
MEDICINOS MEDIUMAS

SALIERŲ SULTYS

Galingiausias mūsų laikų vaistas, kuris padeda
išgyti milijonams žmonių visame pasaulyje



ANTHONY WILLIAM

New York Times bestselerių *Medicinos mediumas*, *Išgelbėkite savo kepenis*
ir *Skydliaukės gydymas* autorius

Med. dr. Prudence Hall pratarmė

————— MEDICINOS MEDIUMAS —————

SALIERŲ SULTYS

Galingiausias mūsų laikų vaistas, kuris padeda
išgyti milijonams žmonių visame pasaulyje

————— ANTHONY WILLIAM —————



MIJALBA

Kaunas 2023

Versta iš leidinio:

William, Anthony, author.

Title: Medical medium celery juice: the most powerful medicine of our time healing millions worldwide / Anthony William.

Copyright © 2019 by Anthony William

Published in the United States by: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com®

Published in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au

Published in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk

Published in India by: Hay House Publishers India: www.hayhouse.co.in

Cover design: Vibodha Clark

Interior design: Bryn Starr Best

Indexer: Jay Kreider

Cataloging-in-Publication Data is on file at the Library of Congress

Hardcover ISBN: 978-1-4019-5765-0

E-book ISBN: 978-1-4019-5766-7

Audiobook ISBN: 978-1-4019-5771-1

13 12 11 10 9 8 7 6 5 4

1st edition, May 2019

Printed in the United States of America

Iš anglų kalbos vertė Živilė Šileikaite

Knygos autorius neteikia medicininių ar kitokio pobūdžio patarimų ir neskiria jokių priemonių fiziniams arba emociniams sutrikimams diagnozuoti ar gydyti. Autorius siūlo tik asmeninę ir bendro pobūdžio informaciją, kuri gali tapti jūsų kelionės į emocinę ir dvasinę gerovę dalimi. Nei knygos autorius, nei leidėjai neprisiima atsakomybės už tiesioginę ar netiesioginę žalą, patirtą dėl šioje knygoje pateiktos informacijos taikymo. Prieš darydami išvadas ar pasinaudodami bet kokiais knygoje pateiktais patarimais, skaitytojai turėtų pasikonsultuoti su mediku, sveikatos specialistu ar kitu profesionalu.

Teisė dauginti ir platinti šią knygą ar atskiras jos dalis priklauso tik ją išleidusiai leidyklai. Neturintiesiems raštinės leidyklos sutikimo leidžiama tik skelbti trumpas knygos ištraukas apžvalgose ir kritiniuose straipsniuose.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

PAGYRIMAI

„Salierų sultys išpopuliarėjo visame pasaulyje. Įspūdinga, kaip Entonis sugebėjo sukurti šį judėjimą ir padėjo susigrąžinti puikią sveikatą daugybei žmonių.“

Sylvester Stallone

„Manęs nesiliauja stebinti Antonio žinios apie maistą, jo virpesius ir apie tai, kaip maistas veikia mūsų kūną. Entonis suprantamai paaiškina, kokie mūsų pasirinkimai veikia potencialiai harmoningai ir kokie – neharmoningai. Jis tikrai turi Dievo dovaną. Pasirūpinkite savo kūnu ir paklauskite Antonio patarimų.“

Pharrell Williams, 12 kartų Grammy apdovanojimą laimėjęs muzikantas ir prodiuseris

„Pastarąjį pusmetį geriu salierų sultis kiekvieną rytą ir jaučiuosi puikiai! Pastebėjau, kad atsirado daugiau energijos ir pagerėjo virškinimo sistemos veikla. Dabar pasiimu savo sulčiaspaudę net į keliones, kad nė dienos nereikėtų pradėti be salierų sulčių!“

Miranda Kerr, modelis, KORA Organics įkūrėja ir vadovė

„Entonis ir gydanti salierų sulčių galia padėjo susigrąžinti sveikatą daugybei žmonių.“

Novak Djokovic, pasaulio teniso čempionas

„Visos didžios dovanos yra duodamos nuolankiesiems. Entonis toks ir yra. Jo gydymas, kaip ir visos tikrosios gydymo priemonės, yra intuityvus, natūralus ir harmoningas. Tai yra stiprus ir veiksmingas derinys.“

John Donovan, AT&T Communications vadovas

„Entonis yra patikimas mūsų šeimos pagalbininkas. Jo darbas pasaulyje yra šviesa, kuri daugeliui parodė kelią į išsigelbėjimą. Mums jis labai brangus.“

Robert De Niro ir Grace Hightower De Niro

„Nors Antonio Viljamo darbas susijęs ne su šio pasaulio elementais, dauguma jo tvirtinimų – ypač apie autoimunines ligas – natūraliai randa atgarsį mumyse ir atrodo teisingi. O geriausia yra tai, kad jo siūlomos priemonės nesunkiai prieinamos, natūralios ir lengvai įgyvendinamos.“

*Gwyneth Paltrow, aktorė, Oskaro laureatė,
New York Times bestselerių autorė, GOOP.com įkūrėja ir vadovė*

„Užsiimu verslu Holivude ir gerai žinau, kas yra vertinga. Kai kurie Antonio klientai išleido per milijoną dolerių, bandydami išsigydyti „paslaptingas ligas“, kol galiausiai rado Entonį.“

Nanci Chambers, aktorė, Holivudo prodiuserė ir verslininkė

„Entonis, nuskaitęs informaciją apie mano sveikatą, tiksliai išvardijo dalykus, žinomus tikrai man. Šis mielas, linksmas, kuklus ir dosnus žmogus, turintis ištis nepaprastų sugebėjimų, nustebino net mane – mediumę! Entonį galime drąsiai vadinti šių laikų Edgaru Keisiu, ir mums labai pasisekė, kad jis yra su mumis. Entonis Viljamas yra įrodymas, kad esame didingesni, nei suvokiame.“

Colette Baron-Reid, bestselerio Uncharted autorė ir televizijos laidos „Žinutės nuo dvasios“ vedėja

„Bet kuris kvantinės fizikos žinovas pasakys jums, kad visatoje yra dalykų, kurių mes dar nepajėgiame suprasti. Nuoširdžiai tikiu, kad Entonis kai kuriuos šių dalykų supranta geriau nei dauguma mūsų. Jis turi nuostabų talentą intuityviai rasti geriausius gydymo metodus.“

