чтобы понять, почему одной-двух порций сельдерейного сока недостаточно, необходимо увидеть его в новом свете. Нужно поверить, что он обладает реальной силой и может поднять наше здоровье на новый уровень. Глядя на сельдерей без должного почтения, вы тем самым пренебрегаете возможностью собственного оздоровления, а это несправедливо по отношению к себе. Нас учили ценить и себя, и окружающих, поскольку мы – тоже часть этого мира. Это можно выразить через уважение к такой прекрасной целебной траве, через доверие к ее свойствам и ее способностям. Надо хотеть выздороветь и верить в исцеление (с помощью сельдеря).

Если бы вы вдруг вступили в ряды спецслужб, ищущих очередной «лучший на земном шаре»

целебный бальзам, то, скорее всего, направились бы в джунгли. Сельдерей вам даже в голову бы не пришел, хотя это одно из самых мощных лекарственных средств на планете.

Относиться к сельдерейному соку со скепсисом или настороженностью проще тем, кто считает себя здоровым. Если вы – в добром здравии и думаете, что такой сок вам никогда не понадобится, то, по крайней мере, отнеситесь с уважением к излечившимся благодаря ему. Подумайте о тех, кто был болен и верит, что этот напиток спас им жизнь. Это ведь не просто обычный сок. Сколько людей, страдающих от хронических болезней, вернулись к жизни с его помощью, сколько спасли жизнь своим детям, родственникам и друзьям! Подумайте о тех, для кого сок – одно из главных средств, вернувших здоровье их коже, избавивших от ужасных мигреней или хронической усталости, которая не давала им жить. Пожалуйста, не относитесь с предубеждением к тем, кто употребляет сельдерейный сок, чтобы выздороветь.

Никто не застрахован от болезней. Мы приходим в этот мир, уже зараженные патогенами и токсинами, и ежедневно подвергаемся воздействию неблагоприятной среды. Даже обладая позитивным мышлением и стараясь развивать все лучшее в себе и привлекать добро, мы порой не властны устранить все препятствия с пути. Иногда попадаются ямы и ловушки. И когда мы в них падаем, сельдерейный сок становится нашим важнейшим союзником, помогающим выздо-

роветь. Если что-то случится с вашим здоровьем, помните – он всегда рядом. А лучше пейте его, чтобы не допустить подобного (для профилактики). Если вы чувствуете себя неплохо, это еще не значит, что вы исключительно здоровы. Возможно, не стоит ждать, пока болезнь достигнет критической стадии, и вы будете вынуждены прибегнуть к помощи сельдерея. Все-таки будучи относительно здоровым, вы достигнете гораздо большего прогресса. Сельдерейный сок – это превентивное средство, прекрасный способ сберечь свое физическое и ментальное здоровье и сохранить его неизменно крепким надолго, – и оно у вас под рукой. А если воспользоваться этим средством уже сейчас, сделав его употребление ежедневной привычкой, оно добавит вам бесценные годы жизни, в которой ни одно мгновение не пропадет зря. Сельдерей – одно из величайших средств, позволяющих прожить жизнь в самой лучшей своей форме. Дайте ему шанс, и оно одарит вас так, как вам и не снилось.

Это волшебное растение, способное максимально ускорить процесс вашего исцеления, не нужно искать в джунглях Амазонки. Оно уже перед вами. Сельдерей – это чудо, которое терпеливо ждет на полке магазина, пока ему представится случай раскрыть свои возможности. Все, что нужно, – купить его, сделать сок и, ни с чем не смешивая, выпить натощак. (И помните: когда мы говорим о сельдерейном соке, имеется в виду чистый, профильтрованный, но не разбавленный сок, употребляемый натощак. К концу этой книги вы

всё поймете.) Теперь наконец можно признать, что сок действительно обладает силой, которая поможет вам на пути к здоровью.

Как работать с этой книгой

Я написал эту книгу, чтобы «раздуть искру» популярности сельдерейного сока и одновременно «потушить пожар» хронических заболеваний. Ее задача – дать эффективное, мощное, первейшее средство миллиардам людей на планете, страдающим от бесконечных проблем со здоровьем. Да-да, именно миллиардам – страдает не просто половина населения Земли: почти три четверти людей на планете борются как минимум с одной хронической болезнью, а у оставшейся четверти они обязательно проявятся, если не изменить отношение к ситуации. А если не вмешаться, то скоро у каждого жителя Земли будет обнаружено какое-либо хроническое заболевание. Сельдерейный сок может стать таким «вмешательством» – как первый шаг, доступный любому для управления здоровьем. В этой книге вы найдете ответы на все свои вопросы о данном соке и сможете применять его, чтобы повернуть вспять течение хронических болезней, защитить друзей и близких от развивающихся недугов (или подарить им возможность выздоровления).

Для начала я расскажу о том, чем полезен этот сок. Вы узнаете, что придает ему ценность, прочтете о комплексе солей, обладающих антипатогенными свойствами, о ферментах, необходимых для пищеварения, фитогормонах, восстанавливающих равновесие в эндокринной системе, о витами-

не С, поднимающем иммунитет, и так далее. Когда вы узнаете обо всем, что способен дать нам сельдерейный сок, то заинтересуетесь им. Понимание того, что необходимо организму и как его излечить, еще больше активизирует процесс выздоровления.

Если вы страдаете от каких-либо болезней, симптомов или имеете другие жалобы на состояние своего организма, то вас должна заинтересовать **глава 3 «Исцелитесь от болезней»**. Узнав об истинных причинах дюжины медицинских проблем, вы поймете, каким образом сельдерейный сок помогает при каждой из них. Я всегда говорю: если вы осознаете, что тянет вас назад, то получите возможность двигаться вперед.

Глава 4 «Как извлечь из сельдерея максимум пользы» расскажет, как приготовить сок, какое количество нужно пить (отдельно – дозировка для детей) и в какое время. Например, если пропускать стаканчик сока от случая к случаю, это, конечно, поможет в каком-то смысле, но не приведет к заметному эффекту. У большинства людей организм настолько зашлакован, что нерегулярные малые дозы не смогут «произвести революцию» в теле. Здесь понадобится точное руководство с расписанием приемов и указанием доз – этому и посвящена данная глава. И это лишь начало. Вы найдете в ней много полезных советов, а также ответы на вопросы: например, как совмещать прием сока с употреблением биодобавок, а также с тренировками; как выбрать соковыжи-

малку, можно ли пить сок во время беременности и кормления, нужно ли (и почему) отделять сельдерей от клетчатки для более эффективного раскрытия всех его свойств и почему так важно пить сок именно натощак. Эта глава – важнейший источник сведений о продукте, к которому, я надеюсь, вы будете время от времени возвращаться.

Далее, в **главе 5 «Сельдерейная диета»** мы расскажем о механизме очистки организма с помощью сока. Если вы ищете простую схему, с помощью которой сможете встать на путь выздоровления, – несколько ежедневных шагов, описанных здесь, сделают прием сока еще более эффективным. Эта очистка построена на рецептах спасения печени из другой моей книги, так что если вы уже попробовали применить данную процедуру, то эти шаги покажутся вам совершенно естественными.

Иногда попадаются ямы и ловушки. И когда мы в них падаем, сельдерейный сок становится нашим важнейшим союзником, помогающим выздороветь. Если что-то случится с вашим здоровьем, помните – он всегда рядом.

Глава 6 «Ответы на вопросы о лечении и детоксикации» уже касается более конкретных вопросов: например, через какое время прием сока сельдерея оказывает заметное воздействие на здоровье и как он влияет на весь организм. В этой области циркулирует множество ложных идей, и важно знать, как интерпретировать реакцию вашего организма

на прием сельдерейного сока. Особенно потому, что у некоторых людей, впервые его попробовавших, есть вероятность обострения, когда сок начнет убивать патогены и очищать организм. К примеру, может появиться странный привкус во рту или непривычный запах у тела; также может участиться мочеиспускание. Но несмотря на эти симптомы вам необходимо продолжать прием напитка, конечно, как и тем, кто не испытывает никаких неприятных ощущений. Эта глава поможет понять, как должен идти процесс выздоровления, а также поддержит вас на этом пути.

Содержание **главы 7 «Сплетни, опасения и мифы»** в точности соответствует ее названию. Идея популяризации сельдерейного сока чиста и благородна – она работает лишь потому, что сок действительно помогает людям, и благодарные поклонники напитка решили распространять свой опыт по всему миру. Известность сельдерейного сока растет, поскольку средство действительно дает результаты. Поэтому-то оно и доставляет неудобства тем, кто связан с трендами, раздутыми ради создания всевозможных фондов. Ну а скептики вообще не склонны доверять никакой шумихе. В результате возникли и некоторые сомнения в пользу этого сока, и опасения на сей счет. Глава адресована именно таким сомневающимся. Если вам нужно что-то прояснить для себя или у вас возникли вопросы, прочтите эту главу.

Какой бы диеты вы ни придерживались – низкоуглеводной, высокожировой, высокопротеиновой, веганской, расти-

тельной, кетоновой или палеодиеты, в какую бы оздоровительную систему вы ни верили, будь то Аюрведа, традиционная китайская медицина, официальная, альтернативная или функциональная медицина, – сельдерейный сок не противоречит ни одной из них и легко станет частью вашей жизни. При длительном приеме его, конечно, результаты будут заметнее. И если вы твердо решили стать на путь исцеления, то найдете еще массу интересных идей в **главе 8 «Подсказки для исцеления»**. Сельдерейный сок – чудесный маяк и ориентир, средство, с которого может начаться ваше выздоровление. При всех современных веяниях и трендах ни одно из лекарств не действует так мощно и быстро, добираясь до самого корня проблемы. Принимая лишь его, можно увидеть положительные результаты даже на 10, 15, 20-м году болезни. В то же время это единственное базовое средство для стабилизации состояния организма и поворота на путь выздоровления. Чтобы получить самое действенное, эффективное руководство по оздоровлению, обращайтесь к настоящему первоисточнику информации о сельдерейном соке. Остальные руководства, написанные для потребителей продукта (настоящие руководства, а не только рассуждения или реклама), могут потеряться в море информации, потому что некоторые организации пытаются «застолбить» сок как свою собственность. И это может сослужить плохую службу мамам, папам, детям, студентам, врачам, дедушкам и бабушкам, «сражающимся» с малоизвестными диагнозами, – всем,

кто ищет средства для исцеления и реальной помощи. Если вы хотите оздоровиться, вам необходимо больше узнать об этом соке, причем из первоисточника. Глава 8 поможет вам в этом. В ней вы откроете для себя причину популярности сельдерейного сока, и здесь же вы найдете всю дополнительную информацию.

Я понимаю, что сельдерей и его сок не всегда доступны. Иногда гибнут урожаи растения, или же вы путешествуете без соковыжималки, или в данный момент не имеете доступа к точкам, где сок можно купить. В **главе 9 «Альтернативы сельдерейному соку»** говорится о том, чем можно заменить сок из сельдерея на крайний случай. В ней предложены альтернативные варианты, которые помогут продержаться, пока вы не сможете получить свежий сок.

