

MEDICINOS MEDIUMAS

VALYKIS, KAD IŠGYTUM

Gydymosi planai kenčiantiems nuo nerimo, depresijos, aknės, egzemos, Laimo ligos, žarnyno problemų, smegenų rūko, antsvorio, migrenos, vidurių pūtimo, galvos svaigimo, psoriazės, cistų, nuovargio, policistinių kiaušidžių sindromo, fibroidų, šlapimtakių infekcijų, endometriozių ir autoimuninių ligų



ANTHONY WILLIAM

New York Times bestselerių „Išgelbėkite savo kepenis“ ir „Salierų sultys“ autorius

Pratarmę parašė dr. Ilana Zablocki-Amir

————— MEDICINOS MEDIUMAS —————

VALYKIS, KAD IŠGYTUM

Gydymosi planai kenčiantiems nuo nerimo, depresijos, aknės, egzemos, Laimo ligos, žarnyno problemų, smegenų rūko, antsvorio, migrenos, vidurių pūtimo, galvos svaigimo, psoriazės, cistų, nuovargio, policistinių kiaušidžių sindromo, fibroidų, šlapimo takų infekcijų, endometriozės ir autoimuninių ligų

————— ANTHONY WILLIAM —————



MIJALBA

Kaunas 2025

Versta iš leidinio:

William, Anthony, author.

Title: MEDICAL MEDIUM CLEANSE TO HEAL by Anthony William

Copyright © 2020 by Anthony William

Cover and interior illustration design: Vibodha Clark

Interior design: Charles McStravick

Indexer: Jay Kreider

Hardcover ISBN: 978-1-4019-5845-9

E-book ISBN: 978-1-4019-5846-6

Audiobook ISBN: 978-1-4019-6160-2

Iš anglų kalbos vertėją Živilė Šileikaitė

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 raštinio 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 ši kūrinių, esančių 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.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

PAGYROS

„Anthony’is, rodydamas mums kelią į puikią sveikatą, nesiūlo gudrybių ar laikino poveikio priemonių. Maistas, kurį jis rekomenduoja valgyti, yra skanus, o organizmo valymo programos paprastos ir veiksmingos! Jeigu nenorite toliau gyventi jausdami skausmus, nuolat būti pavargę, kęsti žarnyno veiklos sutrikimus ir daugybę kitų negalavimų, viską meskite ir skaitykite šią knygą (taip pat ir kitas Anthony’io knygas). Jis greitai sugrąžins jums viltį ir sveikatą.“

Hilary Swank, aktorė, *Oskaro* laureatė

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

Sylvester Stallone

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

Pharrell Williams, 13 kartų *Grammy* apdovanojimą laimėjęs muzikantas ir prodiuseris

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

Miranda Kerr, modelis, *KORA Organics* įkūrėja ir vadovė

„Anthony’is ir gydanti salierų sulčių galia padėjo susigrąžinti sveikatą daugybei žmonių.“

Novak Djokovic, pasaulio teniso čempionas

„Visos didžios dovanos yra duodamos nuolankiesiems. Anthony’is 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

„Anthony’io Williamas neįkainojami patarimai, kaip apsisaugoti nuo ligų ir jas gydyti, toli pralenkia kitus žinomus sveikatos palaikymo būdus.“

Dr. Richard Sollazzo, sertifikuotas onkologas, hematologas, mitybos ir kovos su senėjimu specialistas, knygos *Balance Your Health* autorius

„Anthony’is Williamas yra mūsų laikų Edgaras Cayce’is. Jis sugeba nepaprastai tiksliai perskaityti kūno informaciją ir nustatyti tikrąsias ligų priežastis, kurios dažnai nustebina net nuovokiausius moderniosios bei alternatyviosios medicinos specialistus. Išmintingi ir praktiški Anthony’io patarimai leidžia vadinti jį vienu geriausių XXI a. gydūnų.“

Ann Louise Gittleman, *New York Times* bestselerių autorė, parašiusi per 30 knygų apie sveikatą ir gydymą; populiarios detoksikacijos ir mitybos programos *Fat Flush* kūrėja

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

Nanci Chambers, aktorė, Holivudo prodiuserė ir verslininkė

„Anthony’is, 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! Anthony’į galime drąsiai vadinti šių laikų Edgaru Cayce’iu, ir mums labai pasisekė, kad jis yra su mumis. Anthony’is Williamas 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 Anthony’is 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

Kenčiantiems.

Ši žinia yra skirta žmonėms,
kurie deda daug pastangų, kad išgytų.
Mano užduotis yra pasirūpinti tais,
kurie perėjo pragarą ir sugrįžo.
Priimkite šiuos gyvus žodžius kaip prieglobstį.

Jei patys kentėjote arba padėjote kenčiantiems
artimiesiems, pradėjote matyti aiškiai.
Nusipelnote vėl savimi pasitikėti.
Nusipelnote vėl save gerbti. Atėjo laikas.

Anthony'is Williamas, medicinos mediumas

TURINYS

<i>Pratarmė</i>	17
---------------------------	----

I DALIS: Mums reikia apsivalyti

1 skyrius

<i>Organizmo valymo būdaiš aukščiau</i>	23
---	----

2 skyrius

<i>Išsekimo priežastys</i>	39
--------------------------------------	----

3 skyrius

<i>Kas slepiasi mūsų viduje?</i>	43
--	----

4 skyrius

<i>Mikrobioma</i>	65
-----------------------------	----

5 skyrius

<i>Tiesa apie protarpinį badavimą.</i>	73
--	----

6 skyrius

<i>Kas geriau: sultys su skaidulinėmis medžiagomis ar be jų?</i>	79
--	----

7 skyrius

<i>Kenksmingas maistas</i>	85
--------------------------------------	----

8 skyrius

<i>Kaip išsirinkti organizmo valymo programą.</i>	113
---	-----

II DALIS: Gyvybę gelbstinti organizmo valymo programa 3:6:9

9 skyrius

<i>Apie organizmo valymo programą 3:6:9.</i>	135
--	-----

10 skyrius

<i>Organizmo valymo programos 3:6:9 pagrindinė versija</i>	139
--	-----

11 skyrius

<i>Organizmo valymo programos 3:6:9 supaprastinta versija</i>	165
---	-----

12 skyrius

<i>Organizmo valymo programos 3:6:9 pažangioji versija</i>	187
--	-----

13 skyrius

<i>Organizmo valymo programos 3:6:9 kartojimas</i>	201
--	-----

14 skyrius

<i>Pereinamasis etapas po 3:6:9 programos</i>	205
---	-----

III DALIS: Kitos organizmo valymo programos

15 skyrius

<i>Kovos su patogenais programa.</i>	211
--	-----

16 skyrius	
<i>Rytinis organizmo valymas</i>	<i>217</i>
17 skyrius	
<i>Organizmo valymo programa sunkiesiems metalams šalinti</i>	<i>223</i>
18 skyrius	
<i>Monomitybos programa.</i>	<i>233</i>
IV DALIS: Organizmo valymo programų praktinis vadovas	
19 skyrius	
<i>Ką galima ir ko negalima daryti, kai valote organizmą</i>	<i>261</i>
20 skyrius	
<i>Jūsų kūno gydomosios galios.</i>	<i>279</i>
21 skyrius	
<i>Organizmo valymo programų pritaikymas individualiems poreikiams ir galimi pakeitimai</i> <i>299</i>	
22 skyrius	
<i>Organizmo valymo programos 3:6:9 pavyzdiniai valgiaraščiai</i>	<i>309</i>
23 skyrius	
<i>Receptai</i>	<i>321</i>
V dalis. Dvasinio, sielą gydančio palaikymo žodžiai	
24 skyrius	
<i>Padrąšinantys žodžiai nuskriaustiesiems ir pastaba kritikams</i>	<i>479</i>
25 skyrius	
<i>Emocinis organizmo valymo aspektas</i>	<i>493</i>
26 skyrius	
<i>Galios susigrąžinimas.</i>	<i>511</i>
VI dalis. Žinokite priežastį ir gydymo planą	
27 skyrius	
<i>Ką turite žinoti apie maisto papildus</i>	<i>521</i>
28 skyrius	
<i>Medicinos mediumo šoko terapijos</i>	<i>531</i>
29 skyrius	
<i>Tikrosios jūsų ligų bei simptomų priežastys ir gydomųjų medžiagų dozės</i>	<i>535</i>
<i>Padėkos.</i>	<i>635</i>
<i>Lentelė matavimo vienetams apskaičiuoti</i>	<i>638</i>
<i>Apie autorių</i>	<i>639</i>

PRATARMĖ

– Ar dar turite mėlynių?

Ši klausimą nugirdau sveiko maisto parduotuvėje. Į savo pirkinių krepšelį pati buvau kėlę tik įsidėjusi dvi dėžutes mėlynių ir man buvo smalsu pažiūrėti į kitą mėlynių mėgėją, todėl atsisukau. Išgirdau, kaip parduotuvės darbuotojas atsakė, kad visos mėlynės turbūt jau išparduotos. Klausimą uždavusi moteris atrodė labai nusivylusi. Pasakiau jai, kad mačiau, kur dar yra mėlynių, ir pasisiūliau parodyti. Mums einant tarp parduotuvės lentynų, paklausiau moters, ar mėlynių nori nusipirkti todėl, kad klauso medicinos mediuomo patarimų. Jos veidas iš karto nušvito.

– Taip! Atvažiavau čia kelioms dienoms ir negaliu išsiversti be savo pamėgto glotnučio, kuris padeda šalinti iš organizmo sunkiuosius metalus.

Vis dažniau sutinku žmonių, kurių gyvenimas pagerėjo, kai jie pradėjo taikyti medicinos mediuomo skleidžiamą informaciją, ir kiekvienas toks susitikimas paskatina mane nusišypsoti. Keletą kartų per savaitę iš savo pacientų, bendradarbių, draugų ir kaimynų išgirstu apie viltį, kurią suteikė medicinos mediuomas, apie jo knygoje ir internete pateikiamas žinias bei gydomasias priemones. Mano vienas mėgstamiausių medicinos mediuomo įtakos pavyzdžių yra užrašas, kurį neseniai mačiau sveiko maisto parduotuvėje: „Dėl išaugusios paklausos salierų lapkočių kaina padidėjo.“ Kodėl paklausa išaugo? Nes, paprastai tariant, vis daugiau žmonių ne tik kalba apie sveikatos gerinimo būdus, bet ir imasi veiksmų.

Kadangi esu gydytoja, palaikau aktyvios prevencijos idėją ir visada raginu savo pacientus, taip pat ir savo šeimos narius, kuo daugiau sužinoti apie savo sveikatą ir atsiverti tiek tradiciniams, tiek netradiciniams gydymosi būdams. Skatinu visus rinkti informaciją ir išbandyti naujus kelius, o ne tiesiog pasiduoti ir laukti, kol sveikata dar labiau pablogės. Skatinu ieškoti ne tik medikamentinio gydymo, bet ir pasistengti suprasti, kokios yra ligos ar sutrikimo priežastys ir kaip būtų galima jas pašalinti. Skatinu į gydymosi planą įtraukti veiksmingas natūralias priemones, kurios turi mažesnę šalutinę poveikį. Taip pat skatinu rinkti informaciją apie gydymo būdus, kurie dar nėra plačiai taikomi ar gerai ištirtinėti, bet daugeliui žmonių duoda daug naudos. Jei norite užsiimti prevencija, veiksmų turite imtis kuo anksčiau.

Anthony'io požiūris man patiko nuo pat pradžių, kai ėmiau skaityti jo knygas ir kai vėliau bendradarbiauome kurdami keliems pacientams gydymo planą. Pradžioje svarsčiau, galbūt jo patarimai man patinka, nes pati labai mėgstu vaisius, ir Anthony'is ne tik nedraudžia jų valgyti, bet netgi labai juos vertina ir skatina žmones vartoti kuo daugiau vaisių. Tačiau greitai supratau, kad mane patraukė ne tik mūsų bendras susižavėjimas obuoliais. Jo įžvalgos man atrodo prasmingos. Jeigu skaitėte jo ankstesnes knygas, žinote, kaip išsamiai jis aprašė lėtinių infekcijų (pavyzdžiui, virusinių) ir cheminių medžiagų (pavyzdžiui, sunkiųjų metalų) poveikį sveikatai. Anthony'io siūlomos priemonės iš esmės pakeitė gydymo planą, kurį naudoju gydymą savo pacientus, kamuojamus šių problemų.