Caroline Leavitt, rašytoja, New York Times bestselerių The Kids' Family Tree Book, Cruel Beautiful World, Is This Tomorrow ir Pictures of You autorė

„Salierų sultys yra šviesos spindulys,
duotas mums šioje Žemėje.
Tai yra atsakymas tiems, kurie, praradę viltį,
liovėsi ieškoti atsakymų.“

Entonis Viljamas, medicinos mediumas

TURINYS

1 skyrius	
<i>Kodėl būtent salierų sultys?</i>	17
2 skyrius	
<i>Salierų sulčių nauda</i>	29
3 skyrius	
<i>Simptomų ir sutrikimų palengvinimas</i>	43
4 skyrius	
<i>Ką daryti, kad salierų sultys jums būtų tikrai naudingos</i>	105
5 skyrius	
<i>Organizmo valymas salierų sultimis</i>	133
6 skyrius	
<i>Atsakymai į klausimus apie gijimą ir detoksikaciją</i>	139
7 skyrius	
<i>Gandai, mitai ir kiti nerimą keliantys dalykai</i>	151
8 skyrius	
<i>Papildomi gydymosi patarimai</i>	167
9 skyrius	
<i>Alternatyvos salierų sultims</i>	175
10 skyrius	
<i>Išgijimą teikiantis judėjimas</i>	181
<i>Rodyklė</i>	191
<i>Padėkos</i>	201
<i>Matavimo vienetų apskaičiavimo lentelė</i>	205
<i>Apie autorių</i>	207

KODĖL BŪTENT SALIERŲ SULTYS?

Salierų sultys padeda išgyti milijonams žmonių.

Negali būti! Salierų sultys? Turbūt šitaip pagalvojote, jei dar nebuvote girdėję apie šias sultis – ir net jei girdėjote.

Tikrai. Salierų sultys.

Ši niekuo neišsiskirianti daržovė, kuri suvytusi guli mano šaldytuve?

Taip. Šis užmirštas, nuvertinamas ir per retai naudojamas prieskoninis ir vaistinis augalas, kurį pažįstate tik todėl, kad retkarčiais dedate į salotas su tunu, įdarą ar valgote kaip užkandį su užtepais, yra daug galingesnis, nei įsivaizduojate – jeigu žinote, kaip jį naudoti.

Jau ne vieną dešimtmetį rekomenduoju salierų lapkočių sultis kaip neprilygstamą gydomąjį eliksyrą. Tiek ieškantiems, kaip gydyti konkrečius sveikatos sutrikimus, tiek norintiems susigrąžinti energiją ir švytėjimą, salierų sultys yra atsakymas į jų maldas. Daug metų turėjau privilegiją stebėti, kaip šios sultys keičia žmonių gyvenimus.

Apie salierų sultis pasauliui papasakojau jau pačioje pirmoje savo knygoje „Medicinos mediumas. Kas slypi už lėtinių bei paslaptinių ligų ir kaip pagaliau jas įveikti“. Jas taip pat minėjau ir visose vėlesnėse savo knygose, nes salierų sultys yra universalios ir padeda gydyti visą kūną. Medicinos mediumo bendruomenė, labai rimtai pažvelgusi į šį mano patarimą, nustebino ir sužavėjo mane. Bendruomenės nariai, patys įsitikinę, kad salierų sultys iš tiesų padeda, pradėjo dalytis šia žinia ir pasakoti kitiems apie savo patirtį. Dešimtys tūkstančių žmonių paviešino savo *prieš* ir *po* nuotraukas socialiniuose tinkluose, parodydami, kaip sustiprėjo jų kūnas, išsivalė oda, nušvito akys ir sugrįžo gyvybingumas. Šios nuotraukos stebina, tačiau dar nuostabesnės yra už jų slypinčios istorijos apie tai, kaip salierų sultys pakeitė žmonių gyvenimą. Ilgai kentę ir pagaliau susigrąžinę sveikatą žmonės drąsino imtis veiksmų ir palaikė savo draugus bei nepažįstamus žmones. Šitaip mes pradėjome judėjimą, vedantį į išgijimą.

Kadangi salierų sultims pastaruoju metu skiriama labai daug dėmesio, gali susidaryti įspūdis, kad tai tėra dar vienas mados klyksmas, ir netrukus visi vėl pamirš salierus. Užtikrinu jus, kad tai nėra laikinas susižavėjimas. Salierų sultys išpopuliarėjo ne todėl, kad ši kampanija buvo finansuojama kokių nors suinteresuotų asmenų ar grupių, kaip

dažnai nutinka sveikatos srityje. Jos išpopuliarėjo, nes žmonės jas išbandė ir įsitikino, kad salierų sultys tikrai padeda. Šiandien jos yra dar naudingesnės, nei buvo tada, kai prieš daug metų pradėjau jas rekomenduoti. O ateityje, praėjus dešimtmečiams, jos bus dar reikalingesnės. Pasidėkite šią knygą į lentyną ir vėl pasiskaitykite, kai praeis daug metų, – pamatysite, kad čia skelbiamos tiesos apie gydymą nė kiek nepaseno, jų nepakeitė naujos dietos ir naujos teorijos apie mitybą. Ir po daugelio metų bus svarbu gerti salierų sultis, norint palaikyti sveikatą ir gyvybingumą. Kitos sveikatos mados ateis ir vėl praeis, nes neduos žmonėms atsakymų, kurių jie ieško. Salierų sultys išliks, nes jos tikrai padeda.

KAIP VISKAS PRASIDĖJO

Vedamas Dievo, salierų sultis pirmą kartą parekomendavau 1975 m., norėdamas padėti giminaitei nuslopinti uždegimą, kuris prasidėjo, kai ji nukritusi nuo laiptų susižeidė nugarą. Anuomet apie salierų sultis dar niekas nebuvo girdėjęs. Taip pat aiškiai pamenu, kaip 1977 m. pasiūliau gerti salierų sultis šeimos draugui, kurį labai vargino stiprus gastroezofaginis refluksas.