И наконец, если вы задумываетесь об источниках моих знаний о лечебных свойствах сока из сельдерея и о свидетельствах, подтверждающих это, прочтите **главу 10 «Движение за выздоровление»**. Также вы узнаете здесь о миллионах людей по всему миру, которые пьют этот напиток и выздоравливают. Попросите их поделиться своим опытом, прочтите те истории, что уже опубликованы, а затем испытайте всё это на себе. Вы лично получите доказательства ответственности этого сока.

Путь к победе

Сельдерейный сок поможет во всех начинаниях. Люди бывают непостоянными в своих пищевых предпочтениях, часто меняют диеты, увлекаясь то одной, то другой модной схемой питания, носящей имя какой-либо знаменитости, а иногда погружаются в рутину будней, не следуя вообще никаким правилам. Какой бы стратегии вы ни придерживались, сельдерей впишется в любую из них. Это всегда стратегия победы, потому что вы почувствуете улучшение, не привязываясь ни к какому мировоззрению.

Я заметил, что люди, принявшие этот напиток на вооружение, не только улучшили свое физическое состояние – они излучают здоровье и жизнерадостность всем своим видом. Помните, сок из сельдерея – это маяк, данный нам здесь, на Земле, как ответ на молитвы тех, кто уже ни на что не надеялся. И если вы еще только открываете для себя это средство – добро пожаловать. Если же вы один из тех, кто распространяет знания об этом целебном эликсире по миру, я благодарен вам. Каждый читатель – и тот, кто давно знаком с этим средством, и начинающий является важным членом нашего сообщества.

В книге «Еда, меняющая жизнь» сказано: «Я могу без конца перечислять свойства сельдерейного сока, необходимые организму при лечении любого заболевания. Это одно из

сильнейших тонизирующих средств всех времен». Я и сейчас подписываюсь под этими словами. А теперь, с помощью этой книги, где содержатся новые сведения о свойствах сока и ответы на многие ваши вопросы, я надеюсь, что он будет полезен каждому из вас.

Глава 2. Польза сельдерейного сока

Сельдерей – это terra incognita, белое пятно на «карте здоровья». Его питательная и лечебная ценность недостаточно изучена, и нет официальных данных о том, какую пользу приносит его регулярное употребление.

И это если говорить о растении в целом. Легко представить, что раз уж сам по себе сельдерей не удостоился должного внимания от науки, то о сельдерейном соке и речи нет. Еще недавно полагали, что в нем вообще нет ничего примечательного. В исследованиях не делают разницы между сельдереем и его соком и валят все в одну кучу. Даже если их отличают друг от друга, то считают достаточным просто указать пищевые компоненты свежего сока. А такой подход в корне неверен. Растительный экстракт – сок – стоит на порядок выше обычного сельдерея. Он заслуживает отдельного изучения, чтобы его уникальные лечебные свойства были засвидетельствованы и задокументированы.

Мир все еще ждет серьезного, пристального исследования эффекта, который производит на человека ежедневное употребление натошак 450 граммов свежего сока. Когда ученые наконец займутся этим, важнейшее значение будет иметь организация и методика работы. Применение метода двойно-

го ослепления (когда участники эксперимента не знают, что они пьют, а помощники экспериментаторов не знают, кому какой напиток дают пробовать) может привести к попыткам замаскировать вкус или цвет жидкости, но эти добавки нарушат чистоту сока, а следовательно, повлияют на его свойства. Или же ученые могут попробовать обойти проблему, применяя сухой экстракт сельдерея. Опять же, это совсем не то же самое, что 450 граммов свежего сока. Если результаты исследований ставят под сомнение эффект именно сока из сельдерея, то нужно уделить пристальное внимание методологии. Необходимо опираться лишь на самые признанные и строгие стандарты.

Исследования сельдерея, о которых мы слышали, касались стеблей растения, листьев и семян или проводились с высушенным порошком сельдерея, восстановленным до жидкого состояния. И нигде нет ни слова о свойствах свежеприготовленного сока. Более того, в этих работах ничего не говорится о восстановлении здоровья человека. Некоторые из них носили прикладной характер (например, применение сельдерея для хранения мяса) и были «притянуты за уши», чтобы заставить людей беспокоиться о нитратах и нитритах (подробнее см. главу 7 «Сплетни, опасения и мифы»). К тому же исследования, касающиеся здоровья, в основном проводятся на грызунах. И не забудьте, что если в лаборатории исследуют стебель сельдерея, это еще не значит, что изучается сок. Повторяю, это отнюдь не одно и то же – между ни-

ми пропасть. Это трудно воспринять сразу, и тем не менее их свойства действительно отличаются. Если просто пожевать стебли сельдерея, это не даст нам нужного количества питательных веществ и не откроет всю силу сока.

Когда-нибудь ученые спохватятся и обнаружат, что сельдерейный сок уже вылечил миллионы людей – тех, которые почувствовали себя более энергичными, сильными и бодрыми, чем когда-либо, переломили ход хронических и острых заболеваний и вернули себе полноценную жизнь. А медицина узнает, что сок – это не мода дня, а объективно действенное лекарство, панацея нашего времени.

В исследованиях не делают различия между сельдереем и его соком и валят все в одну кучу. Даже если их отличают друг от друга, то считают достаточным просто указать пищевые компоненты свежего сока. А такой подход в корне неверен.

Однако пока до этого открытия очередь не дошла, ученые, вероятно, будут сеять сомнения в его пользе. Наш мир порой неповоротлив. Мы всегда должны помнить, что сколь ни почетна у нас научная гонка, на высоком уровне ее не существует. Наука – это соревнование между людьми, и она не обладает полной независимостью. Мы подчас идеализируем ее объективность. Ученые тоже испытывают огромное давление. Чтобы начать исследование, нужны деньги, но они не всегда приходят из честных или неангажированных источников. Спонсор подобных исследований тоже может влиять

на исход опыта или на интерпретацию результатов. (Подробнее об этом – в главе 10 «Движение за выздоровление».)

Свежеприготовленный сок из сельдерея – довольно простая вещь, но его производство невозможно наладить в больших масштабах, да оно и не сулит особых доходов, к тому же чревато нарушением статус-кво продуктов для здоровья, реально приносящих прибыль. Вот почему не исключено, что некая заинтересованная группа учредит «исследование», нацеленное на дискредитацию сельдерейного сока как уникального средства, и попытается свернуть деятельность нашего сообщества. Промышленность не в восторге от бунтарского, революционного, действенного метода, обращающего ход болезней вспять. «Бунтарский» – значит не «прикормленный» с помощью патентов и не привязанный к финансовой системе. Сельдерейный сок невозможно превратить в таблетки, разлить по бутылкам, а затем перекрыть к нему доступ людям, не способным выложить круглую сумму. Хотя это никого не останавливает. До сих пор полно желающих нажать капитал на этом продукте, но при этом не имеющих понятия о реальных свойствах его и о его действии на хронические заболевания. А ведь больные (с хроническими болезнями) вправе надеяться на получение средства, которое может облегчить их страдания и вернуть надежду на выздоровление.

Но я уверен, что в конце концов многие на собственном опыте убедятся в пользе этого продукта. И что, несмотря

на всю шумиху, поднятую вокруг него, натуральный сельдерейный сок – настоящий, чистый, свежий, не подвергнутый каким-либо обработкам (ради долгого хранения) – действительно «работает». Они поймут, что их сомнения ничем не обоснованы и что этот сок был и остается чудесным лекарством.

Люди узнают также, какие особые компоненты сельдерейного сока помогают вернуть здоровье и что его популярность – результат уникальных качеств этого продукта. Обратите внимание: множество специалистов-диетологов считают, что все дело в витаминах А и К, которыми богат сок. Да, он содержит эти витамины. Как и все (практически все) овощи и травы. Однако они почему-то не дают такого эффекта. Эти витамины, взятые отдельно, все-таки не способны исцелить так же, как сельдерей, настолько изменяющий к лучшему жизнь людей, что скептики оказываются посрамленными. У сельдерейного сока все же есть такие свойства, о которых до сих пор никто не знает. Они и являются предметом нашего исследования.

Кластерные натриевые соли

В этой книге речь пойдет о натрии, а именно – о кластерных натриевых солях. Если это звучит пугающе, позвольте вас уверить, что натрий в сельдерейном соке очень полезен. (Даже если вы сидите на бессолевой диете, этот сок вам не повредит.) И это совсем не то же самое, что употреблять столовую соль с пищей или даже более полезные ее виды, такие как гималайская каменная или соль Кельтского моря. Хотя вашему организму не по вкусу обычная соль, добавляемая к блюдам, однако натрий из сельдерея он усвоит без проблем.

Сельдерейный сок – ваш союзник и защитник. Он удаляет кристаллическую токсичную соль, копившуюся в вашем теле годами. Если вы, ежедневно употребляя такой сок, сдадите кровь на анализ, он покажет повышенное содержание натрия. Но на самом деле это будет означать, что этот натрий «окружил» и изгоняет из организма старые запасы токсичных солей. К тому же, если вы продолжаете употреблять столовую соль, анализ покажет и ее наличие в организме. Процедура исследования крови не настолько точна, чтобы уловить разницу.

Анализ крови мог бы показать и некоторое количество натрия, полученное из сельдерейного сока, хотя и в виде «макросодиума», как я его называю, – это обычная форма натрия в растениях, необходимая для их здорового развития. Эта

форма настолько полезна и сбалансированна, что не отражается на составе крови – в том смысле, что если анализ крови показывает повышенное содержание натрия, то сельдерейный сок в этом не повинен. Причина также и не в кластерных натриевых солях, содержащихся в нем. Анализ не настолько чувствителен, чтобы уловить их, да и не рассчитан на это, потому что данная подгруппа натрия еще не известна науке.

Так что полезный макросодиум лишь стабилизирует кровь, и от него показатели натрия в крови не повышаются. Опять же, чтобы прийти к таким стабильным цифрам, требуется некоторое время, либо эти показатели могут не продержаться долго, потому что: 1) очень просто переусердствовать со столовой солью, поскольку она находится практически во всем, и это отразится на анализе крови, и 2) периодически сельдерейный сок будет вымывать старые залежи токсичной соли по мере проникновения в органы, что скажется на общей картине анализов.

Сложные структуры полезного натрия, содержащиеся в напитке, стоят особняком от других – у них другие функции и другое предназначение. Это совершенно иная форма натрия. Он является важным компонентом для работы нейротрансмиттеров – точнее сказать, это важнейший элемент. Именно он делает сельдерейный сок самым мощным электролитическим напитком на планете, с которым ничто даже сравниться не может.

Давайте поговорим подробнее о неизвестной доселе под-

группе натрия, содержащейся в сельдерейном соке, которую я называю «кластерные натриевые соли». «Натриевые» и «соли» – звучит немного неоднозначно, и все же условимся, что имеются в виду минеральные соли, сросшиеся кристаллы которых группируются вокруг макросодиума. То есть кластерные натриевые соли – это отдельно действующая группа соединений, окружающих элемент, который известен нам как натрий в сельдерее, и все это организовано в структуру, напоминающую солнечную систему. Микроэлементы также включены в эти живые, движущиеся кластеры. Некоторые микроэлементы прикреплены к ним, а другие просто плавают внутри них.