Daugiau nei 25 metus dirbu fizinės medicinos ir reabilitacijos bei funkcinės medicinos srityse ir stengiuosi padėti žmonėms, kurie prarado sveikatą dėl sužeidimų, traumų ar ligų. Kiekvieno žmogaus sveikatos istorija yra unikali ir dažnai sudėtinga. Šiame sudėtingame įvairiausių veiksnių rezginyje reikia surasti problemų ir sutrikimų šaknis. Dauguma sveikatos sutrikimų paprastai atsiranda dėl priežasčių, kurias galima suskirstyti į 4 pagrindines kategorijas: infekcijos, nuodingos medžiagos, stresas / traumos (ir fizinės, ir psichologinės), didelis maisto medžiagų ir kitų sveikatai reikšmingų veiksnių trūkumas (prasta mityba, dehidratacija, miego stygius, izoliacija nuo kitų žmonių ar gamtos, judėjimo trūkumas). Jeigu kūnas yra priverstas visą laiką stengtis kompensuoti šiuos trūkumus, jis patiria stresą, o mes tai jaučiame. Rezultatas gali būti įvairūs skausmai, uždegimas, nuovargis ir daugybė kitų simptomų, kurie praneša mums, jog kažkas ne taip.

Kai pažvelgiame į sveikatos sutrikimus iš šios perspektyvos, suprantame, kodėl dauguma lėtinių ligų nepasitraukia, nors pacientas išbando įvairiausių vaistus, gydymo būdus ar netgi pasiryžta operacijai.

Sveikatą susigrąžinti padeda gydymo planas, kuris apima ligos priežasčių ir rizikos veiksnių pašalinimą, taip pat strategijas, skirtas padėti kūnui išgyti ir padidinti jo atsparumą. Tokiame plane svarbią vietą užima sveikas gyvenimo būdas.

Būtent sveikas gyvenimo būdas skiriant gydymą yra pamirštamas dažniausiai. Net jei žmogus rimtai pasiryžta pakeisti savo gyvenimą, jam kyla daugybė klausimų. Nuo ko pradėti? Kas yra svarbiausia? Kokio masto pokyčiai yra reikalingi, kad jų poveikis būtų ganėtinai stiprus? Kaip įgyvendinti pokyčius, kad jie netrukdytų atlikti kasdienių įsipareigojimų? Atsakymus į šiuos klausimus rasite šioje knygoje.

Skaitydami knygą nustebsite, kiek daug informacijos pateikia Anthony'is. Iš pradžių jis detalai paaiškina, kokios nuodingos medžiagos sukelia įvairias ligas, kaip jos patenka į mūsų organizmą ir kaip mus veikia, kaip organizmas bando su jomis susidoroti ir kodėl jam dažnai nepavyksta to padaryti. Tada Anthony'is paaiškina, kaip veikia organizmo valymas, aptaria kitus populiarius valymosi metodus ir tai, kuo jie skiriasi nuo jo siūlomų.

Po to jis detalai pristato savo sukurtas organizmo valymo programas: išsamiai išanalizuoja 3:6:9 programą, kuri jau pakeitė daugybės žmonių visame pasaulyje gyvenimą,

ir pasiūlo 3 skirtingas jos versijas – vieną supaprastintą ir dvi sudėtingesnes; taip pat Anthony'is aprašo organizmo valymo programas, kurios yra skirtos specifinėms sveikatos problemoms spręsti. Visos organizmo valymo programos padeda suprasti, koks galingas gali būti maistas, kurį renkamės valgyti. Maisto poveikį mūsų organizmui lemia ne tik tai, kokius produktus valgome, bet ir tai, kada juos valgome ir kaip deriname. Kai jau atrodo, kad žinome viską, Anthony'is pateikia dar daugiau sveikatos taisymo priemonių ir pataria, kokius maisto papildus (žoleles, vitaminus, mineralus) vartoti gydantis konkrečias ligas ir sutrikimus.

Mitybos programos (taip pat ir receptai), maisto papildų vartojimo patarimai, dvasinė išmintis, nuoširdūs palaikymo žodžiai, paaiškinimai, ką daryti ir ko nedaryti, problemų sprendimo būdai ir visas šias žinias perduodančios sielos atjauta padaro šią knygą nuostabiu medicinos mediumo informacijos šaltiniu.

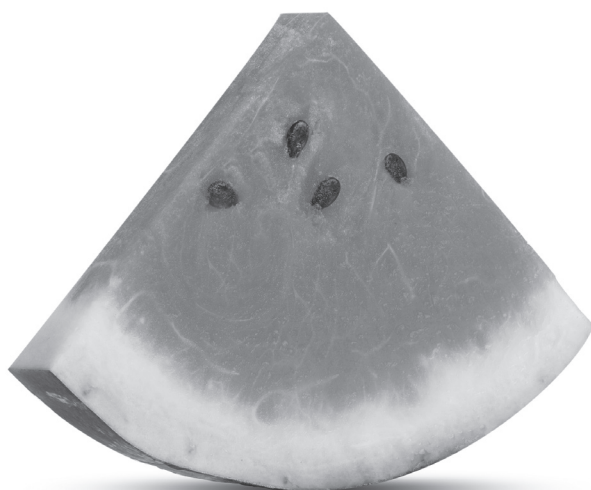
Man yra didelė garbė rašyti pratarmę Anthony'io Williamao knygai. Šiuo būdu taip pat noriu išreikšti pagarbą savo tėčiui, kurio sunki kova su plaučių vėžiu daugiau nei prieš 20 metų padėjo man suvokti tradicinės medicinos realybę ir apribojimus. Kartu su broliu ilgai ieškojome naudingos informacijos, kuri padėtų išgelbėti tėčio gyvybę, ir nustebome supratę, kad holistiniai ir alternatyvūs gydymo būdai padeda žmonėms visame pasaulyje, tačiau nė vienas jų nebuvo pasiūlytas tėčiui kaip gydymosi galimybė. Tai taip pat padėjo man suprasti, jog vadinamoji prevencinė priežiūra (kurią sudarė diagnostiniai tyrimai ir medikamentai simptomams slopinti) iš tikrųjų visiškai neveikė ligos priežasčių ir rizikos veiksmų. Šios įžvalgos ir mano tėčio, stipraus ir ištvermingo žmogaus, bejėgiškumas visiškai pakeitė mano požiūrį į mediciną ir į tai, ką reikia daryti, kad apsisaugotume nuo lėtinių ligų.

Mes negalime pakeisti praeities, kurioje patyrėme daug streso ar apsinuodijome kenksmingomis medžiagomis, taip pat ne visada galime kontroliuoti, kokioje aplinkoje esame dabar ar būsim ateityje, tačiau tikrai galime imtis veiksmų, kurie padeda apsisaugoti nuo kenksmingų medžiagų ar kitų veiksmų įtakos. Anthony'is Williamas perduoda mums visas reikalingas žinias, ir tai yra jo dovana pasauliui!

Dr. Ilana Zablocki-Amir, gyvenimo būdo ir funkcinės medicinos specialistė

I DALIS

MUMS
REIKIA
APSIVALYTI



ORGANIZMO VALYMO BŪDAI IŠ AUKŠČIAU

Šioje knygoje pateikti organizmo valymo būdai buvo perduoti iš aukščiau. Jie nėra sukurti žmogaus. Jie atėjo iš aukštesnio šaltinio.

Išsivalymas yra tiesa, kurią sužinosite netrukus, toliau skaitydami šią knygą. Kad ir kuo tikite – Dievu, Visata, Šviesa ar Kūrėju; o gal netikite niekuo ir manote, jog visi kartu tiesiog skriejame per erdvę ant šio didelio luito, – žinokite, kad šioje knygoje pateikta informacija apie organizmo valymą išsiskiria iš viso triukšmo, kurį girdite. Ji atėjo iš kitos vietos. Tai nėra klaidinančios informacijos kratynys ar nereikšmingi ir trik-dantys svaichiojimai. Čia aprašyti organizmo valymo būdai yra tikri ir veiksmingi.

Jie taip pat labai reikalingi šiame pasaulyje. Lėtinės ligos plinta bauginančiais tempais. Nors dabar užauginame daug ekologiško maisto, nors žmonės vis aiškiau suvokia, kad reikia atsakyti perdirbto maisto, nors atsiranda vis naujų gydymo metodų, žmonės serga daugiau nei bet kada anksčiau. Niekam nepavyksta išvengti ligų, nebent žmogus laiku gauna reikalingą informaciją.

Mums reikalinga jėga, kuri yra stipresnė už mus; reikalinga pagalbos ranka iš aukščiau.

TIE, KURIŲ NEMATOME

Ar patikėtumėte, jei pasakyčiau, kad tūkstančiai žmonių slepiasi nuo pasaulio? Jei pasakyčiau, kad iš tikrųjų slepiasi šimtai tūkstančių? Jei pasakyčiau, kad slepiasi milijonai? Tai yra žmonės, kurie sunaudoja visą jiems likusį gyvybinės jėgos kiekį, kad apsi-pirktų parduotuvėje, kai pirkėjų būna mažiausiai. Tai yra žmonės, kurie neina su draugais į kiną ar smagų pasisėdėjimą restorane, nes blogai jaučiasi. Tai yra žmonės, kurie neat-eina į savo geriausio draugo gimtadienį, nedalyvauja sužadėtuvių vakarėlyje, vestuvėse ar mergvakaryje, nes neturi jėgų. Jiems trūksta energijos net nueiti į parduotuvę ir nupirkti sveikinimo atviruką. Manote, kad tokių žmonių yra mažai? Klystate. Jų yra labai daug.

Daugelis jų naudingos informacijos apie sveikatą rado medicinos mediumo knygų seri-joje. Jie pradėjo gydomosi procesą ir atsigavo tiek, kad galėtų sugrįžti į pasaulį. Tačiau dau-gelis šios informacijos dar neatrado. Sergančiuosius lėtinėmis ligomis vadinu užmirštomis sielomis. Visuomenė ne tik ignoruoja juos, bet ir visiškai užmiršta, kad tokie egzistuoja.

Šie žmonės nepatraukia į save kitų dėmesio – kartais jie neturi energijos net kalbėti, kai atsiranda tokia galimybė. Jie neprimena mums apie save.

Arba jie iš paskutinių jėgų stengiasi funkcionuoti pasaulyje, ir mes matome juos darbe ar prie mokyklos, kai atvažiuojame pasiimti vaikų, ir mums atrodo, kad tiems žmonėms yra viskas gerai. „Bet tu visai neblogai atro dai“, – sakome draugui, kurį vargina išsekimas, manydami, kad taip jam padedame. Tačiau iš tikrųjų nematome jo skausmo, galvos svaigimo, kūno temperatūros svyravimų, deginimo pojūčio, nerimo, depresijos, negatyvių minčių, baimių, smegenų rūko ir nuovargio, kuriam nėra jokio paaiškinimo. Nematome, kad visas draugo mintis užima vizitai pas gydytojus ir nerimas dėl to, kaip reikės pragyventi. Nematome, kad jam reikia palaikymo ir kad jis nori būti priimtas toks, koks yra dabar.

Sergančiųjų armija iš tiesų egzistuoja, matome ją ar ne. Ar sergančiuosius fizinėmis ir protinėmis ligomis gerbiame, ignoruojame, ar užmirštame, dabar jų yra daug daugiau, nei buvo prieš 30, 10 ar netgi vos prieš 5 metus.

TIKRASIS SUVOKIMAS

Niekas nėra apsaugotas nuo ligų. Turint omenyje, kiek daug kenksmingų medžiagų šiandienos pasaulyje žaloja mūsų organizmą, niekas negali būti tikras, kad nepradės jausti kokių nors simptomų, kai mažiausiai to tikėtis. Šiais žodžiais nenoriu skatinti jūsų gyventi baimėje. Tik noriu, kad liautumėtės neigti tiesą.