Kai buvau trylikos ir keturiolikos metų, dirbau parduotuvėje pagalbinio darbininku – padėdavau sukrauti į lentynas prekes. Žmonės dažnai prašydavo manęs patarimų dėl sveikatos, ir aš vesdavausi juos į daržovių skyrių, kad galėčiau parinkti daržoves, tinkamiausias jų ligoms gydyti ir simptomams palengvinti. Kartą parduotuvės vedėjas paklausė, kaip būtų galima dar daugiau padėti šiems žmonėms. „Man reikalinga sulčiaspaudė“, – atsakiau. Ir jis nupirko sulčiaspaudę.

Kai tik į mane kreipdavosi žmogus, kamuojamas artrito, podagros, diabeto, virškinimo sutrikimų ar kitų ligų, kurioms gydyti puikiai tiko salierų sultys, čiupdavau ryšelį šių lapkočių, nuplaudavau juos, išspausdavau sultis ir atnešdavau parduotuvės klientui didelį puodelį grynų salierų sulčių. Paprastai išspausdavau apie 480 ml ir liepdavau išgerti šiuos augalinius vaistus tiesiog parduotuvėje tarp lentynų. Jautresniems žmonėms patardavau nuryti keletą gurkšnių iš karto, paskui po truputį gurkšnoti sultis, vaikščiojant po parduotuvę, ir užbaigti jas gerti automobilyje ar namuose. Parduotuvės vedėjas pinigų imdavo tik už salierus ir kasininkams buvo nurodyta už vieną puodelį sulčių priskaičiuoti vieno lapkočių ryšelio kainą. Išeidami iš parduotuvės, kai kurie klientai jau pasijusdavo geriau, ir jų negalavimų simptomai būdavo palengvėję.

Žmonės, kuriems duodavau gerti salierų sulčių, dažniausiai manęs klausdavo: „Ar galima būtų jas kaip nors pasaldinti?“ Tais laikais dauguma žmonių apskritai dar nebuvo girdėję apie sulčių spaudimą, todėl šviežiai spaustų daržovių sulčių koncepcija jiems buvo visiškai nauja. O tie, kurie jau buvo girdėję apie šviežiai spaustų sulčių naudą, norėdavo įmaišyti morkų, obuolių ar burokėlių, kad skonis būtų geresnis. Visada atsakydavau: „Šitaip praskiestų sulčių poveikis nebūtų toks, kokio reikia. Taip suardytume gydomąjį mechanizmą – natrio druskų kekes.“ (Plačiau apie jas kalbėsime netrukus.)

Kartais tėvai salierų sulčių duodavo savo vaikams. Jeigu vaikas kosėdavo, mama išspausdavau truputį salierų sulčių ir duodavo atsigerti. Tėvai pasitikėdavo manimi, nes matė, kad sultys padeda. Salierų sulčių poveikis būdavo toks stiprus, kad vaikai, jų atsigėrę, iš karto nurimdavo, nors vos prieš keletą akimirkų rėkė ar verkė, privalgę parduotuvėje saldinių. Salierų sultys puikiai stabilizuodavo cukraus kiekį kraujyje.

Nuolat skubėdavau prie sulčiaspaudės, kad galėčiau ją išvalyti ir išspausti daugiau salierų sulčių. Be to, nemažai laiko atimdavo ir parduotuvės klientų konsultavimas sveikatos klausimais, todėl mano viršininkas turėdavo perskirstyti užduotis ir rasti darbuotoją, kuris atlikdavo mano tiesioginį darbą: sukraudavo prekes į lentynas. Tačiau vadovas dėl to nepykdavo. Jis vis kartodavo, kad dar niekada netekdavo užsakyti tiek daug salierų į daržovių skyrių.

Kai paaugau, pradėjau skaityti paskaitas sveiko maisto parduotuvėse visoje šalyje. Į mano paskaitas susirinkdavo 50–500 žmonių, ir aš aiškindavau, kokių stiprių gydomųjų savybių turi grynų salierų sultys. Tai vyko 1990-aisiais. Sulčiaspaudę namuose turėjo nedaugelis, todėl rodydavau, kaip pasiruošti salierų sulčių, naudojant trintuvą: pirmiausia reikia sutrinti salierų kotus iki vientisos masės, tada nukošti tirščius, o sultis išgerti. Jeigu žmogus neturėdavo nei sulčiaspaudės, nei trintuvo, patardavau kramtyti salierų kotus ir skysčius nuryti, o sausą, iškramtytą masę išspjauti. Nors tai neatstoja didelės stiklinės salierų sulčių (niekas negali sukramtyti tiek daug salierų), geriau mažiau negu visai nieko. Kad nuo kramtymo nepavargtų žandikaulis, patardavau salierų kotų gabaliukus kramtyti per dieną.

Kai pradėdavau kalbėti apie salierų sultis, dažnai matydavau, kad žmonės labai nustemba. Salierai nebuvo populiarūs tarp sulčių mėgėjų. Anuomet buvo įprasta gerti burokėlių, morkų ir obuolių sultis, kartais į sulčiaspaudę dar buvo įmetamas agurkas ir, jei labai pasisekdavo, – keletas saliero kotų. Grynų salierų sulčių niekas negerdavo, nes žmonės nežinojo apie gydomąsias šio augalo savybes, be to, sultys buvo neskkanios.

Gerai buvo bent jau tai, kad žmonės žiūrėjo į salierus kaip į sveiką maistą, nes jų buvo įprasta įpjaustyti į salotas ar sriubą. Kai kurie prisimindavo, kad jų močiutė virėdavo sveikuolišką salierų ir morkų sultinį. Kiti netgi buvo girdėję, jog salierai senovėje buvo naudojami kaip vaistas – šiuo atveju būtina prisiminti, kad įvairiose kultūrose kaip vaistas paprastai būdavo naudojama gumbinio saliero šaknis, ir tai yra visiškai kitas augalas nei lapkotinis salieras, kuris auginamas dėl jo lapkočių. Nustebote? Daugelis to nežino, bet gumbiniai ir lapkotiniai salierai iš tiesų yra du skirtingi augalai, priklausantys tai pačiai šeimai. Gumbinis salieras, pagal išvaizdą dažnai lyginamas su rope, netinka sultims spausti, nes vienintelis būdas išgauti jo naudingas medžiagas yra jį išvirti. Terminiškai neapdorota saliero šaknis yra sunkiai virškinama. Vis dėlto išvirta saliero šaknis savo maistinėmis savybėmis neprilygsta saliero lapkočiams ar jų sultims.