Эти кластеры содержат информацию для нас. Такое редко встречается. По большей части растения «думают» только о себе. (Совсем как люди подчас, не правда ли?) Информация, которую содержат кластеры, в основном служит целям их собственного существования в своей среде – получению питания, выживанию. С сельдереем все иначе. Часть его информации предназначена нам или животным, которые его потребляют. Кластерные натриевые соли не играют здесь роли защитного механизма и не служат росту и здоровью растения; жизнь самого растения здесь ни при чем. Они существуют для нас. Кластеры содержат информацию, необходимую для нашего собственного благополучия, и они активируются, когда попадают в наш организм. Информация и от самой травы, и от солнца, впитанная, пока трава росла. Све-

дения о назначении растения и о том, каким образом оно может помочь. Информация о сложной работе по продлению нашей жизни. Даже если сельдерей растет на бедной почве, в нем все равно содержатся эти кристаллические соли.

Соль вовсе не одинакова. Хотя можно подумать, что натрий – всегда натрий, находится ли он в океане, овощах, почве, камнях или в соленом озере, однако это не так. Если хорошенько разглядеть сельдерейный сок в химической лаборатории, то откроется, что в нем содержатся различные натриевые соли. Лаборанты могли бы обнаружить, что эти соли группируются вокруг друг друга, образуя единый кластер, – как ни в одной другой траве, овоще или минерале. Даже соль в океане не ведет себя так, как в этой скромной траве.

Такие кластеры способны нейтрализовать токсины, циркулирующие в крови и внутренних органах. Это значит, что когда кластер касается их, то он «разоружает» вредителей, делая их более «мирными» и менее токсичными, так что они не могут причинить ущерб другим клеткам и тканям органов.

Если вы, ежедневно употребляя сельдерейный сок, сдадите кровь на анализ, он покажет повышенное содержание натрия. Но на самом деле это будет означать, что этот натрий «окружил» и изгоняет из организма старые запасы токсичных солей.

Ядовитые тяжелые металлы – это особый тип токсинов, с которым могут справиться кластеры солей. Тяжелые метал-

лы несут в себе активный разрушающий заряд, который повреждает клетки печени, мозга и других органов по всему организму. Кластеры разряжают их, благодаря чему те становятся неактивными и менее агрессивными. Особенно это касается таких опасных металлов, как медь, ртуть и алюминий.

Кластеры солей натрия также убивают вредные бактерии и вирусы. (Об этом вы подробнее прочтете в следующей главе.) Даже такие «хитрые» бактерии, как стрептококки, не вырабатывают устойчивость или иммунитет к ним, как к фармацевтическим антибиотикам, так что пока вы пьете сельдерейный сок, кластеры продолжают работать. Минеральные соли, содержащиеся в нем, способны останавливать избыточный рост бактерий, грибков и вирусов – и на своем пути по кишечнику, и попадая в ток крови, и через портальную вену – в печень. Эти кластеры – удивительный антисептик, усиливающий иммунную систему всего организма.

Минеральные соли также поддерживают выработку желчи – отчасти благодаря тому, что кластеры солей в составе желчи делают ее более концентрированной, а отчасти потому, что сельдерейный сок омолаживает печень, и это позволяет ей функционировать должным образом и производить желчь более эффективно. Это лишь один аспект воздействия на печень этого сока, который делает его поистине незаменимым.

И еще несколько слов в довершение. Натрий в сельдерей-

ном соке – это как бы взвесь в живой воде. В ней находятся кластеры солей, тесно с ней связанные. Так, соли окружают и поддерживают на весу натрий, и в них самих натрий представлен в разных видах. Разные формы натрия становятся одним целым, но вместе с тем они существуют и по отдельности. Вот что представляет собой структура сока сельдерея. Медицинская наука до сих пор не идентифицировала ее, потому что не пыталась заглянуть за грань представления, что «в сельдерее есть соль». На самом деле не так все просто. При поверхностном анализе она будет похожа на соль. Если пойти дальше, ученые могли бы выделить и идентифицировать разные виды натрия в соке. И тогда они приблизились бы к пониманию того, как кластеры солей натрия влияют на наше здоровье.

Не стоит ждать еще десятки лет, пока будут получены ответы на эти вопросы, – они уже в ваших руках. Вам предстоит еще многое узнать об удивительных и мощных терапевтических свойствах кластеризованных солей натрия, особенно в следующей главе «Исцелитесь от болезней».

Сопутствующие микроэлементы

Я уже упоминал о микроэлементах, которые являются частью кластеров солей. Ради точности я назову их сопутствующими микроэлементами. Это неизвестные науке вещества, причем некоторые из них встроены в кластеры, а иные свободно плавают внутри живых химических комплексов. Они очень полезны для пищеварения – отчасти потому, что помогают восстановить выработку соляной кислоты на той стадии, когда ее недостаток еще невозможно выявить научными (лабораторными) методами. Это правда – соляная кислота в желудке на самом деле представляет собой семисоставную смесь, и сельдерейный сок помогает вернуть ее количество к нормальным показателям. Вот как это происходит: сопутствующие микроэлементы омолаживают ткани желез желудка, питая их клетки и обеспечивая их новой энергией, так что они могут функционировать оптимально. (Работа клеток желудочных желез целиком зависит от минералов, которые входят в их состав.) В свою очередь, железы опять способны производить полную семисоставную кислотную смесь в ее лучшем качестве, благодаря чему она может убивать вредные бактерии в желудке, 12-перстной кишке и тонком кишечнике. Не следует путать этот процесс с обеззараживающим действием самих кристаллических солей, которые движутся непосредственно вниз по пищеварительному тракту,

нейтрализуя вирусы и бактерии на своем пути. Сопутствующие микроэлементы помогают желудку производить соляную кислоту лучшего качества, чтобы он мог защитить себя. Именно это наделяет желудочный сок достаточной силой, чтобы убивать вредные бактерии в кишечнике.

Разные органы имеют собственные иммунные системы, и сопутствующие микроэлементы в сельдерейном соке помогают и им также. Например, они укрепляют иммунную систему печени, придавая силу ее лимфоцитам, чтобы они могли бороться с вторжением, например, стрептококков. Печень также использует микроэлементы из сока сельдерея при создании своего химического оружия, которое обезвреживает вредные бактерии, подобные стрептококкам, «играя» не в защите, а в нападении.

Электролиты

Почему электролиты столь важны? Наше тело работает на электричестве. Электролит позволяет электричеству течь, и оно передает информацию от клетки к клетке по всему организму. Электролиты помогают клеткам получать кислород и наделяют их способностью избавляться от токсинов, выводя их из организма. Электролиты участвуют в межклеточной коммуникации, и это касается всех функций организма: они помогают вам сначала подумать: «Мне нужно в ванную», а потом и дойти туда.

Когда мы слышим, что напитки содержат электролиты, это не означает, что они там присутствуют в совершенной, активной и живой форме. Во многих случаях это неполные электролиты, отдельные микроэлементы или минералы. Они образуют блоки. Но сельдерейный сок содержит электролиты в полной и живой форме – кластеры кристаллических солей в полной комплектации. Именно они и делают сок сельдерея наилучшим источником электролита.

Нейротрансмиттеры в мозге состоят из электролитов. В мозг электролиты доставляются из сельдерейного сока, попадающего в организм, чтобы полностью восстановить нейротрансмиттеры. В результате даже те из них, которые стали обезвоженными, перестали работать и практически «умерли», опять возвращаются к жизни. Нейротрансмиттер похож

на пустой улей. Его реагенты – это все равно что пчелы, с которыми в улей возвращается жизнь. Другие источники восстанавливают нейротрансмиттеры лишь от случая к случаю – это частички неполных электролитов, проплывающие мимо, и они лишь понемногу (в основном хаотично) накапливаются. Чуть-чуть калия из еды, чуть магния из напитка, чуть натрия из морской соли. Эти строительные блоки в конце концов оказываются разбросаны по всему организму, и хотя он всегда пытается извлечь из них пользу, чаще всего их не хватает. И только полные электролиты из сельдерейного сока могут действительно вдохнуть жизнь в нашу кровь и органы. Никакой другой продукт, трава или напиток не могут обеспечить все нужные электролиты в активной форме, требующиеся для восстановления нейротрансмиттеров, – на это способен только сельдерей, который буквально возвращает им жизнь. Как только электролит из сельдерейного сока попадает на нейрон и «закрывает контакт», электрический импульс возбуждает его, как будто включают рубильник, и мы испытываем ни с чем не сравнимое облегчение.

Полный набор необходимых веществ восстанавливает и подключает к работе наши нейротрансмиттеры, а когда они в рабочем состоянии, то и весь наш организм способен функционировать наилучшим образом. А поскольку электролиты в сельдерейном соке содержат все необходимое, организму не потребуется расходовать силы на постепенное накопление минералов с перспективой использовать их в дальней-

шем для «починки» организма. Он получает их в полном комплекте, уже готовыми к употреблению.

Фитогормоны

Сельдерейный сок также содержит специфические, еще не открытые фитогормоны, которые питают и восстанавливают каждую железу в нашей эндокринной системе, в том числе поджелудочную, гипоталамус, эпифиз, щитовидную и надпочечники. Этим тоже объясняется чудесное воздействие сока на баланс в организме; главным образом благодаря этому свойству люди и выздоравливают.

Также это объясняет, почему сельдерейный сок подобен волшебной кнопке для тех, кто страдает аутоиммунными расстройствами, – дело в том, что у людей с подобными заболеваниями или другими вирусными болезнями отмечают нарушения в работе эндокринной системы. Кристаллические соли натрия из сельдерея и этот растительный гормон совместно атакуют аутоиммунные болезни, словно руки хорошего боксера. С одной стороны, кристаллические соли снижают патогенную активность, виновную в аутоиммунных состояниях. С другой – у вас есть растительный гормон сока, который укрепляет и стабилизирует эндокринные железы, например щитовидку. Если активность железы немного снижена, то этот гормон, накапливаясь со временем (при ежедневном употреблении сока), позволяет ей начать восстанавливать баланс. Если железа гиперактивна, регулярные поступления сока ее «успокаивают». Этот растительный гор-

мон также очень полезен при несогласованной работе эндокринной системы, от незначительной до серьезной, а не только при аутоиммунных заболеваниях. Какова бы ни была причина – от ослабленных надпочечников до гипофункции щитовидной железы, – эндокринные нарушения носят бурный характер, и гормон, содержащийся в сельдерейном соке, борется с ними.

На самом деле в сельдерейном соке – множество растительных гормонов, еще не изученных и не классифицированных медицинской наукой. Лишь один особый гормон оказывает поддержку эндокринной системе человека, хотя и несколько других также очень полезны для организма. Еще один гормон укрепляет репродуктивную систему – и мужскую, и женскую. Он помогает регулировать и поддерживать в равновесии выработку репродуктивных гормонов, а также стимулирует всю репродуктивную систему в целом. Сельдерей в этом не похож на другие растения, гормоны которых предназначены строго для них самих и обеспечивают их развитие. Хотя некоторые из гормонов сельдерея служат только самому растению, в нем есть также другие гормоны, исцеляющие и человека. Эта особенность ставит сельдерей на уровень выше всех других трав и овощей, поскольку стабилизирует состояние больного организма. Сельдерей в этом уникален. Это совершенное растительное средство.