Kiek pažįstate žmonių, kurie turi sveikatos problemų? Gali būti, kad jų turi dauguma jūsų pažįstamų, nors ne visi tai parodo. Galbūt ir jūs esate vienas tokių – gal jus vargina rėmuo, aukštas kraujo spaudimas, nerimas, egzema, psoriazė, smegenų rūkas, depresija ar nuovargis. Esate toks tikrai ne vienas. Gyventi nuolat jaučiant kokius nors simptomus jau tapo norma.

Paprastai žmonės tiesiog gyvena su savo negalavimais, susitaiko su jais ir niekada nesusimąsto, kodėl mokslas nepasiūlo jokių sprendimų. Tačiau kartais, pastaruoju metu vis dažniau, nemalonūs simptomai pradeda stipriai veikti gyvenimo kokybę. Žmonės praranda gyvenimo džiaugsmą ir prisijungia prie kitų, kurie slepiasi namuose ar netgi guli ligoninėje, varginami paslaptingų ligų. Jie konsultuojasi su įvairiausiais gydytojais ir ekspertais, bet jų sveikata vis blogėja ir galiausiai jų užsidegimas išblėsta. Jie praranda viltį.

Visi dabar dažnai vartojame žodį „suvokimas“. Atseit jis labai reikšmingas. Aukštintamas kaip suteikiantis aiškumo ir galios suvokimas neva padeda mums išžeminti, pažinti mus supančius žmones ir atsilaikyti prieš gyvenimo sunkumus. Tačiau, ką iš tikrųjų duoda suvokimas, jei nežinome, kas iš tiesų vyksta mūsų viduje? Jei nesuvokiame tiesos – kad mus vis labiau vargina įvairūs simptomai, sutrikimai ir ligos?

Šiais laikais dažnai susidaro įspūdis, kad beveik kiekvienas yra sveikatos ekspertas. Daugelis dosniai dalija savo patarimus apie tai, kaip reikėtų gyventi, kas jiems padėjo ir kas nepadėjo. Tai lengva daryti, jei nesergame jokiais lėtinėmis ligomis ir nežinome,

kas galbūt laukia ateityje. Kai dvidešimtmečiai geria kokteilius su baltymų milteliais ar migdolų sviestu arba valgo daug baltymų ir atsisako grūdų, o tada socialiniuose tinkluose pasakoja, kaip gerai jaučiasi, visa tai nusako vieną neilgą laikotarpį jų gyvenime. Jie jaučiasi nepažeidžiami ir pasakoja apie energijos pokyčius, kuriuos jaučia laikydamiesi madingos dietos ar sporto programos, bet nesupranta, kas iš tikrųjų dedasi jų viduje ir kokių sunkumų tai gali sukelti ateityje. Jei neturime tikro suvokimo apie tai, kas sukelia šias problemas, įvairios kenksmingos medžiagos ir kiti veiksniai, kurie dabar nepastebimai žaloja organizmą, vėliau gali sukelti lėtinio nuovargio sindromą ar kokią nors kitą ligą bei simptomus.

AR ORGANIZMO VALYMAS YRA MITAS?

Sveikatos srityje vis labiau plinta įsitikinimas, kad mums nereikia imtis jokių ypatingų detoksikacijos priemonių, nes organizmas nuolat natūraliai valosi. Kai kurie sveikatos specialistai netgi teigia, kad valymai iš tikrųjų mūsų neišvalo. Ši priešiška reakcija atsirado dėl anksčiau (ir dabar) populiarių valymosi būdų, kurie iš tiesų mums netinka. Organizmo valymo versle neatsakingai naudojami milteliai ir programos buvo sukurti nekreipiant dėmesio į tai, kaip veikia mūsų kūnas ir ko jam reikia. Todėl dietologai, mitybos specialistai ir gydytojai stengiasi apsaugoti savo pacientų sveikatą, aiškindami, jog organizmas gana gerai apsivalo pats. Jie nesuvokia, kad jų patarimas yra neteisingas, nes jiems trūksta žinių apie tai, kaip organizme vyksta valymosi procesai.

Sveikatos ekspertai nesupranta, kad mes kiekvieną dieną susiduriame ne tik su įprastomis kenksmingomis medžiagomis, bet ir su patogenais: bakterijomis ir virusais, kurie sparčiai plinta ir sukelia įvairiausias autoimunines ligas bei kitus sutrikimus. Mūsų organizmas kovoja su nuodingais sunkiaisiais metalais, pesticidais, herbicidais, tirpikliais, naftos produktais ir kitomis cheminėmis medžiagomis, kurios yra beveik nepastebima mūsų kasdienybės dalis.

Ekspertai, tvirtinantys, kad detoksikacija nereikalinga, taip pat nesupranta, jog natūralius organizmo valymosi procesus trikdo didelis su maistu gaunamų riebalų kiekis – kad ir kokių mitybos principų laikytųsi (standartinės mitybos, „subalansuotos“ mitybos, kurioje pabrėžiamas saikingumas, intuityvaus valgymo, madingų paleo ar keto dietos ir pan.), dauguma žmonių valgo per daug riebalų. Riebalai tirština kraują ir neleidžia vykti natūraliems organizmo valymosi procesams. Daugelis nuomonės formuotojų, dietologų, gydytojų ir kitų sveikatos specialistų pataria valgyti daug baltymų, nesuvokdami, kad produktuose, kuriuose yra daug baltymų, taip pat yra ir daug riebalų, pavyzdžiui, riešutų svieste, riešutuose, lašišoje, kiaušiniuose ar vištienoje. Tokia mityba sutrikdo kasdienes organizmo valymosi procesus, kurių, jų nuomone, turėtų užtekti sveikatai palaikyti.

Negalime skatinti žmonių valgyti daug riebalų, kurie kliudo kepenims šalinti nuodus iš organizmo, ir kartu tvirtinti, jog valymasis ar detoksikacija jiems nereikalinga, nes organizmas apsivalo pats. Kad ir kokia sveika atrodo mityba be greito, kepto ir perdirbto

maisto, jeigu joje gausu riebalų ir baltymų (gyvulinių ar augalinių), kepenys dirba vangiai dėl per didelio riebalų kiekio.

Žmonėms būtina žinoti, kad vaisiai, daržovės ir žalumynai padeda skystinti kraują ir pašalinti iš organizmo natūralias atliekas, kurios susidaro vykstant vidiniams procesams, ir kenksmingas medžiagas, kurios patenka į kūną iš išorės.

Kai kepenys dėl riebalų pertekliaus ima dirbti vangiai, širdis turi stipriau pumpuoti kraują. Be to, kraujyje, kuriame yra per daug riebalų, trūksta deguonies, o tai leidžia klestėti patogenams. Į perteklinių riebalų ląsteles gali įžengti toksinai, ir šie riebalai pradeda kauptis aplink organus, kai žmogus pasiekia amžių, kuriame jau negali kiekvieną dieną po 2 val. skirti sportui ir kai jau neužtenka tiesiog atsisakyti greitojo maisto, kad apsisaugotų nuo „gelbėjimosi rato“ aplink liemenį. Sveikatos ekspertai nepastebi šios kepenų silpnumo epidemijos, todėl kaltinama „lėta medžiagų apykaita“ ir hormonai, o ne per didelis riebalų vartojimas, besitęsiantis daug metų.

Dar blogiau yra tai, kad nuomonės formuotojai ir sveikatos ekspertai, kurie siekia „paneigti mitą“ apie organizmo valymą, nesupranta, kaip kenčia lėtinėmis ligomis sergantys žmonės. Jie negalvoja apie tai, kaip sunku vaikščioti nuo vieno gydytojo prie kito, girdėti vis naujas diagnozes (kurios iš tikrųjų nieko nepasako) ir vis tiek nesužinoti, ką reikia daryti, kad pasijustų geriau. Šiems žmonėms reikia valyti organizmą. Jiems reikia sužinoti tiesą apie patogenus, nuodingus sunkiuosius metalus ir apie tai, kaip pašalinti juos iš organizmo, kad lėtiniai simptomai pagaliau išnyktų.

Įsivaizduokite, kaip jaučiasi kokia nors lėtine liga sergantis žmogus – o galbūt tai jau gerai žinote. Kaip jis jaučiasi, kai socialiniuose tinkluose mato įrašus asmenų, kurie pajėgia kiekvieną dieną sportuoti ir ant jų kūno nesimato jokių riebalų sanaujų. Kaip jis jaučiasi, kai girdi, kad ir jis gali pasiekti tokių pačių rezultatų, jei tik pakils nuo sofos, nueis į sporto klubą ir pradės gerti baltyminius kokteilius? Kaip jis jaučiasi, kai girdi, kad didžiausia kliūtis yra jo emocinės problemos ir negatyvios mintys? Kad jei negaluoja ir jaučiasi per silpnas sportuoti, vadinasi, nepakankamai pozityviai mąsto ir netinkamai bendrauja su visata? Šie žmonės tokius dalykus girdi dažnai. Jiems sakoma, kad nereikia valyti organizmo – reikia įvaldyti protą. Jiems sakoma, kad patys susikuria problemas ir ligas, kad dėl visko kalti patys. Tai verčia daugybę lėtinėmis ligomis sergančių žmonių abejoti savo sveiku protu.

Ar organizmo valymas yra mitas? Ne. Tai yra gyvybiškai svarbi priemonė, ir ją gali naudoti visi, kuriems rūpi jų sveikata. Tai yra realus būdas kovoti su šių dienų sveikatos problemomis, jeigu tik darome tai tinkamai.

GYVENIMO BŪDAS IR IŠGYVENIMAS

Net tais atvejais, kai apie organizmo valymą kalbama pagarbiau, jo reikšmė yra sumenkinama. Šiandien į valymą paprastai žiūrima kaip į trumpalaikio poveikio priemonę, kuri yra mažiau reikšminga nei „gyvenimo būdas“. Žmonėms sakoma: „Jei norite

pasijusti geriau, turite pakeisti savo gyvenimo būdą.“ Tradiciškai kalbos apie gyvenimo būdą skatindavo kurti tam tikrą įvaizdį, kurį pasiekti gana lengva, jeigu turite užtek-tinai pinigų. Įsigykite tam tikrą rankinę, dėvėkite tam tikrus rūbus, vairuokite tam tikrą automobilį, turėkite tam tikrą hobį ar pamėkite tam tikrą sporto šaką. Bėgant laikui, gyvenimo būdas buvo pradėtas sieti su sveikata ir savijauta. Iš pradžių buvo madinga aerobika, vėliau išpopuliarėjo joga, pilatesas, dviračių sportas, ir kaskart naujas gyvenimo būdas būdavo siejamas su kokia nors iš pirmo žvilgsnio sveika mityba ar papildais.

Susidaro įspūdis, kad keičiant gyvenimo būdą svarbiausia yra pakeisti savo išvaizdą ir požiūrį. Pirmiausia sukuriamas produktas, o tada šis produktas pavadinamas gyvenimo būdu. Tačiau anksčiau ar vėliau žmonės neišvengiamai suvokia, kad naujasis gyvenimo būdas nepadeda išspręsti turimų problemų ir nepadeda apsisaugoti nuo naujų. Taip yra todėl, kad gyvenimo būdas siejamas ne su kasdienėmis pastangomis išvalyti kūną nuo kenksmingų medžiagų ir patogenų, o su produktais ir pardavimais.

Kai galvojame apie gyvenimo būdą iš trumpalaikės perspektyvos, galime nesunkiai apsigauti ir patikėti, kad tai, ką matome, yra tiesa, o ne pastangos parduoti produktą. Tačiau jei kai kuriuos žmones socialiniuose tinkluose stebime ilgą laiką, galime matyti, kada viskas pasisuka kita vaga ir nuomonės ima keistis. Stebėdami žmogų penkerius, dešimt ar daugiau metų pradėdame matyti, kad jam kyla sveikatos problemų. Tada, žvelgdami atgal, galime paklausti: „Kodėl baltyminiai kokteiliai su migdolų sviestu arba sumuštiniai be glitimo su avokadu neapsaugojo jų nuo prastos savijautos?“

Atsakymas: nes šių žmonių gyvenimo būdas neapsaugojo jų nuo dalykų, kurie iš tikrųjų sukelia lėtines ligas. Nes gyvenimo būdas jiems apskritai nėra susijęs su tuo, kas vyksta jų kūne; gyvenimo būdas jiems yra tik žaidimas, kurį jie žaidžia sąmoningai arba į kurį buvo atsitiktinai įtraukti. Gyvenimo būdo žaidime yra paskleidžiamas didžiulis kiekis klaidingos informacijos, ir ant kortos pastatoma mūsų sveikata.