Taigi, anuomet žmonės apie salierus žinojo nedaug, ir salierų lapkočių sultys jiems buvo visiškai nauja idėja. Salierai ir salierų sultys yra du skirtingi dalykai. Šviežios salierų

sultys niekada nebuvo naudojamos gydymo tikslais ir tikrai nebuvo geriamos mano siūlomais kiekiais. Jei žmogus kada ir išsispausdavo salierų sulčių, tai tik todėl, kad rasdavo apvytusį salierą šaldytuve ir nenorėdavo jo išmesti. Net ir šiuo atveju veikiausiai įmėsdavo į sulčiaspaudę dar keletą morkų ar obuolių.

Todėl, kai pradėjau rekomenduoti gerti salierų sultis, daugelis į mano patarimą reaguodavo skeptiškai. Paprastai visi iš karto pasitikslandavo: „Salierų... sultis?“ Žmonės buvo įsitikinę, kad salierų kotai tinka tik prie užtepų arba kaip viena iš daugelio sudėtinių patiekalo dalių, ir kartais atrodydavo beveik neįmanoma įtikinti jų, kad grynų salierų sultys turi nepaprastą gydomąją galią. Gydytojai ir kiti sveikatos specialistai atmesdavo šią galimybę, nė nesigilindami.

Vis dėlto tuo tarpu stebėjau, kokių stulbinančių rezultatų pasiekia žmonės, kurie į tai žiūri rimtai. Toliau keliau ir mažose sveiko maisto krautuvėlėse, didelėse parduotuvėse, mažuose teatruose ir netgi bažnyčiose pasakojau žmonėms apie salierų sultis, skleisdamas žinią apie gydomąsias jų savybes, taip pat dalydamasis kita informacija, kurią sudėjau į „Medicinos mediumo“ serijos knygas.

Kartą, kai baigiau rodyti, kaip sutrinti salierų kotus ir nukošti tyrę, kad gautume grynas salierų sultis, ir dar išsamiai papasakojau apie gydomąsias salierų savybes, prie manęs priėjo jauna, dar 30-ies neturinti moteris.

– Nuolat kovoju su priklausomybėmis, – pasiskundė ji. – Galiu tapti priklausoma nuo bet ko. Tiesiog iš prigimties esu linkusi į priklausomybes.

– Tokiu atveju patariu jums kiekvieną dieną išgerti litrą salierų sulčių, – pasakiau jai.

Po mėnesio grįžau į tą pačią sveiko maisto parduotuvę skaityti kitos paskaitos. Susirinko apie 80–90 žmonių, tarp jų buvo ir minėta moteris. Po paskaitos ji priėjo prie manęs ir paklausė:

– Ar prisimenate mane?

– Jūs turėjote bėdų dėl priklausomybių, – atsakiau. – Kaip jums sekasi?

– Jūs mane išgydėte.

– Tikrai?

– Taip, – patvirtino moteris. – Liepėte man gerti salierų sultis.

– Vadinasi tai *salierų sultys* jus išgydė. Nenustokite jų gerti.

– Nuo vaikystės mano gyvenime nebuvo nė vieno mėnesio, kad nebūtų tekę kovoti su kokia nors priklausomybe, o dabar viskas pasikeitė, – papasakojo ji. – Niekada nesiliausiu gerti salierų sulčių.

Bėgant metams, pastebėjau, kad salierų sultys pasižymi išskirtine savybe nutraukti ydingą ratą. Ar tai būtų priklausomybė nuo maisto, pavyzdžiui, pyragų, sausainių ir traškučių, ar tiesiog nuolatinis persivalgymas; ar tai būtų narkotikai, ar receptiniai vaistai, pyktis, rūkymas ar bet kokia kita priklausomybė, žmogus visais atvejais patiria nerimą

arba depresiją, kuri veda į priklausomybę. Ir net jei iš pradžių nerimo ar depresijos žmogus nejaučia, šie simptomai atsiranda vėliau dėl priklausomybės. Mąstymo modeliai ir jausmai, kurie veda į tam tikrą elgesį, ir elgesys, kuris sukelia tam tikras mintis bei jausmus, įtraukia žmogų į uždarą ratą, iš kurio, atrodo, neįmanoma išsiveržti. Tačiau salierų sultys sustabdo šį ratą, palengvina nerimą, depresiją, padeda išsilaisvinti nuo priklausomybių ir vėl tvirtai atsistoti ant kojų.

Vis dėlto visada atsirasdavo abejojančiųjų. Per savo paskaitas žmonių veiduose dažnai matydavau dvejones: *Salierai? Negali būti. Juk salierai beverčiai*. Kartais žmonės imdavo juoktis. (Jie vis dar juokiasi, nors juoktis iš salierų sulčių darosi vis sunkiau, nes vis daugiau žmonių viešoje erdvėje pasakoja savo išgijimo istorijas.) Kai kurie mano paskaitų dalyviai arba klientai, kurie apsilankydavo mano darbo kabinete, nenorėdavo atsisakyti savo mėgstamų morkų sulčių ir neketindavo liautis gerti receptinius vaistus.

Kiti atvirai sakydavo: „Aš labai sergu. Perėjau pragarą. Šiandien atėjau čia iš paskutinių jėgų. Jaučiuosi taip blogai, kad vos pastoviu ant kojų.“ Vienas dalykas nepasikeitė: ir anksčiau, ir dabar, žmonės, kurie jaučiasi tikrai blogai, yra pasirengę išbandyti bet kokias priemones.

„Ką jau išbandėte?“ – paklausdavau. „Viską. Ir niekas nepadėjo. Esu pasirengęs išbandyti bet ką“, – atsakydavo jie. Tada pasiūlydavau gerti salierų sultis.