Многие травяные лекарства нельзя употреблять в больших количествах. А сельдерей и в этом смысле – бесцен-

ный дар, меняющий жизнь больного человека: его сок можно спокойно пить помногу, то есть получать нужные вещества в больших дозах. (Более подробно о том, от чего помогает сельдерей, см. в следующей главе.) Пройдет еще не один десяток лет, пока наука найдет средства на исследования и откроет лечебные гормоны в сельдерее, а затем начнет изучать их воздействие на человеческий организм. А пока этого не произошло, вы можете извлекать из него пользу прямо сейчас.

Ферменты для пищеварения

Пищеварительные ферменты, получаемые из сельдерейного сока, – это не те, что занимаются расщеплением пищи в желудке. Их функция гораздо более удивительна и уникальна. Они похожи на маленькие капсулы, которые активизируются при изменении кислотности среды, когда попадают в тонкий кишечник. Ни в каком другом продукте нет ферментов, действующих таким образом.

Вам не понадобится тонна ферментов из сока, чтобы значительно повлиять на пищеварение, – они обладают свойством «заряжать позитивом». Ферменты сельдерейного сока подобны комику, который стоит на авансцене в комедийном представлении, выдавая шутки, от которых все зрители хохочут. Таким же образом фермент сока сельдерея может подстегнуть, вернуть активность и живость всяким другим ослабленным пищеварительным ферментам в тонком кишечнике, полученным из иных источников.

Некоторые из таких ферментов поступают с пищей, другие поставляет поджелудочная железа, и множество еще неизвестных ферментов производит печень. Выработка ферментов этого типа – химическая функция печени, которую наука еще не открыла (не путать с «печеночными ферментами» в анализах крови). Эти пищеварительные ферменты производятся печенью и затем выходят в тонкий кишечник

вместе с желчью. Они совершенно не похожи на ферменты поджелудочной железы; чтобы открыть ферменты печени, нужно знать, что искать, но этот вопрос сейчас не является приоритетным для медицинской науки. Через много лет ученые откроют, что эти пищеварительные ферменты находятся в желчи, вырабатываемой печенью.

Когда печень перегружена и ослаблена – как у большинства из нас, – ее пищеварительные ферменты не обладают необходимой силой и не могут помогать переваривать пищу и растворять жиры в должной степени. Ферменты, содержащиеся в сельдерейном соке, заново их стимулируют, и они снова могут выполнять свою работу. К тому же этот сок обновляет ферменты из пищи, которые оказываются в тонком кишечнике; плюс сок сам по себе оживляет печень, а это значит, что его употребление побуждает ее вырабатывать пищеварительные ферменты нужного качества; вдобавок ферменты сельдерея помогают укрепить поджелудочную железу и оживить ее ферменты; а также эти ферменты сами по себе тоже чрезвычайно мощные и прекрасно расщепляют, переваривают и помогают всасывать некоторые питательные вещества, с чем не справляется ни желчь, ни соляная кислота, потому что пищеварительный процесс очень сложен. Немало, не так ли? И это еще не все.

Сельдерейный сок содержит специфические, еще не открытые фитогормоны, которые питают и восстанавливают каждую железу в нашей эндокринной

системе, в том числе поджелудочную, гипоталамус, эпифиз, щитовидную и надпочечники.

Не забудьте, ученые-медики до сих пор не знают всего, что происходит с пищей, когда она попадает в желудок. У них есть лишь теории. Но у них нет ответов на все вопросы. Когда мы говорим о пищеварительных ферментах в сельдереином соке, выполняющих эти функции, имеется в виду не какой-то один тип ферментов, а три их разновидности. Науке они еще не известны, так что у них нет названий. Я называю их в шутку «Весна», «Лето» и «Осень». Когда ученые их откроют, то запросто могут назвать их № 374, 921 и 813.

В любом случае эти три неизвестных фермента существуют в соке сельдерея. Как вы только что прочли, они обладают живительным воздействием еще и на ферменты из других источников. Также они в какой-то мере «ответственны» за снижение содержания вредной кислоты и слизи внутри пищеварительного тракта. У большинства людей верхний отдел кишечника наполнен этой слизью и токсичной кислотой, и такие ферменты имеют важнейшее значение для растворения, сокращения и балансировки этой кислоты во время приема пищи, расщепления и растворения слизи, и особенно вывода ее из пищеварительного тракта. Как только слизь исчезает, у кластеров солей из сельдереинового сока появляется лучший доступ к микробам в тонком кишечнике, так что они могут убивать этих вредителей, таких как стрептококки (которые вызывают избыточный рост микроорганизмов в

кишечнике) и другие вредные бактерии и вирусы. (Во многих источниках говорится, что там же обитают паразиты. Если бы у вас и вправду были паразиты, вы бы об этом знали, – в таком состоянии люди обычно попадают в больницу. Так что если вы думаете, что причина ваших проблем с кишечником – именно паразиты, то ферменты сока помогут справиться и с ними тоже.)

Сельдерейный сок на самом деле содержит более двух дюжин разновидностей ферментов (большинство из которых еще «не открыты»), и они участвуют в расщеплении отходов в кишечном тракте. Есть три особых фермента – Весна, Лето и Осень (такое условное название я им дал), которые вступают в бой в тонком кишечнике, выполняя множество функций незримо, «за сценой», и люди не догадываются, что их самочувствие в значительной степени зависит от этих ферментов. Качество сельдерея обуславливается в какой-то степени его сортом и условиями произрастания – почвой, поливом, подкормкой, а поскольку все это влияет и на его пищеварительные ферменты (и на их объем), можно было бы получать партии с заранее заданными свойствами. Выращенный сельдерей мог бы иметь большее количество одного или двух из этих особых ферментов. Сорты сельдерея бывают разными, но в любом из них присутствуют все три фермента.

Антиоксиданты

Одна из функций антиоксидантов в соке сельдерея – удаление жировых образований вокруг токсичных отложений тяжелых металлов в организме. Обычные места для таких отложений – мозг и печень. Жир облепляет тяжелые металлы, образуя как бы защитный «колпак», и в местах их соприкосновения металлы начинают окисляться. Токсичные тяжелые металлы обладают разрушительным зарядом и отчасти поэтому взаимодействуют с жировыми отложениями и другими тяжелыми металлами весьма агрессивно, с образованием оксидов. В основном мы говорим о металлах, ржавеющих в теле, вследствие чего коррозия повреждает окружающие ткани. Жировые отложения, которые являются активными абсорбентами, также притягивают эти токсичные выделения. В результате жировые отложения становятся высокотоксичными и затем служат пищей для вируса Эпштейна – Барр (ВЭБ), герпесов, человеческого вируса герпеса (HHV-6) или любого другого вида патогенов, которые могут достичь мозга и вызвать миллион болезней; некоторые из них диагностируются как аутоиммунные заболевания.

Тяжелые металлы и их оксиды – главная, хоть и не открытая наукой, причина спутанности сознания, потери памяти, депрессии, тревоги, биполярного расстройства, дефицита внимания/гиперактивности (ADHD) и аутизма, а также

серьезных ментальных и физических расстройств, таких как болезнь Альцгеймера, боковой амиотрофический склероз и болезнь Паркинсона. Антиоксиданты, содержащиеся в сельдерейном соке, помогают обнаружить отложения тяжелых металлов, поскольку срывают с них жировые «колпаки» и покрывают их пленкой, замедляющей окисление. Кластеры солей, прикрепленные к антиоксидантам, высвобождают разрушительный заряд тяжелых металлов, и они становятся не такими агрессивными. После нейтрализации заряда особые антиоксиданты из сельдерейного сока могут останавливать окисление гораздо эффективнее. Это еще одно уникальное свойство сока, помогающее остановить, устранить симптомы, расстройства и болезни.

Витамин С

Когда говорят о таком антиоксиданте, как витамин С, меньше всего имеют в виду сельдерей. Незначительное количество витамина С в нем вряд ли стоит брать в расчет, не так ли? Оказывается, совсем даже наоборот. Витамин С в сельдерее обладает гораздо более замечательными свойствами, чем в томатах или брокколи. Он даже лучше, чем в апельсинах. А все благодаря тому, что уникальная разновидность витамина С в сельдерее не требует метилирования в печени для усвоения. Это означает, что витамин С из сельдерейного сока может активизировать иммунную систему как никакой другой вид, благодаря своей биодоступной, преметилированной форме.

Антиоксиданты, содержащиеся в сельдерейном соке, помогают обнаружить отложения тяжелых металлов, поскольку срывают с них жировые «колпаки» и покрывают их пленкой, замедляющей окисление.

У большинства людей, чем бы они ни болели, так или иначе, страдает печень: она становится застойной, слабой и полной токсинов и патогенов – вирусов, бактерий, ядовитых тяжелых металлов, пестицидов, гербицидов, старого ДДТ и даже следов радиации наряду с другими вредителями. Не говоря уже о том, что мы по незнанию бомбим нашу печень высокожировой диетой – с полезными или неполезными жирами,

причем ежедневно. Обычно метилирование пищи происходит в печени; наука не знает, насколько печень обеспечивает этот преобразующий процесс, в результате которого из этого органа выходят витамины и минералы в форме, пригодной для усвоения остальными органами и системами. А теперь сложите вместе перегрузку, нарушения в печени, с которыми приходится жить, и эту критическую функцию, которую печень должна выполнять, и вы поймете, насколько широко распространены проблемы с метилированием. Это значит, что хотя витамин С, получаемый с пищей, полезен, все же печень должна его обработать, – еще одна задача в ее бесконечном «списке дел», которую она, вероятно, не в силах выполнить должным образом.

Витамин С, получаемый из сельдерея, не нужно обрабатывать, изменять и метилировать, чтобы его усвоить. Он уже метилирован в полной мере. Хотя витамин С из других фруктов и овощей тоже важен для организма (это как минимум), витамин С из сельдерея стоит особняком. В нем тоже заключен один из секретов выздоровления.

Витамин С также состоит в особом родстве с кристаллическими солями из сельдерея. Поскольку кластеры солей обладают способностью окружать другие питательные вещества в соке и помогают транспортировать их по всему организму, они могут прикрепляться к витамину С и путешествовать с ним туда, где иммунная система больше всего в них нуждается.

О приеме витамина С из сельдерейного сока можно смело сказать: чем больше, тем лучше. Кажется, что его там немного, но если выпить сок, выдавленный из целого пучка продукта, то не так уж и мало. Целый 450-граммовый стакан сока с преметилизированным витамином С, принятый натощак, означает, что ваш иммунитет возрастет мгновенно.

У людей, страдающих аутоиммунными заболеваниями (а это означает, что у них высокая вирусная или даже бактериальная нагрузка), чаще всего детоксикация проходит тяжелее, потому что их застойная печень сильно перегружена, а значит, кровь постоянно наполнена токсинами, и особенно мертвыми вирусными оболочками. Кровь, насыщенная нейротоксинами, дерматотоксинами и другими вирусными отходами, может стать причиной разных заболеваний, от рассеянного склероза до болезни Лайма (хотя врачи и лаборанты не знают, что на анализ крови влияют побочные продукты вирусной деятельности и что эти состояния в действительности вызваны вирусами; результаты анализов показывают только не идентифицированные маркеры воспаления). Обычно в случаях обширного вирусного заражения витамин С нелегко переварить, особенно в больших дозах. Витамин С в сельдерейном соке другой: он мягкий, биодоступный и проще усваивается, если пищеварение у больного по какой-то причине нарушено. К тому же он легко выводится из организма. Но и покидая тело, витамин С приносит пользу: он связывает мертвые вирусные ткани, мусор в крови и

выводит их из организма через почки и даже кожу. То есть он помогает вывести отходы вирусов, которые в противном случае постоянно ухудшают аутоиммунные состояния. Витамин С из сельдерейного сока – это спасение и антидот для людей, которые страдают от заболеваний, вызванных вирусными паразитами.