Šioje ir kitose medicinos medio-mo knygo-se atskleidžiu, kas iš tikrųjų vyksta mūsų kūne ir ko nežino nė vienas madingus gyvenimo būdus propaguojantis socialinių tinklų turinio kūrėjas. Šiandienos pasaulyje žmonės serga lėtinėmis ligomis, kad ir kokią gyve-nimo būdą pasirinktų. Žmonės, atleiskite už posakį, krenta kaip musės. Simptomai trukdo jiems žengti pirmyn, parklupdo ant kelių, priverčia susitaikyti su bloga savi-jauta ir atitinkamai pakeisti savo gyvenimą. Net jei pasirenka geriausią iš madingų dietų, nevalgo perdirbto maisto ir kiekvieną dieną ruošia maistą namuose, jie vis tiek pajunta simptomus ir suser-ga lėtinėmis ligomis sparčiau nei bet kada anksčiau istorijoje.

Žmonių propaguojami gyvenimo būdai negelbėja ir nepadeda rasti ligų priežasčių. Jie nėra paremti žiniomis, įžvalgomis ir išmintimi, kuri leidžia suprasti, kas iš tiesų vargina žmogų ir trukdo gyventi tokią gyvenimą, kokio jis nusipelno. Jie nepagelbėja žmonėms, kurių organizme yra pesticidų ar nuodingų sunkiųjų metalų, virusų ir bakterijų, kurių imuninė sistema yra nusilpusi ir kurie patyrė emocinę traumą. Jie visiškai nepadeda įminti mįslės, kodėl žmogus apskritai susirgo.

Galbūt dar tik įžengėte į ketvirtą dešimtį ir socialiniuose tinkluose noriai dalijatės savo adrenalino antplūdžių nuotraukomis, kurias padarėte stovėdami priešais veidrodį sporto klube ar bėgiodami vaizdingose apylinkėse. Tai nereiškia, kad taip bus visada. Galbūt po dvejų metų jus į lovą paguldys Hašimoto tiroiditas, kaip jau nutiko daugybei vyrų ir moterų, nors jiems irgi ilgai atrodė, kad viskas yra gerai. O gal gyvenimą aukštyr kojomis apvers lėtinis nuovargis, nors daug metų dalijotės savo „subalansuoto“ maisto nuotraukomis ir buvote įsitikinę, kad maitinatės labai sveikai.

Kai įveikti ligos pradėsite abejoti viskuo, ką anksčiau girdėjote, kiti žmonės toliau skleis klaidinančią informaciją. Užuoat suabejoję savo platinamomis žiniomis jie manys, kad tie, kurie susirgo, tiesiog kažką darė ne taip arba kažkas negerai buvo su jų organizmu. Hašimoto ligos ar lėtinio nuovargio kankinamas žmogus dažnai pasijunta kaip nevykėlis, kuris nemoka gyventi. Jis svarsto, galbūt jo mityba yra netinkama, o gal kaltos jo emocinės problemos; galbūt simptomus sukelia jo nesugebėjimas pozityviai mąstyti, o gal visus simptomus jis tiesiog išsigalvoja. Galbūt jis tiesiog toks yra, ir nieko čia nepadarysi.

„Išgyvena stipriausieji“ mentalitetas vis dar labai gajus. Jis stipriai reiškiasi sveikatos srityje ir sulaukia daug palaikymo socialiniuose tinkluose. Mes pamirštame, kad visi esame potencialios lėtinių ligų aukos – ar tai būtų Hašimoto tiroiditas, ar lėtinis nuovargis, ar bet kuri kita iš šimtų ligų. Kai esame jauni, dar nesusidūrę su jokiais sveikatos iššūkiais, mums atrodo, kad radome Šventąjį Gralį kaskart, kai susižavime nauja tendencija ar gyvenimo būdu. Nesuvokiame, kad kartojame tas pačias klaidas, kurias darė ankstesnės kartos: čia puolame valgyti daug riebalų, čia pradedame laikytis baltymų dietos, atsisakome vaisių ar pradedame fanatiškai sportuoti. Nesvarbu, kaip tai pavadinsime – augalinė mityba, paleo dieta, „naujoji“ keto dieta ar kaip nors kitaip. Mes labai lengvai patikime, kad žinome geriau už tuos, kurie tai jau darė, kurie tai jau išbandė ir dabar kenčia.

Visa tai yra niekis, jei lyginsime su tuo, kas mūsų laukia po dar kelerių metų. Painiava bus dar didesnė. Žmonės, kurie dar tik pradeda savo sveikatos kelionę ir ieško atsakymų, kas sukelia jų ligas ir simptomus, dar greičiau pasiklys tarp galybės įrašų, nuotraukų ir rekomendacijų, kurių gausu internete. Viliojantys jaunystės ir sveikatos pažadai dar dažniau nuves klaidingu keliu, nes dar daugiau žmonių įvairiais interneto kanalais pasakos tai, ką girdėjo iš savo draugų, trenerių ar mitybos specialistų, apie ką perskaitė kokiam nors straipsnyje ar išgirdo iš populiaraus nuomonės formuotojo.

Tikrų žinių turi tie, kurie jau daug mėnesių ar metų serga lėtinėmis ligomis; ypač tie, kurie išbandė viską, kad susigrąžintų sveikatą, bet vis tiek kiekvieną dieną kovoja su varginančiais simptomais. Jie žino, jog mes visi esame pažeidžiami, kad ir kaip sveikiesiems nesinori tuo tikėti. Nors jie jaučiasi užmiršti ir nereikalingi, kai stebi tuos, kurie, atrodo, gyvena puikų gyvenimą ir neturi jokių sveikatos sutrikimų, iš savo perspektyvos jie labai aiškiai mato, kokia trapi yra ši iliuzija. Net jei jie abejoja savimi, girdėdami, kad yra silpni ar kad dėl savo ligų patys yra kalti, jų išmintis yra gilesnė, ir mums visiems

naudinga ją išgirsti: nė vienas žmogus nenusipelno sirgti; už mūsų ligų slypi kažkas, ko mes dar nežinome.

Mes iš tiesų daug nežinome. Nežinome daugybės dalykų, kurie padeda išgyti ir išsaugoti sveikatą. Ir jie yra daug paprastesni, nei mums atrodo.

Kad išspręstumėte savo sveikatos problemas, reikia padaryti daugiau, nei vien pakeisti savo gyvenimo būdą. Reikia knygos, į kurią sudėta tiesa ir visi atsakymai, vedantys iš kančios į išgyjimo šviesą. Ši knyga nėra apie gyvenimo būdą – ji yra apie išgyvenimą. Ji nėra apie produkto kūrimą – ji yra apie sveikatos kūrimą. Ji nėra apie organizmo valymo produktų pardavimą ir jūsų gyvenimo būdą atitinkančių drabužių dėvėjimą. Netiesos jūroje ši knyga yra apie išsigelbėjimą.

Nors gali atrodyti, kad kiekvienas organizmo valymas yra trumpalaikė priemonė, iš tikrųjų net paprasčiausia 9 dienų organizmo valymo programa 3:6:9 (kuri yra šios knygos kartinis akmuo) atneša ilgalaikių rezultatų. Knygoje aprašytos organizmo valymo programos jums bus naudingos visą gyvenimą. Jos padės susigrąžinti sveikatą ir pakilti iš kančios pelenų, kad ir kokių išbandymų jums pateiks gyvenimas; čia rasite tikrus atsakymus apie tai, kaip išgyventi planetoje, kuri dažnai mums būna negailestinga. Net ir po 50 metų šie patarimai jums padės išgyventi.

IŠGYVENA MAŽIAUSIAI APSINUODIJĘ

Štai jums tiesa, kuri padeda pažvelgti į viską iš kitos perspektyvos: žmonės, kuriems pasisekė gimti su mažiausiu toksinų kiekiu organizme ir kurių sveikata dėl to yra stipriausia, vėliau gyvenime įsileidžia mažiau virusų. Laimingos aplinkybės vienus galbūt apsaugo nuo nuodingų sunkiųjų metalų susikaupimo organizme, o kitiems galbūt pasiseka bendrauti ir užmegzti santykius su žmonėmis, kurie turi mažiau virusų ir bakterijų. Galbūt visi jų šeimos nariai turi mažiau kenksmingų medžiagų, nes jų protėviai gyveno kaime, o ne dideliuose miestuose, kurie buvo stipriai užteršti, ypač pramoninės revoliucijos laikais. Todėl iš kartos į kartą buvo perduodama mažiau toksinų. Galbūt jie užaugo patirdami nedaug streso, nes jiems nieko netrūko, o iš savo šeimos narių jie visada sulaukdavo emocinio palaikymo.

Išgyvena ne stipriausi, o tie, kurie į šį pasaulį ateina, turėdami mažiausiai toksinų savo organizme, kurie šeimoje gauna daug meilės ir palaikymo, kuriems netrūksta jokių išteklių (visi šie dalykai yra svarbūs) ir kuriems pavyksta visa tai išsaugoti visą gyvenimą. Jų sveikata priklauso nuo to, kokių išteklių turėjo jų protėviai ir kokiomis kenksmingomis medžiagomis buvo apnuodytas jų organizmas; jų sveikata taip pat priklauso nuo visko, ką patys patyrė: nuo gautos meilės ir palaikymo, kuris padeda apsaugoti antinksčių liaukas, nuo toksinų jų kasdienėje aplinkoje, nuo bakterijų ir virusų, su kuriais tenka susidurti savo kelyje. Žmonės, kuriems labiausiai pasisekė, dominuoja sveiko gyvenimo būdo judėjimuose ir socialiniuose tinkluose. Daugelis jų labai pasitiki savimi ir dažnai

dalija kitiems patarimus, lyg jų sveikatą būtų apsaugoję baltyminiai kokteiliai, kuriuos jie pardavinėja, ir sporto programos.

Jie dažnai sako, kad stengiasi dėl žmonijos, dirba visatai ir šviesai. Jie teigia, kad gera sveikata ir pelnas, kurį gauna iš savo socialinių platformų, yra atlygis, natūraliai grįžtantis jiems už visus darbus, kuriuos nudirba žmonijos labui. Šie žodžiai skatina manyti, kad jei sergate, jei nepajėgiate uždirbti daug pinigų, nepajėgiate pasirūpinti savimi ir išsivaduoti iš varginančių simptomų, esate nenaudingi ir nedirbate dėl gėrio. Milijonai žmonių, kurie kiekvieną dieną susiduria su realiomis problemomis, nes niekas negali nustatyti jų tikslų diagnozių ir paskirti gydymo, kurie jaučiasi nesuprasti ir neišgirsti, pradeda manyti, jog visata jų neapdovanoja tik todėl, kad yra nepakankamai pozityvūs ar nesiima veiksmų, kurių turėtų imtis. Jie pradeda prasčiau galvoti apie save, nes priemonės, kurias jiems rekomenduoja kiti, nepadeda, ir tai skatina juos patikėti, kad patys pritraukia negatyvumą ir susikuria problemas. Niekas jiems neatskleidžia tiesos: jų lėtinės ligos ir simptomai turi realią fiziologinę priežastį – juos sargdina virusai ir kiti patogenai, taip pat įvairiausi toksinai, kurių gausu mus supančiame pasaulyje ir kurių paveldime iš savo tėvų ir protėvių.