„Gera, gersiu salierų sultis, – į mano pasiūlymą atsakydavo šios drąsios sielos. – Nors nemanau, kad jos gali padėti, be to, man turbūt nepatiks skonis, bet vis tiek pabandysiu.“

Žmogaus troškimas pasveikti yra toks stiprus, kad jis yra pasirengęs įveikti bet kokius barjerus ir išbandyti priemones, kurios išeina už įprastos ir netgi alternatyviosios medicinos ribų. Visi, kurie sąžiningai gėrė salierų sultis, sulaukė stulbinančių rezultatų. Jie laikėsi nurodymų, kuriuos rasite toliau šioje knygoje, ir kiekvieną dieną tuščiu skrandžiu išgerdavo 480 ml grynų salierų sulčių. Rezultatai daugelį jų apstulbino. Jų sveikata pagaliau pradėjo taisytis ir jie negalėjo atsistebėti savo gera savijauta. Salierų sultis kaip stebuklingą sveikatos susigrąžinimo priemonę populiarinau daug metų, ir 10-ojo dešimtmečio pabaigoje jos jau buvo išgelbėjusios tūkstančius žmonių. Nebuvo tokio simptomo, sutrikimo ar ligos, kurios nepadėtų gydyti salierų sultys. Jos niekada nenuvildavo.

Metai bėgo, aš toliau skleidžiau žinią apie salierų sultis, ir kartu po truputį formavosi Medicinos mediumo bendruomenė. Vis labiau populiarėjo sulčių barai, taip pat vis daugiau žmonių patys išgydavo sulčiaspaudę, todėl salierų sultys daugeliui pasidarė lengviau prieinamos. Nuo tada, kai pradėjau rekomenduoti salierų sultis dar būdamas vaikas, iki 2015 metų, kai pradėjau apie jas rašyti savo knygoje, konsultavau sveikatos klausimais šimtus tūkstančių žmonių ir mačiau, kad salierų sultys daugeliui buvo vienas pagrindinių gydymosi aspektų, padėjusių susigrąžinti sveikatą.

„Medicinos mediumo“ serijos knygos papildė mūsų bendruomenę naujais nariais. Salierų sultys buvo viena svarbiausių tiesų, kurią stengiausi paskleisti kuo plačiau, todėl jas paminėdavau visose savo knygoje. Jos tikrai to nusipelno, nes yra ištis universalios

ir būtinos mūsų sveikatai. Dabar, kai technologijos yra toli pažengusios, mano knygu skaitytojai, išbandę salierų sultis ir įsitikinę jų nauda, skelbia savo išgijimo istorijas socialiniuose tinkluose, kalbasi apie tai virtualioje erdvėje su daugybe kitų žmonių ir įkvepia juos. Daugelis nusprendžia patys išbandyti salierų sultis ir pasakoja apie jas kitiems, todėl šis judėjimas įgauna vis didesnę pagreitį.

Kai vis daugiau žmonių sulčių baruose pradėjo klausinėti, ar yra salierų sulčių, čia dirbantys žmonės iš pradžių labai nustebdavo. „Grynų salierų sulčių?“ Nors jie jau daug metų kiekvieną dieną spausdavo įvairiausias sultis ir ruošdavo įvairius sulčių mišinius, grynų salierų sulčių anksčiau niekas neprašydavo, ir jie negalėjo suprasti, kodėl žmonės apskritai nori gerti tokias sultis. Parduotuvėse pradėjo trūkti lapkotinių salierų, nes juos greitai išpirkdavo žmonės, kurie kiekvieną dieną salierų sultis spausdavo namuose. Staigus lapkotinių salierų paklausos padidėjimas apstulbino parduotuvių vadovus. Bėgant laikui, paklausa nemažėjo, nes žmonės, geriantys salierų sultis, jautė jų teikiamą naudą.

Dabar salierų sultys yra gerai žinomos daugeliui ir populiarios, nes jų teigiamas poveikis akivaizdus. Jos įtraukiamos į sulčių meniu ir apie jas buvo parašytas ne vienas straipsnis. Nors labai džiugina tai, kad vis daugiau žmonių gali pataisyti savo sveikatą, gerdami salierų sultis, kartu su padidėjusiu dėmesiu atsirado ir nemažai klaidinančios informacijos. Žmonėms pasidarė sunkiau atsirinkti, kokia informacija apie salierų sultis tikėti ir kokių patarimų klausytis. Mano tikslas, rašant šią knygą, yra pateikti aiškia informaciją apie salierų sultis tiesiai iš pirminio šaltinio: atsakyti į kuo daugiau klausimų ir išsamiai aprašyti salierų sulčių gydomąsias savybes, kad galėtumėte užtikrintai žengti pirmyn.

PAŽVELKITE Į SALIERUS NAUJAI

Prieš leisdamiesi tyrinėti nuostabias salierų sulčių savybes ir prieš pradėdami gilintis į tai, kaip gauti daugiau naudos iš salierų sulčių, atsižvelgiant į savo individualius poreikius, pirmiausia iš arčiau susipažinkime su lapkotiniais salierais. Lapkotiniai salierai ilgą laiką nebuvo aukštinami. Žinoma, laikome juos naudingais. Saliero kotu patogiu kabinti žemės riešutų sviestą su razinomis, traškūs saliero gabaliukai pagardina kiaušinių mėsainį, jų galima dėti į sriubas, naudoti kaip garnyrą prie keptų viščiuko sparnelių ar papuošti jais kokteilį „Kruvinoji Merė“. Visi esame girdėję apie tai, jog salierų kotus valgo modeliai, kad nepriaugtų svorio. Laikome juos gana sveikais, nes juose yra mažai kalorijų, o tie laimingieji, kurie vaikystėje valgė senelės daržovių sultinį, salierų kotus laiko dar ir maistingais. Tačiau, jeigu būtumėte įtraukti į specialią darbo grupę, kurios užduotis yra rasti geriausią pasaulyje vaistą, veikiausiai stebuklingo augalo ieškotumėte kur nors džunglėse. Apie salierus nė nepagalvotumėte, nors jie yra vienas nuostabiausių augalų planetoje.

Suprantu, kad jums gali būti sunku patikėti, jog salierai yra naudingi sveikatai. Tas žalių lapkočių ryšelis, pro kurį galybę kartų praėjote parduotuvėje? Tas pats, kurį vis pamirštate sunaudoti, nes nusipirkote tik todėl, kad kokiam nors patiekalui reikėjo vieno ar dviejų kotų? Nejau šis neįspūdingas augalas gali būti dar neatrastas supermaistas? Iš tiesų jis yra neatrastas *stebuklingas* maistas. Net jei pasirinksite į lapkotinius salierus ir toliau žiūrėti kaip į paprastą daržovę, dažniausiai naudojamą garnyrui, jei neįžvelgsite jų išskirtinių gydomųjų savybių, salierų sultys vis tiek jums padės, jeigu jas gersite. Tačiau šiuo atveju gali būti, kad pasiduosite per anksti. Kaip sultys gali jums padėti, jeigu nesate pasirengę nuoširdžiai išbandyti, kokį poveikį jos gali padaryti jūsų sveikatai? Jei norite atsisakyti salierų kaip pernelyg prasto vaisto, žinokite, jog atsisakote padėti sau išgyti. Jei ir toliau į salierus žiūrėsite tik kaip į erzinančius gabalėlius tuno mišrainėje, praleisite šią nuostabią galimybę.