Пребиотический фактор

Некоторые пребиотические продукты заставляют голодать вредные бактерии, подавляя их способность питаться, по крайней мере до того, как возрастет численность полезных бактерий. Пребиотический фактор сельдерейного сока работает на ином уровне, недоступном другим продуктам. Он не только морит голодом вредные бактерии – он их активно ослабляет и разрушает.

Сельдерейный сок также лишает ресурсов питания вредителей в кишечнике. Колонии вредных бактерий выживают частично за счет маленьких мусорных свалок гниющей пищи в пищеварительном тракте. Эти «внутренние карманы» подобны неприкосновенному запасу «на черный день». Сельдерейный сок – все равно что граната, брошенная в такой «карман»: она «взрывает» застарелые отложения обезвоженных жиров и белков и рассеивает их. Любые вредные бактерии, которые выживут после первичного «мора», вызванного сельдерейным соком, закончат жизнь, лишившись ресурсов питания. Такова очистительная сила кластеров солей натрия.

И этой особенностью не может похвастаться ни одна другая трава, фрукт или овощ, а также другой пребиотик: сельдерейный сок превращает мертвые вредные бактерии в пищу для полезных микроорганизмов в кишечнике. Когда болез-

нетворные бактерии пропитываются кристаллическими натриевыми солями, они могут быть усвоены полезными бактериями. Это происходит потому, что соли в сельдерейном соке дезинфицируют вредоносные бактерии, вымывая из них яд после разрушения. Клетки вредных бактерий превращаются во вкусную еду для полезных, способствуя их росту и процветанию.

Биоактивная вода

Некоторые считают, что сельдерейный сок – в основном вода. Они упускают из виду важную вещь, которая помогла бы им понять, что собой представляет эта скромная трава и какое воздействие она может оказать на наш организм. Да, этот сок, безусловно, содержит жидкость, которую легко можно назвать водой. Однако это не та вода, которой наполняют бассейн или в которой плавают рыбы в пруду. Это и не та вода, что льется из шланга, из крана или с неба в виде дождя. Нет на земле источников, откуда бы текла вода, подобная той, что содержится в сельдерейном соке. Это живой, дышащий напиток. Вода в нем – это особая форма жизни. Это биоактивная вода.

Сельдерейный сок и обычная вода настолько различны, что смешивать их – совершенно недопустимо. Вот почему я не советую разводить сок сельдерея водой или добавлять в него кубики льда. Обычная вода может лишит сок всех его целебных свойств. Поэтому я также против того, чтобы обезвоживать сельдерей или сок и затем восстанавливать его водой. Это вовсе не заменит сельдерейного сока, потому что обычная вода – не живая. Свежевыжатый сок – это жидкость, поддерживающая жизнь (это живая, дышащая жидкость), следовательно, она поддерживает и вашу жизнь тоже. Говорить, что нет разницы между сельдерейным соком и во-

дой, – значит обесценивать его. Это все равно что сказать дочери, что ее школьный проект не представляет собой ничего особенного – он такой же, как у любого другого. Вы никогда подобного не скажете. Ее проект совершенно не такой, как у остальных учеников класса. Это как автограф.

Вот почему, когда мы слышим разговоры о том, что выпить стакан сельдерейного сока – по сути то же самое, что выпить стакан воды, не стоит поддаваться на такие сомнительные идеи. Сельдерейный сок – это исцеляющая жидкость, структурированный тоник, наполненный жизнью растения и его историей, его энергией и питательными веществами. Не стоит дискредитировать сельдерей, ведь это не просто растение, впитавшее воду, поступавшую в него в процессе его роста, оно трансформировало ее в биоактивную целебную форму. И не думайте, что сельдерейный сок – всего лишь стакан воды с несколькими полезными добавками.

Стакан сока сельдерея насыщен информацией. Он пропитан разумом. И наполнен огромным количеством микроэлементов и кластеров солей натрия. И не только... Биоактивная вода в нем структурирована так, что содержащиеся в ней живительные вещества и фитохимические компоненты уже подготовлены для усвоения организмом. Эта вода – живая и имеет уникальную структуру, которую еще только предстоит изучить.

Вода, содержащаяся в вашей крови, тоже отличается от питьевой воды, которую мы наливаем в стакан. Вода в крови

– организованная часть вашей жизненной силы. Собственно, это уже больше не вода, это живое вещество вашей крови. Так и с сельдереем. Его сок – это жизненная сила растения, так же как наша кровь – это наша собственная жизненная сила. Сила сельдерейного сока смешивается с нашей, и они становятся одним целым. И поскольку мы являемся живыми организмами, то употребление этой живой воды приносит нам больше пользы, чем питье обычной воды. Биоактивная вода в сельдерейном соке даже превосходит живую воду. Это особая форма жизни.

Глава 3. Исцелитесь от болезней

В этой главе приведена подробная информация о причинах болезней и способах исцеления от них.

Названия симптомов, состояний, болезней, расстройств и недомоганий, особенно хронических, не очень много сообщают о причине проблем. Часто потому, что она все еще неизвестна, и наука продолжает искать ответы на эти вопросы. Борьба с болезнью – серьезное испытание. Кроме физических или ментальных проблем это еще и эмоциональный стресс: вы перестаете доверять своему телу, а также сталкиваетесь с людьми, которые не понимают вашего состояния, смеются над ним или даже сомневаются в вашей искренности. Сейчас так много противоречивых, сбивающих с толку идей, что человеку только и остается думать, что чем-то заслужил свои болезни или навлек их негативными мыслями (или просто – что подсознательно пытается привлечь к себе внимание). А на самом деле очень много сил уходит на то, чтобы выдержать изоляцию и непонимание окружающих и одновременно пытаться понять, что же с тобой происходит. Цель данной главы – развеять туман вокруг этой темы и подтвердить достоверность реальных случаев хронических болезней и возникающих при этом ощущений, насколько позволяет ограниченный объем этой книги, а также предоставить вам сведения о том, как сельдерейный сок может смяг-

чить или предотвратить конкретные заболевания. Эта глава несет вам благую весть. Ваши страдания – реальны, вы не заслуживаете их, и ваше тело вовсе не предатель. Обладая необходимыми знаниями, вы можете выздороветь.

Многие читатели знакомы с другими моими книгами, где снимается покров тайны с хронических или загадочных заболеваний. Знайте, что сейчас уже тысячи врачей только в США, не говоря уже о других странах, пользуются моими книгами как надежным справочником при консультациях пациентов. Началось это с того, что больные стали брать с собой книги на прием к врачу, рассказывали об улучшениях и просили врача учесть в своей практике информацию из этих книг. А долгие годы еще до их публикации я тоже работал параллельно с врачами, предоставляя передовую медицинскую информацию, которая помогала лечить тех, кто страдает от хронических или вовсе неизвестных заболеваний.

Если болезни, описанные в этой главе, не имеют отношения к вашим проблемам, не спешите разочаровываться. К сожалению, объем этой книги не позволяет охватить все случаи. Вы найдете объяснения других заболеваний (и в более подробном виде) в остальных моих книгах вместе с рекомендациями по излечению. К тому же, если о вашей болезни не говорится в этой главе, это не значит, что сельдерейный сок не принесет вам пользы. Продолжайте чтение, и, вероятно, вы найдете в этом списке хотя бы один свой симптом, борьба с которым выведет вас на путь к оздоровлению всего ор-

ганизма.

А теперь о самом главном. Вы стоите на пороге знаний об истинных причинах более 100 симптомов и состояний, если брать их все в совокупности. Большинство этих сведений удивит вас, если вы привыкли слышать слова «идиопатический» (или «неизвестный случай») и никогда по-настоящему не понимали, почему у вас болят суставы, или почему половину вашего детства мать страдала от хронической усталости, или отчего ваша сестра не может иметь детей, у дяди шум в голове, кузену диагностировали множество аутоиммунных заболеваний, а племянник плохо спит по ночам. Я покажу вам, как можно применить сельдерейный сок в каждом случае, чтобы вы и ваша семья могли вернуться к нормальной жизни.

Адреналиновые осложнения

Адреналиновая усталость, стресс, слабость и болезни

Сельдерейный сок помогает бороться с любым видом дисфункции надпочечников – он восстанавливает поврежденные ткани желез и укрепляет их, и неважно, чем вызваны повреждения – болезнью или постоянным, хроническим состоянием «бей или беги». Ученые-медики еще не изучили разнообразие функций надпочечников и состав различных сложных смесей производимых ими гормонов, поддерживающих все наши действия. Надпочечники вырабатывают гормонов даже больше, чем репродуктивная система. Испытываем ли мы трудности, любовь, радость или счастье, выполняем ли несложные задачи – например, идем в ванную, принимаем душ, чистим зубы или поглощаем и перевариваем пищу, или же делаем что-то еще между этим, надпочечники – наши первейшие помощники; они вырабатывают уникальную адреналиновую смесь, чтобы мы могли выполнять все эти действия.

У нас два надпочечника – правый и левый. Каждый из них выделяет разные виды гормонов. Обычно органы неодинаковы по силе – один ослабевает от перенапряжения и производит меньше адреналина, и тогда другому приходится работать «сверхурочно», отчего он в конце концов тоже слабеет. Компоненты сельдерейного сока обладают способностью

проникать в надпочечники и пропитывать их ткани, укрепляя клетки, – он исцеляет их, «холит и лелеет». Кластеры солей натрия прекрасно восстанавливают железы. Морская и горная каменная соли часто объявляются самыми полезными для нас, и мы привыкли считать, что лучше ничего и не бывает. Да, это действительно высококачественная соль. Однако эти виды соли нельзя назвать лекарством – в них нет того, что есть в кластерах солей натрия (из сельдерея). В последние включены микроэлементы, причем таким образом, подобного которому не встречается ни в одном другом продукте или соли. Кластеры солей восстанавливают надпочечники и возвращают их к жизни, и те начинают быстро производить новые клетки – сильные и здоровые.

Сельдерейный сок балансирует, уравнивает работу надпочечников, так что слабый орган может сравняться с сильным, и позволяет им «общаться» между собой, – эту сторону их жизни наука еще не открыла. Делает возможной эту коммуникацию сильный электролит, получаемый из сока сельдерея: минеральные соли проникают в один надпочечник, выходят с током крови и входят в другой с информацией из первого надпочечника.

Более подробно об адреналиновой усталости вы прочтете в разделе «Усталость» далее, а в книге «Взгляд внутрь болезни» этому посвящена целая глава. Там же вы найдете информацию о 56 уникальных адреналиновых смесях, которые обеспечивают наши повседневные нужды. Сельдерей-

ный сок – это благословенный продукт, который помогает восстановить надпочечники, чтобы нам никогда не грозили нарушения в их работе, дисфункции или болезни.