Sveikata trykstančių nuomonės formuotojų ligos nevargina tik todėl, kad jiems labai pasisekė. Vis stengiuosi tai pabrėžti, nes mūsų kultūroje yra stipriai įsišaknijęs klaidingas įsitikinimas, jog tie, kurių nevargina lėtiniai simptomai, geriau supranta gyvenimo paslaptis. Jeigu žiūrėdami į kažkieno nuotraukas socialiniuose tinkluose svarstote, ką darote ne taip – kodėl jūs nepakylate iš lovos ir jaučiatės atskirtas nuo pasaulio, o kitas kiekvieną dieną dalijasi įspūdingomis kriklių, paplūdimių ir glotnučių su migdolų sviestu nuotraukomis, žinokite, kad nesate blogesni už kitus. Jūsų problemos kyla ne dėl vidinio silpnumo, o dėl išorinių aplinkybių ir paveldėtų nuodų bei patogenų. Mūsų sveikatą nulemia ankstesnės kartos. Laimingieji gimsta turėdami mažiau toksinų organizme, vaikystėje gauna mažiau medikamentų ir dėl laimingų atsitiktinumų išvengia daugelio kitų grėsmių gyvenime. Mes esame nekalti, kad atėjome į šį pasaulį jau apnuodyti sunkiaisiais metalais, kuriuos paveldėjome iš savo tėvų ir protėvių (kurie taip pat yra nekalti dėl šio apsinuodijimo), arba kad užsikrėtėme virusais ir kad mūsų imuninė sistema nepajėgia su jais susidoroti, nes ją neigiamai paveikė įvairiausi nuo mūsų nepriklausantys veiksniai, pavyzdžiui, palaikymo ar finansinio stabilumo trūkumas.

Nesakau, kad mūsų sveikatos būklė visada vienoda ir nesikeičia – taip tikrai nėra. Žmogus, kuriam daug metų sekėsi išsaugoti puikią sveikatą, gali netikėtai apsinuodyti ar užsikrėsti patogenais, kurie sukels įvairiausių sveikatos sutrikimų, o tas, kurį daug metų vargino lėtinės ligos, gali sužinoti tiesą apie jų priežastis ir išgyti. Svarbiausia yra žinoti, kaip apsisaugoti nuo ligų ir kaip jas gydyti. Turime žinoti šią tiesą, kad galėtume nuspręsti, ar organizmo valymas yra naudingas ir kaip reikėtų tai daryti. Priešingu atveju tiesiog pasiklysime skirtingų nuomonių, nepagrįstų jokiais moksliniais tyrimais, labirintuose, kuriuose neįmanoma rasti tiesos.

Nėra jokios priežasties ką nors kaltinti dėl visos šios painiavos. Neturėtume pavydėti kitiems geros sveikatos. Nuomonės formuotojai, taip pat kaip visi kiti žmonės pasaulyje, bijo prarasti sveikatą ir paprastai iš tiesų tiki, kad daro kitiems gera. Jie nenori patikėti, kad mūsų aplinkoje tikrai yra daug grėsmių, nes tai kelia nerimą. Taip pat yra nuomonės formuotojų, kurie turi sveikatos problemų ir pasakoja kitiems, kaip jiems pavyksta susidoroti su šiais iššūkiais, kaip mityba ir sportas padeda palengvinti simptomus. Nors šios priemonės gali suteikti jiems laikiną palengvėjimą, jos gali būti visiškai nenaudingos daugeliui kitų žmonių, nes yra paremtos tik spėliojimais ir nepaliečia tikrosios ligų priežasties. Tik žinodami tikrąsias priežastis jie gali visiškai išgyti ir išmokyti kitus atsikratyti varginančių simptomų.

Už bauginantį žinojimą, kiek daug grėsmių sveikatai yra mūsų aplinkoje, daug blogiau yra nežinojimas, kodėl negaluoju. Bandymai atrasti sveikatos sutrikimų priežastis sekina. Sekina pastangos pasiekti gerų rezultatų, jeigu galiausiai pamatome, kad to padaryti nepavyko arba kad rezultatai yra trumpalaikiai. Sekina pastangos už didelius pinigus nusipirkti viltį. Visa tai gali mus palaužti, net jei einame teisingu keliu, nes visada atsiranda prieštaraujančių balsų, kurie skatina suabejoti tuo, ką darome. Lėtinį nuovargį, kurį stengiamės palengvinti, dar labiau padidina nuovargis, kurį sukelia pastangos rasti atsakymą.

Kai pagaliau randame teisingą informaciją, kai pagaliau išmokstame ją pritaikyti, apima neprilygstamas palaimos jausmas. Jis iš tiesų egzistuoja ir yra pasiekiamas. Jums nereikia pozityviai mąstyti, kad galėtumėte jį pasiekti. Galite būti susiraukę, nepatenkinti, negatyvūs, nusivylę, apimti kartėlio ir netgi įpykę – visa tai nesutrukdys jums patirti šio palaimos jausmo, nes kai tik žengsite teisinga kryptimi, kūnas greitai sustiprės ir padės jums pasiekti finišo liniją.

MITYBOS KARAI

Kai kalba pasisuka apie mitybą, išgirstame galybę skirtingų nuomonių, kurios sukelia daug painiavos. Galime pavadinti tai smogu. Šis smogas nukreipia žmonių dėmesį nuo tiesos, o mitybos karai yra šio smogo dalis.

Mitybos karais vadinu rietenas tarp skirtingų mitybos sistemų sekėjų. Vieni tvirtina, kad jų sistema yra geresnė ar netgi morališkai pranašesnė, kiti šią sistemą peikia ir giria savąją, nors iš tikrųjų visos jos yra paremtos spėlionėmis ir ideologija, o ne tiesa. Šios rietenos dažnai trukdo pradėti pokalbį apie organizmo valymą. Kai esame užsiėmę kitokios mitybos šalininkų peikimu ir savo pasirinktos filosofijos aukštinimu, nepastebime, kas iš tikrųjų vyksta mūsų kūne, ir neieškome atsakymų.

Mitybos karuose garsiausiai šaukia tie, kurie yra sveikiausi. Jie turi užtektinai jėgų ginčytis, kurie baltymai yra sveikesni – augaliniai ar gyvūniniai, kokius grūdus galima valgyti ir kokių geriau atsisakyti, kiek ir kokių vaisių valgyti. Jie taip pat turi jėgų užsiulti bet kurį prieštaraujantį jų įsitikinimams. Savo teiginius jie paremia moksliniais

tyrimais, kuriuos finansavo tyrimų rezultatais suinteresuoti asmenys, ir jiems neįdomu, ką gali pasakyti žmogus, kuris apsilankė pas 20 gydytojų, bet vis tiek nežino, kodėl serga. Galbūt ir jie yra patyrę nedidelių sveikatos sutrikimų – retkarčiais pasijusdavo mažiau energingi nei įprastai, trumpam buvo pasirodžiusi egzema, prireikė daugiau laiko atsigausti po intensyvios treniruotės, peršalimo simptomai vargino ilgiau nei paprastai, atsirado trumpalaikių žarnyno veiklos sutrikimų ir panašiai. Tai paskatino juos susimąstyti apie mitybą ir, tyrinėdami įvairias mitybos sistemas, jie kažin kodėl tapo aršūs vienos sistemos gynėjai ir pradėjo pulti kitas sistemas.

Tačiau visi dalyvaujantys mitybos karuose, kad ir kokią sistemą būtų pasirinkę, ir toliau serga. Besiriejantys ignoruoja tai, kad milijonai žmonių kenčia nuo skydliaukės ligų, nuovargio, fibromialgijos, Laimo ligos, išsėtinės sklerozės, egzemos, psoriazės, aknės, endometriozių, policistinių kiaušidžių sindromo, fibroidų, nerimo, depresijos ir galybės kitų ligų. Kaip ir kituose karuose, šioje planetojėkovų sukeltas smogas atitraukia dėmesį nuo kančios tų, kurie jau neturi jėgų kovoti.

Subalansuota mityba, saikas ir intuityvus valgymas

Subalansuota mityba – šiuo terminu dažnai nusakomas pagrindinis principas, kuriuo turėtų būti paremta žmogaus mityba. Jis pateikiamas kaip gili išmintis apie maistą. Tačiau kiekvienas žmogus skirtingai įsivaizduoja, kas yra subalansuota mityba, nes mūsų visų mitybos įpročiai skiriasi.

Susidaro įspūdis, kad subalansuota mityba yra sureguliuota mityba, kuri leidžia žmogui tinkamai pasirūpinti savo sveikata. Vis dėlto pamąstykite: kas nusprendžia, kokia mityba yra subalansuota? Ar subalansuota mityba yra spalvingas maisto produktų rinkinys? Ar tai yra įvairiausių daržovių, vaisių, baltymų ir riebalų mišinys? Kiekvienas gali pasiūlyti vis kitokią interpretaciją. Tačiau niekas nesusimąsto apie tai: kaip galime nuspręsti, kokia mityba yra subalansuota, jei nežinome, kas sukelia autoimunines ligas? Kuris žmogus, gydytojas ar sveikatos ekspertas turi teisę tvirtinti, kad jūsų mityba nesubalansuota arba siūlyti jums subalansuotos mitybos pavyzdį, jeigu jis, kaip ir visi kiti specialistai bei tyrimus atliekantys mokslininkai, nežino, kas sukelia lėtines ligas ir kaip jas išgydyti? Jie tiesiog spėlioja ir siūlo atsisakyti perdirbto maisto, valgyti daugiau daržovių, riešutų ir sėklų, bet tai nėra atsakymas. Kad žmogus galėtų išreikšti svarią nuomonę apie tai, kas yra subalansuota mityba, jis turi suprasti, kas sukelia lėtines ligas.

Kiekvienas žmogus yra emociškai prisirišęs prie tam tikro maisto ir dažnai būna nusistatęs prieš tam tikrus produktus. Jis valgo maistą, kuris, *jo nuomone*, yra sveikas, nesuvokdamas, kad patarimas „svarbiausia valgyti saikingai“, kurį dažnai girdėdavo vaikystėje, atvėrė pernelyg platų maisto pasirinkimą, todėl ant jo lėkštės atsirado per daug sargdinančio maisto ir per mažai naudingų medžiagų turinčių produktų. Kai kurie savo socialiniuose tinkluose pasakoja vengiantys tam tikrų maisto produktų, nes nori geriau subalansuoti savo mitybą, bet jie nutyli tikrąją priežastį – kad vengia, pavyzdžiui, vaisių

ar bulvių, nes kaskart, kai tik ištiesdavo ranką link bet kokios formos angliavandenių, kažkas pasakydavo (klaidingai), jog „cukrus yra cukrus“. Todėl jie jaučia kaltę net tada, kai valgo sveikus angliavandenius. Daugelis žmonių nuolat keičia savo požiūrį į maistą ir kai kurie kitaip maitintis pradeda kone kas mėnesį, vis ieškodami geriausio mitybos būdo. Tie, kurie sako, kad intuityviai pasirenka, ko reikia jų kūnui, ir taip išsaugo sveikatą, anksčiau ar vėliau taip pat suserga. „Mano kūnui tikrai reikia kiaušinių“, – sako jie, tačiau tai yra tik bandymas pateisinti norą suvalgyti tam tikro maisto, nesuvokiant, kodėl toks noras kyla ir kaip šis maistas veikia sveikatą. Jei žmogus maitinasi intuityviai, tai dar nereiškia, kad jis žino, kas sukelia įvairius sutrikimus ir simptomus. Dauguma žmonių vaikystėje ir jaunystėje girdėjo daug prieštaringos informacijos apie maistą arba išgyveno sunkumų, susijusių su maistu. Vieni galbūt patyrė maisto trūkumą arba dėl lėšų stokos tėvai negalėdavo nupirkti šviežių vaisių ir daržovių; kiti stengėsi atitikti visuomenės kuriamą įvaizdį, todėl nuolat laikėsi dietų; treči patyrė artimųjų pajuoką dėl savo mitybos įpročių arba sirgo kokiomis nors virškinimo ligomis. Visa tai suformavo mūsų individualų požiūrį į mitybą. Be to, mes nuolat išgirstame naujos informacijos, naujų teorijų apie sveiką mitybą, naujų istorijų apie tai, kaip mitybos pokyčiai paveikė kitų žmonių gyvenimą.