Kad suprastumėte, kodėl salierų sultis verta gerti reguliariai, kad neatsisakytumėte jų, pabandę kartą ar du, turite pažvelgti į lapkotinius salierus naujoje šviesoje. Turite žinoti, kad juose slypi tikra galia ir jie gali padėti jums pasiekti naują sveikatos lygį. Jei negerbiate salierų, negerbiate savo gijimo proceso, o tai yra nesąžininga jūsų pačių atžvilgiu. Mes esame mokomi gerbti save ir kitus – tai neatskiriama gyvenimo šiame pasaulyje dalis. Lapkotiniai salierai nusipelno didžiausios mūsų pagarbos, nes šitaip pasakome: „Aš norius išgyti.“ Šitaip pasakome: „Noriu, kad mano artimieji jaustųsi geriau.“

Žmonėms, kurie laiko save sveikais, lengva skeptiškai ar atsargiai žiūrėti į salierų sultis. Jeigu jūs esate vienas šių žmonių ir jaučiate, kad jums salierų sulčių nereikia, bent jau gerbkite tuos, kuriems salierų sultys padėjo išgyti ir todėl jie dalijasi savo istorija su kitais. Jie daug iškentė, ir salierų sultys galiausiai padėjo jiems išsigelbėti. Pasistenkite jų nemenkinti ir neužsipulkite, sakdami, kad tai tik sultys. Pagalvokite apie tuos, kuriuos ilgai vargino lėtinės ligos ir kuriems susigrąžinti sveikatą padėjo būtent salierų sultys; pagalvokite apie tuos, kurie šitaip padėjo pasveikti savo vaikams, kitiems šeimos nariams ar draugams. Pagalvokite apie tuos, kuriems salierų sultys buvo pagrindinė priemonė, padėjusi pagaliau išsigydyti sunkias odos ligas, baisią migreną ar lėtinį nuovargį, kuris trukdė gyventi. Atverkite savo širdį tiems, kurie gydosi salierų sultimis.

Nė vienas žmogus negali būti tikras, kad niekada nesusirgs ir jo nepradės varginti kokie nors nemalonūs simptomai. Kai mes ateiname į šį pasaulį, mūsų organizme jau būna toksinų ir patogenų, be to, ir toliau kiekvieną dieną susiduriame su naujais toksiniais ir patogenais. Net jei mąstome pozityviai, visada stengiamės atskleisti savo geriausias savybes ir pritraukti gėrį, negalime kontroliuoti įvairiausių kliūčių, kurių atsiranda mūsų gyvenimo kelyje. Kartais užkliūname, suklumpame ir nukrentame. Kai taip nutinka, salierų sultys padeda mums pakilti. Prisiminkite, kad jos gali būti reikalingos jums ateityje, jeigu sveikata pablogės. Arba galite pradėti gerti salierų sultis jau dabar ir taip padėti savo organizmui išsaugoti sveikatą. Jeigu nejaučiate jokių ligos simptomų, tai dar nereiškia, kad iš tiesų esate sveiki ir jūsų organizme nesivysto jokios ligos. Nelaukite,

kol po keleto ar po daugelio metų pasieksite kritinę ligos fazę. Pasiekę šią fazę, tikrai įsitikinsite, kokios vertingos yra salierų sultys, tačiau gijimo procesas bus daug ilgesnis ir sudėtingesnis. Pradėkite gerti salierų sultis dabar, naudokite jas kaip prevencinę priemonę ir šitaip apsaugokite savo fizinį kūną bei protą. Jei jau dabar pradėsite vartoti salierų sultis ir gersite jas kiekvieną dieną, prailginsite savo gyvenimą, ir tai labai svarbu, nes mums brangi kiekviena gyvenimo akimirka. Salierų sultys yra viena puikiausių priemonių sustiprėti ir atskleisti savo nuostabiasias puses. Išbandykite salierų sultis ir įsitikinsite jų veiksmingumu.

Šio didingo augalo, kuris gali sustiprinti jūsų sveikatą kaip niekas kitas, nereikia ieškoti Amazonės džiunglių gilumoje. Jis visada buvo šalia jūsų. Lapkotinis salieras yra stebuklas, kuris kantriai laukia jūsų ant parduotuvės lentynos – laukia, kol bus pripažintas ir galės daryti tai, ką jam skirta daryti. Jums reikia tik jį pamatyti, išspausti sultis ir išgerti jas tuščiu skrandžiu. (Visada prisiminkite: kai kalbame apie salierų sultis, turime omenyje grynas, neatskiestas ir nemišytas lapkotinių salierų sultis, kurias geriamo tuščiu skrandžiu. Kai perskaitysite šią knygą, žinosite kodėl.) Pagaliau atėjo laikas, kai iš tiesų gali būti pripažinta salierų sulčių galia padėti jums išgyti ir palaikyti sveikatą, judėti gyvenime į priekį ir klestėti.

APIE KNYGĄ

Šios knygos paskirtis yra palaikyti pasaulinį salierų sulčių judėjimą ir kartu užgesinti lėtinių simptomų bei ligų ugnį. Noriu įteikti veiksmingą, galingą, bazinę gydomąją priemonę milijardams žmonių, kuriuos vargina ilgalaikiai sveikatos sutrikimai. Tikrai nesuklydau – milijardams. Kalbu net ne apie pusę kenčiančių pasaulio žmonių – bent vienas lėtinis simptomas ar sutrikimas vargina beveik tris ketvirtadalius žmonijos, o likęs vienas ketvirtadalis patirs simptomus ir ligas vėliau, jeigu ir toliau judėsime ta pačia kryptimi. Jei nesiimsime priemonių, netrukus visus planetos žmones vargins lėtinės sveikatos problemos. Salierų sultys ir yra tokia priemonė – tai pirmas žingsnis, kurį gali žengti kiekvienas žmogus į savo sveikatos pagerinimą. Šioje knygoje rasite visus atsakymus į klausimus apie salierų sultis, kad galėtumėte patys išsigelbėti nuo lėtinių ligų, kad galėtumėte apsaugoti nuo ligų savo draugus ir šeimos narius ar padėti jiems išgyti nuo jau turimų ligų.