Артериальная гипертензия (высокое кровяное давление)

Сельдерей прекрасно выравнивает кровяное давление. Раз уж мы углубляемся в эту тему, нужно сразу сказать следующее: то, что сок сельдерея понижает давление у гипертоников, ничуть не означает, что его нельзя употреблять людям с низким давлением. Сок подойдет вам в любом случае. Если давление низкое, он поможет его поднять. Если оно находится в нормальном диапазоне, то сок поддерживает стабильность. А если оно высокое... Как раз об этом мы и поговорим.

Высокое давление – загадка для медицинской науки, если только кардиологи не обнаруживают знакомое сердечное заболевание, помехи кровотоку в сосудах или атеросклероз. Науке неизвестно, что если гипертония не может быть объяснена очевидными причинами, то причина – в печени, особенно если она застойная и ослабленная, забита токсинами. С годами печень переполняется ими, потому что она входит в фильтрационную систему организма, собирает все, чего в нем быть не должно, и удерживает в себе ради безопасности организма. На выходе из печени должна быть свежая чистая кровь. Когда же орган истощается, он начинает выпускать грязную кровь, полную токсинов. Сердцу приходится работать в 10–50 раз интенсивнее, чтобы создать необходимый

перепад давления, позволяющий вытянуть эту густую кровь из засоренного фильтра печени. Так образуется повышенное давление. Это ускользает от внимания медицинской науки, поскольку еще не придумано диагностических инструментов, которые бы выявляли ослабленную печень или хотя бы признаки ее ожирения.

Сельдерейный сок помогает освободить печень от ядов и токсинов, засоряющих ее, и она становится более работоспособной. Кластеры солей натрия растворяют ядовитые вещества и выводят их из печени в систему кровообращения, действуя как мягкое, безопасное для организма средство для разжижения крови, которое разлагает скопления токсинов и вредных жиров (а таково большинство жиров), циркулирующих в крови, так что она течет более свободно. Кластеры солей натрия также питают сердце, укрепляя его, и оно не так страдает от излишней нагрузки. Потребляемый регулярно сок убирает залежи токсинов из печени, так что в итоге она опять надежно очищает кровь, и сердцу больше не нужно работать на износ.

Аутоиммунные заболевания кожи

Витилиго

Сельдерей может помочь людям, страдающим витилиго, потому что обезвреживает побочные продукты алюминия, «плавающие» в кровеносной системе, которые и приводят к этому нарушению. Медицинская наука не подозревает, что витилиго вызывается такими вирусами, как HHV-6 или ВЭБ, питающимися алюминием и следами формальдегида в печени (или в других органах), образуя дерматотоксины, которые при попадании в кожу разрушают пигменты меланина в ее клетках. Так возникают белые пятна и обесцвеченные участки. Это вовсе не иммунная система кожи нападает на свои пигменты. Это действительно болезнь. Сельдерейный сок разрушает вирусы, вызывающие ее, и вымывает алюминий и формальдегид, накопившиеся в печени и других органах.

Волчаночная сыпь

Этот тип сыпи вызван ВЭБ, питающимся ртутью и алюминием. При этом образуется дерматотоксин, выходящий на поверхность кожи в областях, где сосредоточены важные лимфатические сосуды. Вот почему на лице возникает сыпь в форме бабочки наряду с другими ее видами, что порой приводит к волчанке. И в этом случае организм тоже не ата-

кует сам себя. Это вялотекущая вирусная инфекция. Множеству людей с волчанкой также ставят дополнительно и диагноз «вирус Эпштейна – Барр», потому что врачи видят его в анализе крови. Обычно у них не возникает мысли связать вирус с волчаночной сыпью. Если больной волчанкой пойдет к специалисту по болезни Лайма, то вполне может быть «награжден» и таким диагнозом, хотя можно было бы догадаться, что все следы ведут к одному источнику – ВЭБ. Сельдерейный сок помогает во всех этих случаях. Кластеры солей натрия борются с изначальной вирусной инфекцией и помогают нейтрализовать дерматотоксины, вызывающие сыпь.

Дерматиты

Существует множество разновидностей дерматитов, которые я называю классическими: в этих случаях обычный вид ВЭБ питается отложениями алюминия, меди и пестицидов внутри печени, отчего кожа становится сухой, шелушащейся или пятнистой и раздраженной. Сельдерей помогает уничтожать вялотекущую инфекцию ВЭБ, а также вывести и удалить старые пестициды, такие как ДДТ, одновременно нейтрализуя побочные продукты алюминия и меди.

Себорейный дерматит возникает скорее из-за ожирения печени (или ее предрасположенности к этому), отчего кровь загустевает и загрязняется. В этом случае вирус ни при чем. Причина – в печени, наполненной всяким мусором, и токсинах, вырвавшихся из-под ее «надзора» и достигших ко-

жи. Сельдерейный сок восстанавливает печень, оживляет ее клетки и вымывает токсины, чтобы этот орган мог выполнять свои «2000 с лишним» химических функций, многие из которых до сих пор не открыты наукой. Одна из них – снабжение питательными веществами других органов, в том числе кожи, и уже одно это уменьшает проявления себорейного дерматита.

Лишайный склероз

Это заболевание происходит из-за скопления в организме меди, ртути и старых, перешедших по наследству запасов ДДТ вместе со слабовыраженной вирусной инфекцией. Сельдерейный сок разрыхляет старые залежи ДДТ и токсичных тяжелых металлов, удаляет и изгоняет их из глубины печени и одновременно уменьшает вирусную нагрузку. При длительном употреблении сока состояние больных заметно улучшается.

Экзема, псориаз, розовые угри и актинический кератоз

Экзема и псориаз вызываются вялотекущей инфекцией вируса герпеса внутри печени. Чаще всего это ВЭБ. Когда он питается токсичными медью и ртутью, которые также накапливаются внутри печени, и затем перерабатывает их, в ней выделяются дерматотоксины. Они покидают печень и в конце концов добираются до нижнего слоя дермы. Организм

пытается нейтрализовать их, выталкивая на поверхность кожи. В результате может образоваться сыпь, переходящая в экзему, псориаз (или другие – более ста разновидностей). В любом из этих случаев собственная иммунная система виновна. Это некорректное объяснение, идущее от непонимания того, как в действительности образуются экзема и псориаз.

Названия симптомов, состояний, болезней, расстройств и недомоганий, особенно хронических, не очень много сообщают о причине проблем. Часто потому, что она все еще неизвестна, и наука продолжает искать ответы на эти вопросы.

Поскольку сельдерейный сок питает кожу, то у тех, кто пьет его регулярно, состояние кожных покровов через какое-то время заметно улучшается – вплоть до исчезновения видимых проявлений экземы и псориаза. Кумарины, содержащиеся в этом соке, проникают сквозь кожу, обновляя ее клетки по всей глубине. (Более подробно о кумаринах см. в главе 7.) В результате уменьшается количество мертвых и поврежденных клеток, укрепляются нервы и кровеносные сосуды и улучшается кровоснабжение кожи. Особая форма витамина С в соке способствует восстановлению собственной иммунной системы печени и помогает борьбе с любыми вирусами.

Розовые угри – особая разновидность экземы, которая появляется на лице и шее и может принимать разные формы.

Сельдерейный сок вымывает ртутные токсины, которые обитают в тонком кишечнике и служат пищей для ВЭБ, живущих там же. Как только кластеризованные соли натрия, содержащиеся в сельдерее, уменьшат колонию вирусов в кишечнике и нейтрализуют ртутные токсины и их побочные продукты, угри начинают исчезать. Исключение из рациона яиц, молочных продуктов и глютена, которыми питается ВЭБ, ускоряет процесс выздоровления.

Актинический кератоз – другая форма экземы. В этом случае вялотекущая вирусная инфекция поддерживается наличием ртути и некоторого количества меди. Сельдерей помогает так же, как при угрях и экземе, – избавляет организм от тяжелых металлов и разрушает скрытые вирусы.

Сложные и агрессивные формы экземы и псориаза обычно говорят о том, что у больного имеются в печени крупные отложения тяжелых металлов и колонии вирусов. Когда пациент начинает принимать сельдерейный сок и тяжелые металлы постепенно уходят из печени (а вирусы массово погибают), тогда в организм попадает еще большее количество дерматотоксинов, чем обычно, отчего происходит (казалось бы) обострение экземы и псориаза – вернее, внешне создается полное впечатление этого. Если такое произошло с вами, знайте: это лишь временная реакция в процессе выздоровления. Сократите ежедневную порцию сока и выждите некоторое время. Сельдерей – ваш надежный друг, и он все равно (иногда не сразу, а постепенно) вылечит вашу кожу. А вы тем

временем загляните в главу 8 «Подсказки для исцеления».

Люди ищут советы о здоровье повсюду, иногда отыскивая среди них и вовсе не полезные. И зачастую, когда пациенты начинают новую процедуру, такую как употребление сельдерейного сока, они могут заодно следовать и другим советам, например, перейти на новую диету, не всегда отвечающую их реальным нуждам. И когда параллельно с такой диетой они принимают сельдерейный сок, то на него-то и возлагают всю ответственность (при неудаче). Если у вас проявилась какая-либо реакция на коже, учтите и этот фактор. Может быть, вы тоже одновременно решили следовать «полезным советам» из другого источника? Возможно, вы употребляете продукты, являющиеся пищей для вирусов, и в этом реальная причина обострения болезни, а не в массовом погибании вирусов в результате детоксикации печени. Если вы начнете заодно с употреблением сельдерея избегать и вредную еду (см. главу 8), то ваше выздоровление ускорится.

Аутоиммунные состояния

Если вашу болезнь называют аутоиммунной, это не означает, что ваш организм атакует сам себя. На самом деле он борется с патогенами. Аутоиммунная теория берет начало в 1950-х годах, причем научного обоснования не было представлено ни тогда, ни сейчас. Да, аутоиммунные состояния – это серьезно. Это реальные симптомы и реальные болезни, и они действительно приносят страдания людям. Впрочем, термин «аутоиммунный» является неправильным. Если бы медицинская наука была достаточно продвинутой, когда эти болезни только начали поражать население планеты, она бы использовала термин «вирусоиммунный», потому что организм борется с «оккупантами» – чаще всего вирусами.

Врачи не виноваты, что им приходится рассказывать пациентам про организм, нападающий сам на себя. Они попали в ловушку аутоиммунной теории. В медицинских институтах не называют реальную причину сотен таких состояний, так как это все еще загадка для медицины. Поскольку ученые не могут определить, где происходит сбой, они делают вывод, что это, должно быть, собственная иммунная система разрушает свои же органы, железы и ткани. Самый разумный выход, казалось бы, – объяснить пациентам, что организм ошибся. Будь это так, пациентов следовало бы ввести в курс дела. Однако на самом деле все обстоит не так, и когда

слышишь, что собственный организм взбунтовался против тебя, то это вовсе не способствует выздоровлению.