Nuo maisto priklauso mūsų išlikimas, todėl natūralu, kad mūsų mintys visą laiką sukasi aplink maistą. Šiuo atžvilgiu mes nesiskiriame nuo gyvūnų. Esame užprogramuoti stipriai susitelkti į maistą, ir to nereikia gėdytis. Nereikia bausti savęs už tai, ką valgome, ar už tai, kad nuolat nerimaujame dėl savo mitybos. Turime suprasti, kad informacijoje, kuri suformavo mūsų požiūrį į maistą, yra mažai tiesos. Mes nebuvome mokomi maitintis taip, kad mūsų sveikata išliktų gera visą gyvenimą, ir nežinome, koks organizmo valymas išties veiksmingas (užuomina: tai nėra badavimas ar kitoks savęs kankinimas). Ekspertai vis dar spėlioja ir ragina žmones laikytis subalansuotos mitybos, patys nežinodami, kokia mityba yra subalansuota.

Gyvūniniai ir augaliniai baltymai

Klaidinančios informacijos apie baltymus yra labai daug, ir žmonių nuomonės paprastai išsiskiria, kai kalba pasisuka apie tai, kokie baltymai geresni: augaliniai ar gyvūniniai. Už augalinius baltymus pasisako daug mažiau žmonių. Tiesą sakant, jie sudaro labai mažytę dalį baltymų mėgėjų, jei lyginsime juos su gyvūninių baltymų šalininkais. Tačiau kovotojai už augalinius baltymus laikosi labai stiprių įsitikinimų, kol vieną dieną pradeda jausti nepaaiškinamus simptomus ir išgirsta, kad pasaulis dėl šių simptomų kaltina augalinius baltymus. Sutrikę jie pasiduoda ir greitai perbėga į priešininkų stovyklą.

Tačiau gyvūninių baltymų mėgėjai taip pat serga ir patiria varginančių simptomų. Skirtumas tik toks, kad gyvūniniai baltymai nėra taip kruopščiai analizuojami, ir dauguma nepuola jų kritikuoti ar kaltinti dėl simptomų ir ligų. Žmonės, kurie pirmenybę teikia augaliniams baltymams, patiria daug didesnę spaudimą iš visuomenės. Vos tik jie

pradedą skųstis nuovargiu, smegenų rūku, skausmais ar kokiais nors kitais simptomais, iš karto išgirsta patarimą valgyti daugiau gyvūninių baltymų. Liūdniausia, kad jie greitai patiki gyvūninių baltymų šalininkų teiginiais ir nusivilia vaisiais bei daržovėmis kaip sveiku maistu.

Baltyminė mityba, kad ir ką rinksitės – augalinius ar gyvūninius baltymus, yra laikoma sveikesne už standartinę amerikiečių mitybą. Ir augalinių, ir gyvūninių baltymų mėgėjai vengia perdirbto maisto, aliejuje kepto maisto ir beveik visų grūdinių kultūrų. Jie taip pat tiki ketogeninės mitybos filosofija, kuri teigia, kad yra sveika valgyti daug riebalų, o angliavandenius reikėtų apriboti arba visiškai jų atsisakyti. Nei augalinių, nei gyvūninių baltymų gerbėjai neskiria dėmesio organizmo valymui ir nežino, kaip tai reikėtų daryti.

Nei vieni, nei kiti nežino tikrųjų priežasčių, dėl kurių išsivysto daugelis ligų, sutrikimų ir simptomų. Jie nesupranta, kad baltymų trūkumas neturi nieko bendra su sveikatos blogėjimu. Jie netgi negali paremti savo įsitikinimų moksliniais tyrimais. Medicinos mokslas niekada nerėmė augalinės mitybos, didelio riebalų ar baltymų kiekio mitybos; tiesą sakant, medicinos mokslas niekada nesiejo maisto su ligomis. Žinoma, galime rasti daug mokslinių tyrimų, kurie rodo, kad, pavyzdžiui, mityba yra viena svarbių priežasčių, dėl kurių išsivysto 2 tipo diabetas, tačiau medicinos universitetuose į maistą vis dar nežiūrima kaip į ligų priežastį, nors tuo tiki dauguma šių universitetų lankančių studentų.

Nenuostabu, kad niekas gerai nežino, ar reikia valyti organizmą ir kaip tai daryti. Nenuostabu, kad sveikatos specialistai skleidžia klaidinančią įsitikinimą, jog mūsų organizmas pajėgia apsivalyti pats, jeigu maitinamės „subalansuotai“. Apie sveikatos problemų priežastis yra tiek daug klaidingos informacijos, kad turbūt būtų naivu tikėtis, jog eilinis žmogus gali rasti tiesą apie organizmo valymą ir šias priežastis pašalinti.

PAGARBA

Visa ši su mityba susijusi painiava trikdo ir klaidina žmones, todėl kai pradedate valyti organizmą, jūsų šeimos nariai, draugai ir netgi mažai pažįstami žmonės abejoja jūsų pasirinkimu ir netgi skatina atsisakyti šio sumanymo. Tam tikromis aplinkybėmis, kai žmogus pasirenka netinkamus organizmo valymo būdus, tai yra išmintingas patarimas. Ne visi valymo būdai yra naudingi, o kai kurie netgi kenkia.

Jūs gali apimti abejonės net ir tuo atveju, kai klausote medicinos medio patarimų ir tiksliai laikotės visų nurodymų. Turbūt žinote daug istorijų apie tai, kaip žmonės pakenkė sau taikydami netinkamus organizmo valymo būdus, todėl nenuostabu, kad žodžiai „valymas“ ar „detoksikacija“ vis dar kelia baimę. Jūsų artimieji taip pat girdėjo daug tokių istorijų ir nori jus apsaugoti nuo panašių klaidų, nes jie nežino, kas iš tikrųjų sukelia ligas ir kaip galite padėti savo organizmui šalinti ligų priežastis.

Daugelis lėtinėmis ligomis sergančių žmonių jaučia didelį spaudimą iš šeimos narių ir draugų toliau lankytis pas gydytojus ir gyventi taip, kaip „turėtų“ gyventi sergantys

žmogus. Pavyzdžiui, jie gali būti skatinami laikytis tam tikros mitybos, kad gautų „užtektingai“ baltymų ir riebalų ar panašiai. Toks aplinkinių spaudimas gali atimti ryžtą išbandyti kitokias priemones. Kai pagaliau randate veiksmingą gydymo priemonę, aplinkiniai stebisi ir priekaištauja: „Tai ir vėl bandysi valyti organizmą?“ Po visko, ką jau esate išbandę, jiems, kaip ir jums, sunku patikėti, kad pagaliau radote atsakymą.

Galbūt jūsų artimieji ar draugai patys išbandė daug skirtingų dietų ir organizmo valymo būdų, kurie ne tik nepadėjo, bet dargi pablogino sveikatą. Galbūt šios patirtys paveikė juos taip neigiamai, kad jie maištaudami pradėjo valgyti dar nesveikiau. Jie nežino, kad medicinos mediumo siūlomi organizmo valymo būdai buvo mums perduoti iš aukštesnio šaltinio ir padeda kovoti su tikrosiomis ligų priežastimis. Jeigu daug kartų nusiviliame, daugiau nenorime niekuo patikėti ir esame nepasirengę pamatyti tiesą, kai ji pagaliau pasibeldžia į mūsų duris.

Žmonės, kurie jaudinasi dėl jūsų, kai nusprendžiate išbandyti naują gydymosi būdą, nežino, kad šioje knygoje yra pateikti specifiniai organizmo valymo būdai, skirti padėti spręsti specifines problemas. Jie vis dar tiki paplitusia klaidinga informacija ir senu patarimu, kad „valgyti galima viską, svarbiausia turėti saiką“. Jie nežino, kaip iš tikrųjų jaučiatės ir kaip stipriai trokštate pasveikti.

Kai jaučiamės gerai arba ignoruojame savo simptomus, nesuprantame tų, kurie jaučiasi daug blogiau už mus, nebent kiekvieną dieną matome, kaip kankinasi artimas žmogus. Sėdėdami su jais gydytojų laukiamuosiuose, bandydami juos pralinksinti ar nuraminti, kai jie visą dieną vėl negali pakilti iš lovos, visais įmanomais būdais juos palaidydami ir kartais netgi prilaikydami juos tiesiogine prasme, suprantame, kad jų kančia yra tikra. Jums plyšta širdis, kai jų akyse matote nerimą ir nuovargį, stengiatės padėti jiems ieškoti atsakymų. Kartu išgyvenate tų žmonių istoriją.

Kiekvienas žmogus skirtingai reaguoja į sveikatos problemas. Vienas paklaiksta, kai jo veidą subjauroja skausminga aknė, kurios jis gėdijasi ir todėl vengia leisti laisvalaikį ne namuose. Kitą iš vežių išmuša smegenų rūkas, kuris trukdo susikaupti ir nudirbti visus darbus ar mokytis. Kai kurie žmonės nekreipia dėmesio į nuovargį ir įvairiausius skausmus, nes mano, kad tai natūrali senėjimo dalis. Taip pat yra tokių, kurie vienu metu patiria daug skirtingų simptomų, bet iš išorės jie atrodo ramūs, nes išmoko susivaldyti ir nepasiduoti slegiančiam simptomų poveikiui. Kiekvienas su sveikatos sunkumais bando susidoroti savo individualiu, unikaliu būdu.

Turime gerbti tuos, kuriuos kankina įvairiausios ligos. Prieš daug metų reikėjo apšviesti visuomenę, kad ji suprastų, kas yra cerebrinis paralyžius, insultas, raumenų distrofija, mikčiojimas, Dauno sindromas bei kiti akivaizdūs fiziniai sutrikimai ir išmokyti gerbti sergančius žmones. Dabar mūsų naujame pasaulyje švietimą apie sveikatą reikia pakelti į naują lygmenį, nes beveik visus žmones vargina kokios nors ligos, švelnesni ar sunkūs simptomai. Turime išmokyti gerbti ne tik neįgaliuosius ir turinčiuosius įvairių įgimtų sutrikimų, bet ir lėtinių ligų kamuojamus žmones, kurie sunkiai išgyvena kiekvieną dieną ir nežino, kas sukelia jų ligas.

Kai žmogus pradeda blogai jaustis, aplinkinių pagarba jam paprastai sumažėja, nebent tai yra vyresnio amžiaus žmogus (šiuo atveju sveikatos blogėjimas visiems atrodo natūralus dalykas) arba vaikas. O vidutinio amžiaus žmonėms, atrodo, egzistuoja klasių sistema: vieni priklauso sveikųjų klasei, kiti – sergančiųjų. Sergantieji lėtinėmis ligomis yra užmiršti, ignoruojami ir negerbiami. Žmonės, kurie gali paslėpti savo simptomus, apsimeta, kad jiems viskas gerai, nes nenori, kad apie jų vargus sužinotų bendramoksliai, bendradarbiai ar vadovai.

Medikų ir mokslininkų paprastai niekas nekaltina dėl to, kad jie negali pasiūlyti jokių veiksmingų gydymo būdų sergantiesiems lėtinėmis ligomis. Tačiau daugelis sergančių žmonių dažnai sulaukia užuominų, esą patys kalti dėl savo ligų. Jie yra priversti ieškoti bet kokių simptomus lengvinančių priemonių, nes mokslas dar neatrado fiziologinių priežasčių, dėl kurių išsivysto lėtinės ligos.

Būtent dėl šios priežasties daugelio žmonių protuose įsitvirtino įsitikinimas, kad sveikata yra manifestacija visko, kas iš tiesų esate. Laikais, kai medicinoje reikšmingą vietą užima autoimuninių ligų teorija, visą leidžiama kaltę suversti pačiam sergančiajam. Tai skatina žmogų patikėti, kad pats pritraukė savo simptomus, nes yra pernelyg tingus arba nemoka pozityviai mąstyti ir skleisti gerosios energijos, arba kažkuriame lygmenyje pats priėmė sprendimą sirgti. Arba patiki, kad jo paties kūnas atsigrėžė prieš jį, ir ši mintis daugybei žmonių atima pasitikėjimą savimi. Ateityje kiekvienas galės jaustis saugus kalbėdamas apie savo sveikatos problemas ir pagal savo simptomus galės spręsti, kokios yra šių simptomų priežastys. Tie, kurie dar nesusidūrė su sveikatos problemomis ir neturi sergančių artimųjų, negali aiškiai matyti, nes neturi atitinkamos gyvenimo patirties. Jūs kenčiate arba matote, kaip kenčia artimas žmogus, todėl suprantate, apie ką aš kalbu. Nusipelnote vėl savimi pasitikėti. Jau laikas. Ženkite šioje knygoje aprašytus žingsnius į išgyjimą ir pasinaudokite savo kūno gebėjimu atsinaujinti.