Iš pradžių kitame skyriuje susipažinsime su naudingomis salierų sulčių savybėmis. Sužinosite, kodėl šios sultys yra tokios vertingos: papasakosiu apie natrio druskų kekes, kurios kovoja su patogenais, apie žarnyną raminančius virškinimo fermentus, endokrininę sistemą balansuojančius augalinius hormonus, vitaminą C, stiprinantį imuninę sistemą, ir kitus įdomius dalykus. Sužinoję apie šias nuostabias salierų sulčių savybes, jausitės dar labiau motyvuoti gerti jas kiekvieną dieną. Supratimas, ko reikia jūsų kūnui ir kaip jis gyja, dar labiau suaktyvins gijimo procesus.

Jeigu jus vargina kokie nors simptomai, liga ar kiti sveikatos nusiskundimai, jus labiausiai sudomins 3 skyrius „Simptomų ir sutrikimų palengvinimas“. Čia sužinosite daugelio sveikatos problemų tikrąsias priežastis ir kaip salierų sultys padeda kiekvienu konkrečiu atveju. Visada sakau, kad žinojimas, kas slypi už mūsų sutrikimų, yra pirmas žingsnis į šių sutrikimų įveikimą.

4 skyriuje „Ką daryti, kad salierų sultys jums būtų tikrai naudingos“ rasite instrukcijas, kaip pasiruošti salierų sulčių, kokį jų kiekį vartoti (taip pat rasite patarimų, kaip salierų sultis vartoti vaikams) ir kada jas gerti. Jeigu tik retkarčiais išgersite truputėlį salierų sulčių, jos kažkiek padės, bet ryškaus poveikio sveikatai nepastebėsite. Daugumos žmonių organizmas yra taip nualintas, kad nereguliariai gaunamos nedidelės dozės nepadės. Reikia gerai žinoti, kada ir kokiais kiekiais gerti salierų sultis, – kaip tik tai ir sužinosite šiame skyriuje. 4 skyriuje taip pat rasite daug kitų patarimų ir atsakymų į dažnai kylančius klausimus, pavyzdžiui, kaip suderinti salierų sulčių vartojimą su savo individualiu sporto ir maisto papildų vartojimo režimu, kaip išsirinkti tinkamą sulčia-spaudę, ar galima salierų sultis gerti besilaukiančioms ir maitinančioms moterims, kodėl salierų sultis reikia atskirti nuo skaidulų, kad atsiskleistų augalo galia, ir kodėl jas reikia gerti tuščiu skrandžiu. Šiame skyriuje yra daug labai svarbios informacijos, todėl, manau, dar ne kartą prie jo sugrįšite.

5 skyriuje rasite aprašytą organizmo valymą salierų sultimis. Jeigu jums reikalingas paprastas planas, kuris padės reguliariai vartoti salierų sultis, nesudėtinga kasdienė rutina, aprašyta šiame skyriuje, leis pasiekti dar geresnių rezultatų. 5 skyriuje aprašytas organizmo valymas yra programos „Pagalbos kepenims rytas“ tęsinys (šią programą pateikiau savo knygoje „Medicinos mediumas. Išgelbėkite savo kepenis“), todėl, jeigu jau išbandėte kepenų valymo programą, visi 5 skyriuje pateikti žingsniai jums atrodys įprasti.

6 skyriuje „Atsakymai į klausimus apie gijimą ir detoksikaciją“ atsakysiu į kai kuriuos dažnai užduodamus klausimus apie tai, kada galima tikėtis akivaizdžių rezultatų ir kaip salierų sultys veikia mūsų organizmą. Yra daug klaidinančios informacijos, todėl svarbu žinoti, kaip interpretuoti savo organizmo reakciją į salierų sultis. Kai kurie žmonės, pradėję gerti salierų sultis, patiria keistų simptomų, kurie iš tikrųjų parodo, kad salierų sultys naikina mikrobus ir valo sistemą. Pavyzdžiui, kai kurie jaučia burnoje keistą skonį, pakinta arba sustiprėja kūno kvapas, kiti pradeda dažniau šlapintis. Tokie simptomai nestabdo gijimo proceso – viskas ir toliau vyksta taip, kaip turi vykti. Beje, tokių valymosi simptomų nebuvimas nereiškia, kad gijimas nevyksta. 6 skyrius padės geriau suprasti gijimo procesą.

7 skyriuje „Gandai, mitai ir kiti nerimą keliantys dalykai“ apie tai ir kalbėsime – apie gandus, mitus ir kitus dalykus, kurie gali kelti jums nerimą. Salierų sulčių judėjimas susiformavo natūraliai ir sąžiningai – sultys išpopuliarėjo tik todėl, kad žmonės pajuto, jog jos tikrai padeda, ir pradėjo pasakoti apie tai kitiems. Tai reiškia, kad žmonės, kurie

finansuoja įvairius tyrimus ir populiarina kitas tendencijas, į salierų sulčių išpopuliarėjimą gali žvelgti kaip į grėsmę, o žmonės, kurie į gyvenimą yra linkę žvelgti skeptiškai, nepasitiki nauja informacija ir pagyrimais. Todėl apie salierų sultis sklinda daug klaidinančios informacijos, kuri skatina abejoti. Šią temą gvildinsime 7 skyriuje. Jeigu ieškote patvirtinimo savo mintims arba norite būti pasirengę atsakyti į kitų žmonių klausimus apie salierų sultis, šiame skyriuje rasite visus atsakymus.