Особенно это касается молодых людей, которым сегодня ставят аутоиммунный диагноз. Чем человек моложе, тем глубже в нем отпечатывается мысль, что его организм «сошел с ума». Известие о том, что аутоиммунные заболевания являются наследственными, тоже вызывает сложные чувства. Когда молодая женщина выходит из кабинета врача со свежим диагнозом «тиреоидит Хашимото» и заключением, что иммунная система разрушает ее щитовидную железу и эта дисфункция заложена в её генах, женщина испытывает такой эмоциональный шок, что заболевание от этого только осложняется, и потому требуется дополнительное лечение.

В аутоиммунных диагнозах трудно найти что-то утешительное – разве лишь то, что ваши страдания наконец разглядели, осознали и дали им название. Хорошо, если бы ученые не были введены в заблуждение хроническими болезнями и могли бы вам сказать: да, ваши страдания реальны. А на самом деле организм вырабатывает антитела, чтобы найти и уничтожить патогены. То есть ваша иммунная система работает против шпионов. Но они такие неуловимые! Существуют сотни разновидностей обычных, распространенных вирусов, и новые мутации возникают ежегодно. Они сеют хаос в человеческих органах и во всем теле, приводя к целому ряду аутоиммунных диагнозов, а врачи регистрируют воспаления, которые не могут объяснить.

Если вашу болезнь называют аутоиммунной, это не означает, что ваш организм атакует сам себя. На самом деле он борется с патогенами.

В тех случаях, когда ученые думают, что им удалось идентифицировать антитела (имея в виду, что те нападают на собственный организм), то они, по сути, допускают ошибку. Да, действительно, иммунная система вырабатывает антитела, но они предназначены не вам, а вирусам, которые обычно прячутся слишком глубоко, чтобы их можно было обнаружить методами современной науки.

Именно эти необнаруженные патогены и вызывают воспаления. Это не промашка иммунной системы и не вина каких-то продуктов. Дело в том, что определенными продуктами питаются патогены, и их бурный рост приводит к воспалениям. Работа иммунной системы – следить за вирусами и бактериями и уничтожать их. А когда она подавлена и угнетена, это непростая задача. Однако даже в таком состоянии иммунная система не станет нападать на собственный организм. Причина всегда – в скрытых патогенах.

Все, кому поставили диагноз «аутоиммунное заболевание», испытывают неизбежные проблемы с эндокринной системой. Растительные гормоны, которые присутствуют лишь в сельдерейном соке, являются первейшим средством при таких состояниях. Эти гормоны проникают в каждую железу, поддерживая, укрепляя и нормализуя ее работу, и таким образом выработка гормонов приходит в норму.

Итак, мы выяснили, что все больные аутоиммунными заболеваниями также подвергнуты вирусной инфекции. Некоторые из них – хронические, вялотекущие, как в случае с вирусом Эпштейна – Барр (ВЭБ), а другие протекают более остро, если это вирус HHV-6. Одни люди страдают воспалением тройничного нерва, вызванного герпесом, другие – рассеянным склерозом из-за ВЭБ. (Раньше заболеваний, приписываемых к аутоиммунным, насчитывалось всего несколько, а сейчас в этом списке десятки названий. И он продолжает расширяться, так что в будущем чуть ли не любая болезнь, не распознанная наукой, будет называться аутоиммунной и генетической, причем безо всяких доказательств.) Во всех этих (и других) ситуациях соли натрия, содержащиеся в сельдереином соке, помогут эффективно справиться с вирусами.

Вот почему у людей, регулярно употребляющих сельдереиный сок, наблюдается уменьшение воспалительных процессов. И поскольку они вызываются вирусами, то когда кластеры солей разрушают их наружные мембраны, сокращая численность вирусов, тогда и загадочные воспаления также стихают. К тому же кристаллические соли связывают отходы вирусов, такие как нейротоксины, образующиеся в результате переработки тяжелых металлов и прочих токсинов. Вирусные нейротоксины – еще один аспект аутоиммунных заболеваний, о котором наука пока не знает. Именно они являются причиной воспаления нервной системы у

всех, кто страдает аутоиммунными симптомами. Кристаллические соли натрия устраняют причину – сокращают вирусную нагрузку и выводят нейротоксины, освобождая тем самым нервную систему и возвращая людям нормальную жизнь и здоровье.

Итак, благодаря мощному сочетанию растительных гормонов и солей натрия мы можем сказать «спасибо» сельдерее за излечение от заболеваний, которые наука называет аутоиммунными. А теперь мы более подробно рассмотрим реальные причины самых распространенных аутоиммунных болезней, а также расскажем о роли сельдерея в этих случаях.

Болезнь Лайма

Сельдерейный сок разрушает такие бактерии, как боррелия, бартонелла и бабезия. Если вы полагаете, что подверглись бактериальному заражению, то сельдерей – верное средство в таких случаях.

Кстати, вам, возможно, будет интересно узнать, что болезнь Лайма – это хроническая вирусная инфекция. Хотя диагноз может звучать как «бактериальная инфекция», тем не менее симптомы болезни Лайма – вирусные. Даже если в организме присутствуют такие бактерии, как боррелия, дело не в них. Симптомы болезни – неврологические, и вызывают их не бактерии, потому что они не вырабатывают нейротоксины. Только вирусы, питающиеся ядовитыми тяжелы-

ми металлами (такими как ртуть, алюминий и медь), а также клейковиной, яйцами, молочными продуктами, пестицидами, гербицидами и фунгицидами, и находящиеся внутри нашей печени и в других органах, вырабатывают нейротоксины, приводящие к болезни Лайма.

Если говорить конкретно, на это способны только вирусы семейства герпесов: вирус Эпштейна – Барр (ВЭБ) и его 60 неоткрытых мутаций и штаммов; все разновидности герпеса, включая неизвестные штаммы, которые не вызывают никакой видимой сыпи или гнойничков; а также многочисленные мутации вирусов HHV-6, HHV-7 и неизвестных науке HHV-10 – HHV-16. Эти вирусы производят нейротоксины, от которых воспаляется вся нервная система, и являются причиной неврологических симптомов болезни Лайма. Вот почему многие больные в итоге получают заключения и о других хронических заболеваниях, таких как рассеянный склероз, ревматоидный артрит, тиреоидит Хашимото, фибромиалгия и миалгический энцефаломиелит / синдром хронической усталости. Эти и другие болезни вызваны вирусом Эпштейна – Барр. Так же обстоит дело и с болезнью Лайма – причина у них общая.

Врачи этого не видят. Их учили самое большее тому, что некоторые из состояний связаны с присутствием в организме вируса Эпштейна – Барр. Они не знают, что причина заключается именно в нем. Так и с этими диагнозами – формулировки расплывчаты, и врачи делают ошибочные выводы.

Вам нужно знать правду: множество неврологических симптомов, испытываемых при болезни Лайма, вызваны непосредственно хронической вялотекущей вирусной инфекцией, при которой вирусы поглощают любимую пищу и производят нейротоксины.

Если вы все еще привязаны к прошлому и старым представлениям о болезни Лайма, то и в этом случае, как я говорил, сельдерейный сок будет вам полезен, потому что он искореняет такие бактерии, как боррелия, бартонелла и бабезия, а также любые новые виды, которые наука в своем неведении захочет связать с болезнью Лайма. Пусть ваше неверие или неверие ваших врачей в то, что она вызвана вирусами, не помешает вам употреблять сок из сельдерея. Он обладает мощным антибактериальным действием и все равно поможет вам. Кстати, как я упоминал ранее, с тех пор как мои книги вышли из печати, врачи начали пользоваться ими в своей практике как руководством к действию. Их особенно интересуют рекомендации по лечению болезни Лайма. Они больше верят в ее вирусное происхождение, чем в бактериальное. Уже тысячи врачей подтверждают эту информацию. Сельдерейный сок также поможет, если эта продвинутая информация о вирусной природе болезни Лайма совпадает с вашим мнением. Как вы прочли в разделе «Аутоиммунные состояния», сок из сельдерея прекрасно справляется с вирусами.

Миалгический энцефаломиелит / синдром хронической усталости, вызванный иммунной дисфункцией, непереносимость систематических нагрузок

Некоторые из этих новейших терминов, изобретенных для обозначения хронической усталости, придуманы учеными, которые наконец поняли: если пациенты жалуются на непроходящую усталость, сильную тяжесть в нижних конечностях (будто вместо ног у них мешки с цементом), на дневную сонливость (хотя в то же время страдают и от бессонницы) и еще на целый ряд симптомов, отчего их жизнь превращается в безрадостное существование, – то это вовсе не выдумки. Медицинское сообщество стало воспринимать эти жалобы всерьез, поскольку ученые выяснили, что такое состояние может быть вызвано воспалением в мозге, – отсюда и возник такой термин, как энцефаломиелит (воспаление головного и спинного мозга).

Задолго до того, как медицинский мир признал существование хронической усталости, я уже рассматривал ее как реальную болезнь, которую назвал неврологическим истощением. И всегда говорил, что причина ее – вирус Эпштейна – Барр. От этой болезни страдают миллионы людей по всему миру. Самые серьезные случаи вызваны определенными штаммами ВЭБ, которые чуть агрессивнее и вырабатывают более сильные нейротоксины, приводящие к воспалению всей нервной системы. При этом повреждаются нейроны в мозге, что вызывает спутанность сознания, неспособ-

ность ясно мыслить и нормально ходить.

Как и при любой вирусной инфекции, сельдерей является наилучшим оружием. ВЭБ не может выработать иммунитет к солям натрия. Более того, у людей, страдающих хронической усталостью, иммунная система нарушена, а лимфоцитам очень «по вкусу» микроэлементы из сельдерейного сока. Витамин С тоже подпитывает иммунную систему, так что она сможет пойти в наступление и уничтожить вирусы, вызвавшие болезнь.

Вы можете убедиться, что большинству тех, кто страдает хронической усталостью, поставлен также диагноз «болезнь Лайма». Улавливаете связь? Причина в обоих случаях одна и та же – вирус Эпштейна – Барр. Эти болезни ошибочно рассматриваются как две отдельные проблемы, хотя вы теперь знаете, что у них один источник. А сельдерейный сок эффективно восстанавливает нарушенную нервную систему после воспаления, вызванного ВЭБ, и это имеет решающее значение для тех, кто страдает хронической усталостью, болезнью Лайма или обеими сразу.

Рассеянный склероз

При рассеянном склерозе сельдерейный сок может стать мощным целительным ресурсом. Его лечебные свойства пригодятся вам не раз. Истинная причина рассеянного склероза – вирус Эпштейна – Барр, производящий нейротоксины, которые приводят к воспалению центральной нервной

системы. Кластеры солей натрия, содержащиеся в сельдерее, тормозят и сдерживают развитие вирусов, ослабляя и разрушая их путем растворения наружной мембраны вирусных клеток. Как только вирусная атака слабеет, больному сразу становится легче, и симптомы начинают исчезать.

Сельдерейный сок нейтрализует также токсины, которые накапливаются в организме больного. У таких людей ослабленная и застойная печень, наполненная вирусными токсинами и их отходами, а также тяжелыми металлами и другими вредными веществами. Сок же очищает печень, нейтрализуя и связывая эти токсины и нейротоксины, а затем выводит их из организма.