APIE KNYGĄ

Toliau I knygos dalyje kalbėsime apie mūsų sveikatą ir apie populiarias organizmo valymo teorijas. Kitame skyriuje sužinosite, kokia yra tikroji išsekimo priežastis. 3 skyriuje kalbėsime apie nuodingas medžiagas ir patogenus, kurie pradeda kelti grėsmę mūsų sveikatai, kai dar esame negimę, ir vėliau gyvenime toliau mus žaloja, nes susiduriame su jais beveik kiekvieną dieną. Jeigu jums atrodo, kad jūsų organizme jokių toksinų nėra, šis skyrius atvers akis ir padės suprasti, kiek daug paslėptų kenksmingų medžiagų slypi mūsų aplinkoje. Čia taip pat rasite patarimų, kaip išvengti įprastų toksinų, su kuriais susiduriame savo kasdienybėje, sužinosite, kokių toksinų negalime išvengti ir kodėl turime taikyti tinkamus organizmo valymo metodus.

I knygos dalyje kalbėsime ir apie žarnyno mikrobiomą, protarpinį badavimą bei sulčių spaudimą. Labai svarbu, kad klaidingos teorijos neatitrauktų jūsų dėmesio nuo organizmo valymo, todėl šiuose skyriuose rasite daug reikalingos informacijos, kuri padės

neišklysti iš kelio. Taip pat labai svarbu perskaityti 7 skyrių apie kenksmingą maistą, nes jame rasite atsakymus į klausimą, kokie maisto produktai gali trukdyti jums išgyti.

8 skyriuje kalbėsime apie tai, kaip pasirinkti tinkamiausią organizmo valymo metodą ir kaip jį derinti su kitais valymo būdais, aprašytais kitose medicinos mediumo knygose. Nepulkite į neviltį, jeigu jums pasirodys, kad laikytis organizmo valymo programos pernelyg sunku, kad programa yra pernelyg sudėtinga ar dėl kokių nors priežasčių jums neprieinama. Čia rasite tikrai didelį skirtingų valymo programų pasirinkimą.

Kad ir kurią programą išsirinksite, patartina perskaityti II ir III knygos dalis, kad geriau suprastumėte, kaip veikia visos organizmo valymo programos. Pavyzdžiui, išsiaiškinę, kaip veikia 3:6:9 programa, žinosite, kokiais atvejais būtų naudinga ją išbandyti ateityje, net jei dabar jums atrodo, kad šiai programai esate nepasirengę.

IV knygos dalyje sužinosite, ką galima ir ko negalima daryti, kai valote organizmą, ką daryti, kai esate priversti nutraukti valymą ar padaryti pertrauką, kaip laikytis vandens ir sulčių pasninko. 20 skyriuje „Jūsų kūno gydomoji galia“ sužinosite, kaip organizme vyksta gijimo procesas, kai laikotės detoksikacijos programos, ir kaip valymosi metu gali pakisti jūsų tuštinimasis ir svoris. 21 skyriuje yra pateikti organizmo valymo programų galimi pakeitimai ir alternatyvos kai kuriems maisto produktams bei gėrimams, kurie yra įtraukti į programas, aprašytas II ir III skyriuje. IV dalies pabaigoje rasite 3:6:9 programos pavyzdinius valgiaraščius ir daug receptų.

V knygos dalis skirta palaikyti jus dvasiškai ir padėti gyti jūsų sielai. Čia rasite patarimų apie tai, kaip atlaikyti kitų žmonių priešiškus ir nepalankų požiūrį į organizmo valymą; taip pat kalbėsime apie fizines priežastis, dėl kurių valydamiesi galite tapti emociškai itin jautrūs, ir kaip susidoroti su užplūstančiais jausmais. Dvasinio palaikymo žodžiai jums primins, kad išgyti įmanoma. Skaitykite juos bet kada, kai pajusite, kad jums reikalingas palaikymas ar išžeminimas.

VI knygos dalyje rasite daug informacijos apie tai, kokius maisto papildus patartina vartoti, jei sergate specifinėmis ligomis ar patiriate specifinius simptomus; čia taip pat yra pateiktos trumpos įžvalgos apie tai, kas sukelia konkrečias ligas. Be to, šioje dalyje rasite patarimų apie papildų vartojimą ir derinimą su medicinos mediumo organizmo valymo programomis, apie tai, kokių papildų reikėtų vengti ir kodėl. Šį skyrių galite pasiskaitinėti kiekvieną dieną, ieškodami atsakymų į jums aktualius klausimus.

GAILESTINGUMO ARMIJA

Jūs atradote kai ką visiškai naujo. Radote kelią į išsigelbėjimą. Ir tam yra priežastis. Galbūt šis kelias skirtas jums, o gal jis reikalingas ir jūsų artimiesiems. Galbūt jis padės išsigydyti jau turimas ligas, o gal padės apsisaugoti nuo ligų ateityje.

Šioje knygoje pateiktos žinios yra nesenstančios. Jos išsiskiria iš visos kitos informacijos apie sveikatą, nes atėjo iš aukščiau – iš Dievo. Tai yra amžinos žinios, prie kurių galite sugrįžti bet kada, kai jums ar jūsų artimiesiems bus reikalinga pagalba.

Jums daugiau nereikia slėptis. Aš tikiu jumis ir jūsų sveikatos istorija. Tikiu, kad kenčiate ir kovojate. Žinau, kad varginantys simptomai trikdo jus ir trukdo atsiskleisti, trukdo išreikšti savo tikrąją savastį. Kiekvieną dieną kovodami su savo ligomis ir simptomais, jūs nuveikiate daug daugiau, nei galite įsivaizduoti. Atsakymai į klausimą, kodėl sergate, egzistuoja. Jūs juos jau radote. Jums daugiau nereikės gyventi nežinioje.

Didžiukitės savimi – jūs naudojate savo laisvą valią ir renkatės išgijimą. Atjaukite save ir žinokite, kad nesate kalti dėl savo kančių. Nesate kalti dėl savo ligų. Kai naudojate veiksmingas priemones, aprašytas šioje knygoje, kiekvieną dieną ir kiekvieną valandą, nuveikiate labai daug. Tikiu, kad galite pasveikti.

IŠSEKIMO PRIEŽASTYS

Turbūt tokia yra mūsų žmogiška prigimtis – nuolat išbandyti savo kūno ribas. Mėgstame reikalauti iš savęs maksimumo. Nežinome, kada reikėtų atsitraukti, stabtelėti, padaryti pertrauką ar visiškai sustoti. Jei tik galime, stengiamės aprėpti kuo daugiau: dirbame kelis darbus, vienu metu bandome atlikti kelias užduotis, per daug dėmesio skiriame smulkmenoms. Vieni persidirba todėl, kad stengiasi užsidirbti pragyvenimui; kitiems buvo duota prabanga atsidėti kūrybai, tačiau jie taip pat reikalauja iš savęs kuo daugiau. Mums reikia išmokti palaikyti pusiausvyrą, laiku stabtelėti ir pailsėti. Priešingu atveju gresia išsekimas.

Kiekvieno žmogaus pajėgumai skirtingi. Vienas žmogus gali reikalauti iš savęs labai daug, o jo draugą jau seniai būtų pakirtęs išsekimas, jeigu jis darytų tą patį. Vis dėlto dažnai žvalgomės į kitus, vertiname jų pasiekimus ir lyginame save su jais. Nesusimąstome, kad galbūt mūsų išsekimo slenkstis yra žemesnis (arba aukštesnis), jei vertintume savo sportinius pasiekimus, karjerą, hobių, akademinį pasiekimus, socialinį gyvenimą ar bet kurią kitą gyvenimo sritį. Negalime smerkti kitų, kurie nuveikia mažiau už mus, ir taip pat negalime smerkti ar kaltinti savęs už tai, kad kažkurioje srityje atsiliekame nuo jų, su kuriais lyginamės.

Kiekvienas išsekimo atvejis turi skirtingas priežastis. Nuodingi sunkieji metalai organizme yra vienas veiksnių, todėl kiekvienam pravartu apsvastyti, ar nereikėtų išvalyti savo kūno nuo šių nuodų (sunkiųjų metalų šalinimo metodas aprašytas 17 skyriuje). Įvairūs sunkiųjų metalų kiekis skirtingose smegenų dalyse gali pagreitinti išsekimą, nes metalų prisotinti neuronai nenuosekliai siunčia elektros impulsus, neuromediatoriai silpnėja ir jų mažėja, elektrinis smegenų aktyvumas sutrinka, ir žmogui tampa sunkiau atlikti tam tikrą užduotį taip pat greitai ir gerai, kaip kitam žmogui. Tai nereiškia, kad vienas yra protingesnis už kitą. Tai reiškia, kad norint suprasti išsekimą ir jo išvengti, reikia turėti omenyje tai, jog viena pagrindinių išsekimo priežasčių gali būti sunkieji metalai. Aš tai vadinu *nuodingų sunkiųjų metalų sukeltu išsekimu*.

Kalbant apie išsekimą, taip pat būtina prisiminti lėtines ligas ir lėtinius simptomus. Paslėptos, lėtinės virusinės infekcijos yra labiau paplitusios, nei įsivaizduojate. Žmonės paprastai nė nenumano, kad giliai jų kepenyse ar kituose organuose slepiasi viena ar daugiau Epšteino-Barr viruso (EBV) atmainų (iš viso jų yra per 60) arba viena ar daugiau juostinės pūslelinės viruso atmainų (kurių iš viso yra per 30), citomegalo virusas ar kokie

nors kitokie virusai, kurie išskiria į kraują neurotoksinus. Neurotoksinai sukelia nervų uždegimą ir švelnų neurologinį nuovargį. Todėl žmogus greičiau išsenka, kai turi daug darbo ar netgi kai aktyviai leidžia laisvalaikį. Jis gali greičiau už kitus pavargti fiziškai, greičiau prarasti pusiausvyrą, neatlaikyti emocinio streso ir panašiai. Jam niekas nepasako, kad tai yra virusinio išsekimo forma.

Emocinę traumą patyrę žmonės taip pat greičiau pavargsta. Galbūt jie patyrė išdavystę, išgyveno skrybas, prarado artimą žmogų ar neteko darbo. Didelis stresas susilpnina organizmą, ir žmogus sunkiau pakelia bet kokią krūvį. Emocinės traumos taip pat dažnai veda į potrauminio streso sindromą, obsesinį kompulsinį sutrikimą ar nerimą, kurį sužadina netikėtai iškilę prisiminimai ir jausmai. Šiems žmonėms yra daug sunkiau išsaugoti emocinę pusiausvyrą ir apsaugoti nuo išsekimo.

Kai kurie žmonės tuo pačiu metu susiduria su skirtingais veiksniais, sukeliančiais išsekimą. Pavyzdžiui, žmogų gali varginti lėtinė virusinė infekcija, kuri slopina skydliaukės funkciją, ir tuo pačiu metu gali būti susilpnėjusi jo antinksčių ir kepenų funkcija, todėl netrukus jis gali išgirsti kurią nors iš daugybės diagnozių, pradedant Laimo liga ir baigiant bakterijų išvesėjimu plonojoje žarnoje (SIBO). Be to, tas pats žmogus gali būti apsinuodijęs sunkiaisiais metalais, pavyzdžiui, gyvsidabriu, aliuminiu ar variu, kurie kaupiasi kepenyse ar smegenyse. Jis taip pat gali patirti emocinį stresą ir didelį krūvį darbe, nes nori gauti paaukštinimą ar išspręsti savo finansines problemas. Arba jo energijos ištekliai gali išsekinti gyvenimas su sunkiai sergančiu artimuoju. Jau vien tai gali išsekinti žmogų.