Kad ir kokią mitybą renkatės – veganišką, augalinę, keto ar paleodietą, mažai angliavandenių, daug riebalų ar daug baltymų, kad ir kokiais gydymo būdais tikite – ajuurvedine medicina, tradicine kinų ar funkcinė medicina, salierų sultys dera prie visko ir jos turi tapti jūsų gyvenimo dalimi. Jeigu salierų sultis gersite ilgai, pasieksite geresnių rezultatų. Jeigu nuspręsite, kad norite pereiti į kitą gydymosi lygmenį, idėjų, kaip tai padaryti, rasite 8 skyriuje „Papildomi gydymosi patarimai“. Salierų sultys yra nuostabus šviesos spindulys, kuris gali padėti žengti pirmuosius žingsnius į išgyjimą; jokios madingos dietos ir kitos gydymosi priemonės savo veiksmingumu negali prilygti salierų sultims, kurios greitai ir efektyviai šalina problemos priežastis. Vien grynų salierų sultys gali padėti žmogui pasiekti realių rezultatų pirmą kartą per 10, 15 ar 20 ligos metų. Tačiau salierų sultys yra tik viena bazinė priemonė, padedanti stabilizuoti organizmą ir pradėti žengti išgyjimo keliu. Yra daugiau tikrų, efektyvių gydymo priemonių, apie kurias žinome iš to paties šaltinio, iš kurio sužinojome apie salierų sultis. Kai salierų sultys sulaukė daugiau dėmesio, apie jas pradėjo sklisti daugiau klaidinančios informacijos. Tikrosios į išgyjimą vedančios gairės – ne teorijos ar mados – dažnai būdavo pametamos iš akių, kai tam tikros platformos ėmė savintis salierų sultis. Tai kenkia visiems žmonėms, kurie išgirde naują diagnozę nori sužinoti, kas gali padėti jiems pasveikti. Jeigu norite, kad jūsų gyjimo procesas nesustotų ir vyktų toliau iki visiško išgyjimo, jums reikia daugiau informacijos apie tai, kokių dar gydymosi priemonių galite imtis – informacijos, gautos iš to paties šaltinio, iš kurio atėjo žinia apie salierų sultis. Ją rasite 8 skyriuje. Svarbu žinoti, kad kaip tik iš šio šaltinio kyla salierų sulčių judėjimas ir šiame šaltinyje rasite daugiau informacijos apie gydymą ir apie tai, kaip derinti šias gydymo priemones su salierų sultimis.

Suprantu, kad salierų ir salierų sulčių ne visada galima gauti. Pavyzdžiui, audra sunioškoja mūsų derlių arba išvažiuojame į kelionę be sulčiaspaudės ir nerandame, kur nusipirkti šviežių salierų sulčių. 9 skyriuje rasite alternatyvas salierų sultims, kad atsidūrę tokioje situacijoje žinotumėte, ką daryti.

Jeigu svarstote, kokių turite įrodymų, kad salierų sultys iš tikrųjų yra labai vertinga gydomoji priemonė, 10 skyriuje „Išgyjimą teikiantis judėjimas“ rasite paaiškinimą, iš kur gaunu savo informaciją. Taip pat galite pažvelgti į milijonus žmonių visame pasaulyje, kurie geria salierų sultis ir sveiksta. Paklauskite, kokios yra jų istorijos, perskaitykite tas, kurios jau parašytos, arba išbandykite salierų sultis patys. Rasite daug įtikinamų įrodymų apie salierų sulčių galią.

JŪSŲ GERIAUSIAS PASIRINKIMAS

Salierų sultys tinka visais gyvenimo atvejais. Žmonės vis keičia savo mitybą, šokinėja nuo vienos madingos dietos prie kitos arba sugrįžta prie senų įpročių ir nesilaiko jokių mitybos taisyklių. Kad ir kaip maitinėtės, pradėkite gerti salierų sultis. Tai visada yra geriausias pasirinkimas, nes jos tikrai padeda sveikti ir nėra susijusios su jokia įsitikinimų sistema.

Žvelgdamas į žmones, kurie įsileido į savo gyvenimą salierų sultis, matau ne tik fizinį pagerėjimą – į akis dar labiau krenta stipresnė vidinė šviesa. Prisiminkite, salierų sultys yra šviesos spindulys, atsiųstas mums iš Žemės, – tai yra atsakymas visiems, kurie jau liovėsi ieškoti atsakymų. Jeigu salierų sultys jums yra naujiena, sveikinu ir kviečiu prisijungti prie šio judėjimo. Jei esate vienas tų žmonių, kurie skleidžia savo šviesą ir žodį apie salierų sultis, dėkoju jums. Kiekvienas skaitytojas, tiek salierų sulčių pradedantysis, tiek čempionas, yra svarbus šio judėjimo išgijimą narys.

Savo knygoje *Life-Changing Foods* („Gyvenimą keičiantis maistas“) rašiau: „Galėčiau prirašyti labai daug apie salierų sulčių naudą, gydant įvairiausias ligas. Jos iš tiesų yra visų laikų nuostabiausias gydomasis tonikas.“ Tikrai taip manau. Tikiuosi, šia knyga, kurioje gausu naujos informacijos apie salierų sultis ir atsakymų į jūsų klausimus, pagerbsiu kiekvieną jūsų.

APIE AUTORIŲ



Entonis Viljamas (Anthony William), *New York Times* bestselerių „Išgelbėkite savo kepenis“, „Skydliaukės gydymas“ ir „Medicinos mediumas. Kas slypi už lėtinių bei paslaptinių ligų ir kaip pagaliau jas įveikti“ autorius, visame pasaulyje išpopuliarinęs salierų sultis, gimė turėdamas unikalų gebėjimą bendrauti su Gailestingumo Dvasia, kuri suteikia jam neįtikėtinai tikslios ir laiką pralenkiančios informacijos apie sveikatą. Nuo ketverių metų Entonis pasitelkia savo neeilinius gebėjimus, kad padėtų žmonėms pasveikti. Diagnozių tikslumas ir gydymo sėkmė pelnė Entoniui milijonų žmonių iš viso pasaulio pasitikėjimą ir meilę. Tarp jo gerbėjų yra kino ir muzikos žvaigždžių, milijardierių, profesionalių sportininkų, taip pat daugybė paprastų žmonių, kuriems pavyko susigrąžinti sveikatą tik tada, kai Entonis perdavė jiems Dvasios išvalgas. Entonis taip pat tapo neįkainojamu žinių šaltiniu gydytojams, kuriems reikalinga pagalba, gelbstint sunkiai sergančius pacientus.

Daugiau informacijos rasite tinklalapyje www.medicalmedium.com.