Очистка организма от вирусов и токсинов уменьшает воспаление – один из главных симптомов, с которыми сталкивается больной рассеянным склерозом. Это может быть затяжное или краткосрочное воспаление миелиновых оболочек нервов и их синапсов. Сок из сельдерея помогает в обоих случаях.

Больные рассеянным склерозом страдают также от несогласованной работы эндокринной системы, и растительные гормоны из сельдерейного сока помогают укрепить железы, что ценно для организма. К тому же уникальная разновидность витамина С, содержащегося в соке, биоактивная и легкоусвояемая, оказывает немедленный эффект. В отличие от других питательных веществ, именно этот витамин С не нуждается в преобразовании в печени, он поднимает им-

мунитет сразу же. Это имеет огромное значение для больных рассеянным склерозом – тех, кто борется с вирусом Эпштейна – Барр и кому нужна мощная иммунная поддержка.

Сельдерейный сок сам по себе – одно из самых сильных средств для борьбы с рассеянным склерозом. Вооруженные этими знаниями и всей информацией о болезни и способах борьбы с ней, приведенными в моих книгах, больные рассеянным склерозом твердо станут на путь выздоровления и освобождения многих от симптомов, связанных с этой болезнью.

Ревматоидный артрит, псориатический артрит и склеродермия

Эти типы суставных болей происходят от воспаления, вызванного ВЭБ. В возникновении этих заболеваний обвиняют иммунную систему, потому что наука считает антитела, вырабатываемые при этом, аутоантителами. И опять же: присутствие этих антител вовсе не означает, что иммунная система «стреляет по своим». ВЭБ – вот причина воспаления суставов и нервов. Антитела вырабатываются иммунной системой, чтобы бороться с вирусами, а не с собственным организмом. Сельдерейный сок приходит на помощь как противовирусное средство высшей марки, уничтожая ВЭБ и облегчая симптомы ревматоидного и псориатического артрита.

Кстати, последний возникает не из-за отложений кальция. Причина – в вирусах Эпштейна – Барр, засевших внутри пе-

чени и питающихся медью и ртутью и выделяющих в кровь нейротоксины, которые затем оседают в области суставов. В этом случае ВЭБ также выделяет дерматотоксины, которые выходят на поверхность кожи вокруг суставов, периодически вызывая сыпь. Псориатический артрит может принимать множество разных форм, в зависимости от содержания в печени токсинов и вирусов. Сельдерейный сок помогает удалить медь и ртуть из печени; уже одно это уменьшит вирусную нагрузку, поскольку лишает вирусы их любимой пищи. В то же время соли натрия помогают вычистить скопления ВЭБ из всего организма, так что больной наконец начинает выздоравливать.

При склеродермии дерматотоксины и нейротоксины вырабатываются штаммом ВЭБ, питающимся ртутью и медью. Эти припасы вирусам поставляют в основном такие источники, как инсектициды, а также пестициды и фунгициды. В результате дерматотоксины создают жар и боль глубоко в тканях всего организма. Очистительное действие сельдерейного сока на печень помогает нейтрализовать пестициды, фунгициды и гербициды и вымыть их из организма. Сок помогает очистить печень и от дерматотоксинов, так что больные склеродермией в конце концов избавляются от ее симптомов.

Фибромиалгия

Сельдерейный сок очень полезен при фибромиалгии, по-

тому что он нейтрализует токсины, вызывающие ее, а именно нейротоксины вируса Эпштейна – Барр. Они оседают на нервах и приводят к воспалениям центральной и периферической нервных систем. При употреблении этого сока его кристаллические соли прикрепляются к нейротоксинам и выводят их из организма (не причиняя ему вреда), уменьшая их воздействие на нервы. И этим эффект не исчерпывается. Зачастую у людей, страдающих фибромиалгией, печень пропитана ядами, и этот факт остается незамеченным. А сок прочищает печень, удаляя большое количество нейротоксинов, вырабатываемых вирусами, и не давая им достичь нервов. При регулярном приеме сельдерейного сока боли по всему телу стихают, остаются лишь отдельные болезненные участки, состояние которых со временем тоже значительно улучшается.

Бессонница

Одна из причин бессонницы – волнения и беспокойство, будь то дополнительный стресс, утрата близких, любовные неудачи, конфликты, ощущение, что тебя не понимают, или нерешенные жизненные проблемы. У тех, кто испытывает это состояние и теряет сон, быстро расходуется нейротрансмиттеры. Натрий является важнейшей составляющей этих соединений. Натрий в сельдерее имеет совершенно иное строение, чем получаемый из других источников, и служит незаменимым компонентом для этих веществ, не говоря уже о том, что в кластеры солей натрия входят десятки микроэлементов, также полезных для мозга. Способствуя пополнению запаса нейротрансмиттеров, сельдерейный сок помогает преодолеть черную полосу в жизни.

Другая причина бессонницы – хроническая вирусная инфекция. Распространенный вирус Эпштейна – Барр выделяет огромное количество нейротоксинов, которые разносятся с током крови, достигают мозга и ослабляют нейротрансмиттеры, что приводит к нарушениям сна. Соли натрия в сельдерейном соке деактивируют, обезвреживают и нейтрализуют эти нейротоксины, уменьшая их вредное воздействие на нейротрансмиттеры. Длительное употребление этого сока помогает избавиться от причины бессонницы – подавить и разрушить вирусы, вырабатывающие нейротоксины.

Бессонница также может быть результатом проблем с печенью. Больная, ослабленная, застойная печень, наполненная ядовитыми отходами, может ночью спазмироваться и «будить» вас, даже если вы не чувствуете спазмов. Опять же, если вы «прогуляетесь» в туалет или начнете думать о чем-то, вам будет тяжело вновь уснуть. Сельдерейный сок очистит печень от токсинов, уничтожит живущие в ней вирусы, которые тоже производят токсины, и это поможет вернуть печень к жизни, одновременно успокаивая ее и снимая излишнее напряжение. «Спокойная» печень меньше спазмируется и, соответственно, меньше нарушает ваш сон.

Некоторые люди не могут спать из-за гиперчувствительной нервной системы. Невралгии, синдром «беспокойных ног», подергивания, спазмы и нервная слабость часто не позволяют людям нормально выспаться. То же самое происходит с теми, кому поставлен диагноз миалгического энцефаломиелита (синдром хронической усталости) или болезни Лайма. Кристаллические соли натрия в соке сельдерея – самый мощный электролит в природе, равного которому среди продуктов нет. Этот электролит защищает центральную нервную систему, и состояние больных улучшается, а также убирает отдельные симптомы и признаки аутоиммунных расстройств, которыми сейчас страдают многие.

Зачастую люди не могут спать из-за воспаления чувствительной внутренней оболочки кишечника. Это значит, что пища, проходя по кишечнику ночью, не дает человеку спать.

Как и в случае со спазмами печени, уровень сигнала может быть таким слабым, что человек может его и не чувствовать – ему будет казаться, что он просыпается без какой-либо причины. Сельдерейный сок улучшает пищеварение на всех уровнях. Например, он «усиливает» соляную кислоту, так что белки лучше расщепляются. Он восстанавливает изношенные выстилающие ткани кишечника, возвращая им естественную текстуру (похожую на наждачную бумагу), что позволяет лучше перерабатывать клетчатку. А поскольку сельдерейный сок восстанавливает нервные окончания в кишечнике, то они станут получать сигналы на запуск перистальтики, которая тоже улучшится. Все это вместе обеспечит более здоровый сон.

Боковой амиотрофический склероз (бас, болезнь лу герига)

БАС до сих пор остается медицинской загадкой. Этот диагноз не объясняет ни первичную причину болезни, ни ее механизм. У больного могут быть самые разные неврологические симптомы, и, по правде говоря, диагнозы врач ставит лишь на основании тех симптомов, которые наблюдал своими глазами, поэтому загадка остается неразгаданной.

Истинная причина БАС – вирусная инфекция в мозге, чаще всего ННУ-6, в сопровождении еще одного или двух вирусов (например, герпесы или вирус Эпштейна – Барр) в других областях организма. Симптомы БАС вызывают определенные вирусные нейротоксины, и они образуются лишь при наличии в организме значительного количества тяжелых металлов: это прежде всего алюминий, на втором месте ртуть, и медь – на третьем. Реакция между этими металлами приводит к коррозии, и это повреждает нейроны. Отложения тяжелых металлов, затронутых коррозией, также являются пищей для ННУ-6, потому что они тоже часто находятся в мозге. А когда тяжелые металлы и их корродированные отложения присутствуют в других органах, они обеспечивают питанием близлежащие вирусы герпеса, вовлеченные в процесс.

Большинство людей с БАС ощущают боль по всему телу. Часто они жалуются на множество симптомов – от раз-

личных видов дефицита до хронических воспалений по всему телу. Их печень плохо работает, и поэтому плохо усваивается пища, что и вызывает нехватку полезных веществ в организме. Сельдерейный сок обладает высокой биодоступностью, содержит большинство питательных веществ (таких как уникальный витамин С) и микроэлементов, которые не нуждаются в обработке. Это настоящий божий дар для тех, кто страдает от БАС, – они могут усваивать полезные вещества прямо из сока.

Симптомы БАС могут перейти в легкую форму, а нейроны – регенерировать, если следовать строгой антивирусной процедуре и провести соответствующую очистку организма от тяжелых металлов. Сельдерейный сок – еще одно средство ускорить этот процесс. При БАС нейроны нужно восстановить как можно быстрее, и сок – лучший электролит для этих целей. Кристаллические соли натрия, содержащиеся в нем, и микроэлементы, включенные в кластеры, вместе с антиоксидантным, биоактивным витамином С и другими питательными веществами, которые соли легко доставляют по месту назначения благодаря своей уникальной скорости, не только восстанавливают нейроны – они оживляют и защищают прилегающие ткани мозга. Не говоря уже о том, что благодаря солям натрия сельдерейный сок содержит полный набор веществ, необходимых для поддержки нейротрансмиттеров. Все это дает больным БАС шанс на выздоровление. Увеличение ежедневной порции сока вдвое вкупе с порцией смузи

для детоксикации от тяжелых металлов, о котором вы прочтете в главе 8, – это мудрый выбор для больных БАС.

Болезнь Альцгеймера, деменция и проблемы с памятью

Проблемы с памятью могут проявиться по-разному – в виде сложностей с восстановлением долговременной памяти, потери кратковременной памяти или даже флуктуаций, когда оба вида памяти то пропадают, то возвращаются. Мы говорим не о наших обычных, повседневных проблемах, когда голова так загружена, что мы забываем класть вещи на свои места (а порой, зайдя в многолюдный торговый центр, не можем вспомнить, где оставили машину). Сельдерей, конечно, поможет и в этих случаях, когда нужно удержать в голове множество разных дел, а день и так полон стрессов. Однако если речь идет о серьезных проблемах с памятью, таких как болезнь Альцгеймера и деменция, люди обычно не понимают, что они вызваны наличием тяжелых металлов в мозге, – чаще всего это ртуть и алюминий, следом за которыми (по частоте) идут медь, никель, кадмий, свинец и мышьяк. Каждый носит в мозге свой набор токсичных металлов в разных комбинациях, причем некоторые из них непосредственно соприкасаются, другие находятся рядом, а иные присутствуют в сплавах.

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.