Kai kurie žmonės susiduria su vienu veiksnium, kuris gali sekinti jėgas, o kai kurie jų patiria daug. Taip pat yra žmonių, kurie atrodo visiškai sveiki – jų organizme yra nedaug nuodingų sunkiųjų metalų ir virusinių infekcijų (kol kas), jie patiria nedaug emocinio streso, nes jų santykiai klostosi gerai, ir artimieji taip pat neišgyvena didelių sukrėtimų. Tačiau net ir tokie žmonės gali patirti išsekimą, jeigu persidirbs, ir visiškai nesvarbu, ar jie myli savo darbą ir išreiškia save kūrybiškai, ar tiesiog dirba tam, kad apmokėtų sąskaitas. Jei nežinome savo ribų, galime jas netikėtai pajusti pačiu nemaloniausiu būdu. Net jei išmokstame atpažinti artėjančio išsekimo ženklus, kartais gyvenime susiklosto aplinkybės, kuriomis mūsų pasirinkimas būna labai ribotas. Daugelis žmonių yra priversti kiekvieną rytą keltis ir daryti tai, ką reikia daryti, kad ir kokie pavargę jaustųsi.

Kad ir kokios būtų išsekimo priežastys, labai svarbu dėl to nekaltinti savęs. Itin dažnai išsekimo diagnozė yra metama kaip kaltinimas, panašiai kaip dėl įvairiausių sutrikimų kaltinami genai, medžiagų apykaita ar imuninė sistema, kuri neva atakuoja organizmą. Šios diagnozės leidžia neieškoti tikrųjų priežasčių, nes dėl visų problemų galima apkalinti patį žmogų. Jūs patiriate išsekimą ne todėl, kad jums kažkas negerai, ir ne todėl, kad per mažai stengiatės ir nepajėgiate sukurti savo gyvenime pusiausvyros. Prisiminkite, kad žmonės iš prigimties yra linkę daug iš savęs reikalauti. Šioje planetoje susiduriame su daugybe iššūkių, ir jūs tikrai nesate kalti dėl to, kad jūsų kūną nuodija sunkieji metalai ir virusai, kad daug dirbate ir patiriate emocinį stresą.

Galite padėti sau skaitydami medicinos mediumo knygas ir šalindami priežastis, kurios prisideda prie jūsų išsekimo. Ar sveikai maitinatės? Kai perskaitysite šią knygą iki galo, jūsų požiūris į tai, kas yra sveika mityba, veikiausiai bus visiškai kitoks. Ar gerai išsimiegate ir skiriate užtektinai laiko poilsiui nuo darbų? Ar vartojate reikalingus maisto papildus? VI knygos dalyje rasite daug informacijos šia tema. Ir, žinoma, ar valote organizmą nuo toksinų ir patogenų? Šiame pasaulyje mūsų sveikatai kyla daugiau grėsmių, nei įsivaizduojate. Toliau knygoje aprašyti organizmo valymo būdai padės apsaugoti patiemis ir apsaugoti savo šeimą.

„Kad ir kokios sveikatos problemos jus vargina, vienas svarbiausių dalykų, kurį turite įsisąmoninti, yra tai, jog esate nekalti dėl šių problemų. Kai nusimesite nuo savo sielos kaltės naštą ir suvoksite, kad jūsų simptomai, sutrikimai ir ligos ne jūsų kaltė (ir ne jūsų kūno kaltė), pajusite savo tikrąją galią.“

Anthony'is Williamas, medicinos mediumas

JŪSŲ KŪNO GYDOMOSIOS GALIOS

Medicinos mediuo organizmo valymo programos suteikia palengvėjimą, kurį vieni pajunta iš karto, kiti – kai praeina daugiau laiko, tačiau gyvenimas yra nenusipėjamas ir kupinas išbandymų. Pavyzdžiui, užmezgę naujus santykius galime užsikrėsti naujais patogenais arba galime pamiršti nusiplauti rankas prieš valgį ir kitą dieną jau sloguojame. Galime patirti emocinį stresą ir dėl to kurį laiką jaučiamės blogai arba netgi patiriame fizinių simptomų, pavyzdžiui, skrandžio skausmą. Galime prieš pat organizmo valymo programą vakarienianti draugų namuose ir apsinuodyti maistu, o apsinuodijimo požymius pajusti pirmomis programos dienomis. Visus atsitiktinius sutrikimus galime klaidingai palaikyti organizmo valymo programos sukeltomis problemomis.

Didelė dalis šių iššūkių nėra susiję su organizmo valymu, ir dėl jų taip pat nereikėtų kaltinti savęs. Gyvenimas nėra tobulas, negalime kontroliuoti visko, kas mums nutinka. Nors retkarčiais galime patirti švelnias reakcijas į organizmo valymą, fizinius ir emocinius detoksikacijos ženklus, dažnai daugiau rūpesčių kelia įprastos ligos, nuovargis ir stresas. Lėtinėmis ligomis sergantys žmonės paprastai susiduria su rimtesnėmis problemomis. Pavyzdžiui, parduotuvėje pasimatuojame fungicidais apdorotą rūbą arba nusiperkame naujų rūbų ir tinkamai jų neišskalbiame. Jau kitą dieną mums gali pradėti niežėti sudirgintą odą, jeigu netoleruojame cheminių medžiagų. Šiuos simptomus galime lengvai palaikyti reakcija į organizmo valymą, nors su juo tai visiškai nesusiję.

Įvairių simptomų taip pat gali sukelti namuose ar darbe patiriamas stresas, finansinės problemos, kontaktas su pesticidais, herbicidais ar pelėsiu ir pan. Kiekvienas žmogus skirtingai reaguoja į aplinką, įvairius iššūkius, kenksmingas medžiagas. Turėkite tai omenyje, kai pradėsite laikytis organizmo valymo programos. Neskubėkite dėl kiekvieno simptomo kaltinti programos ir nepraraskite tikėjimo. Jeigu pasiduosite iškilus pirmoms kliūtims, atimsite iš savęs galimybę išgyti.

KO REIKIA TIKĖTIS, KAI VALOTE ORGANIZMĄ

Kiekvieno žmogaus organizmo valymo patirtis yra unikali. Taip pat kiekvienas atskiras valymas yra unikalus. Atsižvelgdami į savo individualią situaciją, galite pasirinkti jums tinkamiausią 3:6:9 programos versiją arba kitą programą iš šios knygos. Jūsų savi-

jauta, jūsų emocinės, fizinės ir dvasinės patirtys bus kitokios nei žmonių, kurie laikosi tos pačios programos. Be to, kaskart, kai laikysitės tos pačios programos pakartotinai, jūsų savijauta ir patirtys gali būti vis kitokios. Todėl nesilyginkite su kitais ir atsiverkite įvairioms patirtims.

Papildomos detoksikacijos priemonės

Jei mėgstate taikyti įvairias detoksikacijos ir gydymosi priemones, susilaikykite nuo jų, kai valote organizmą pagal medicinos mediumo programą. Nors infraraudonųjų spindulių sauna, joga, chiropraktika, masažai ar akupunktūra gali duoti daug naudos, atsisakykite šių priemonių, kai valotės organizmą, ypač, jei jos jums naujos arba vėl prisiminėte jas po ilgos pertraukos. Kita vertus, jei esate įpratę kiekvieną savaitę eiti į masažą, akupunktūrą ar jogą, pradėję valyti organizmą galite toliau tęsti įprastas praktikas. Nenoriu, kad sakytumėte: „Ką gi, pradėjau laikytis 3:6:9 programos, vadinasi, dabar pats laikas pasėdėti saunoje, išsimaudyti eketėje ir pradėti lankytis pas akupunktūros specialistą.“ Daug naujovių tik išvargintų jus ir sukeltų stresą organizmui. Taip pat nenoriu, kad sakytumėte: „Pradėjau valyti organizmą, gal reikėtų prisiminti ir jogos praktiką, kurią užmečiau prieš pusę metų.“

Žinau, kad pradėję valyti organizmą dažnai susiviliojame ir kitomis gydymosi priemonėmis. Norime padaryti kuo daugiau ir pasiekti kuo geresnių rezultatų. Tačiau geriausių rezultatų pasieksite, jeigu leisite sau atsipalaiduoti, ilsėtis ir visą dėmesį sutelkti į 3:6:9 programą (ar kitą programą iš šios knygos).

Dar viena priežastis, kodėl nereikėtų tuo pačiu metu ieškoti kitų valymosi ir gydymosi būdų, yra specialistų rekomendacijos, kurios gali jus sutrikdyti ir pakenkti, o ne duoti naudos. Pavyzdžiui, valymosi laikotarpiu apsilankote pas naują akupunktūros specialistą, o jis sako: „Kodėl nevartojate žuvų taukų?“ Jeigu nuspręsite, kad jums reikia kiekvieną dieną vartoti žuvų taukus, visos jūsų pastangos išvalyti organizmą nueis perniek.

Kita priežastis, kodėl tuo pačiu metu nereikėtų imtis kitų gydymosi priemonių, yra būtinybė tausoti organizmą: jūsų kūnas valosi, jis daug dirba, kad pašalintų toksinus, ir visą laiką stengiasi palaikyti pusiausvyrą. Jeigu daug metų nedarėte jogos ir staiga nusprendžiate jogos praktikai skirti po valandą kiekvieną dieną arba niekada nesilankydavote pas masažo specialistą, bet dabar būtinai norite tai padaryti, šios papildomos priemonės gali būti našta intensyviai dirbančiam organizmui, jos gali sutrikdyti subtilią pusiausvyrą. Pavyzdžiui, po ilgos pertraukos vėl pradėję praktikuoti jogą, galite pasitempti raumenį, ir organizmas bus priverstas dalį energijos bei imuninės sistemos rezervų skirti pažeidimui gydyti ir uždegimui slopinti. Tai papildomas krūvis, net jei uždegimas nedidelis. Bet kokios papildomos priemonės, kad ir kokios būtų naudingos, organizmo valymosi laikotarpiu apkrauna imuninę sistemą, kuri ir taip turi daug darbo.

CUKINIJŲ LAZANIJA

6–8 porcijos

Daržovių lazanija be pieno ir miltų produktų, be riebalų? Tai įmanoma! Kvapnus pomidorų padažas, bulvių bešamelis, keptos cukinijos – ši lazanija yra tikrai ypatinga, nepaprastai skani ir maistinga! Jos mielai paragaus visi šeimos nariai ir draugai.

LAZANIJOS LAKŠTAMS

4 mažos arba vidutinio dydžio cukinijos;

5–6 šviežių bazilikų lapeliai, smulkiai supjaustyti (patiekalui papuošti).

BULVIŲ BEŠAMELIUI

**6 vidutinio dydžio bulvės,
nuskustos ir supjaustytos
kubeliais (maždaug 700 g);**

1 šaukštas svogūnų miltelių;

¼ puodelio marantos miltelių;

1 šaukštas šviežių citrinos sulčių;

¾ puodelio vandens.

POMIDORŲ PADAŽUI

**4 puodeliai sutrintų arba supjaustytų
pomidorų;**

1 svogūnas, supjaustytas kubeliais;

3 česnako skiltelės, susmulkintos;

1 šaukštelis džiovintų raudonėlių;

1 šaukštelis džiovintų čiobrelių;

**¼ puodelio šviežių bazilikų,
supjaustytų ir standžiai suspaustų;**

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C.

Nupjaukite cukinijų galus ir supjaustykite išilgai maždaug 6 mm storio juostelėmis. Išdėliokite cukinijų juostas ant dviejų ar trijų kepimo skardų (nepamirškite jų iškloti kepimo popieriumi) ir kepkite orkaitėje 20–25 min., kol išgaruos didžioji dalis skysčių. Išimkite cukinijas iš orkaitės ir palikite visiškai atvėsti. Jeigu drėgmės vis dar per daug, nusauskite cukinijų juostas popieriniu rankšluosčiu.

Pagaminkite bulvių bešamelį: į vidutinio dydžio puodą įpilkite maždaug 7–8 cm vandens, leiskite vandeniui užvirti ir uždėkite garinimo sietelį. Į sietelį sudėkite bulves ir uždenę puodą šutinkite jas 15–25 min., kol suminkštės. Garintas bulves sudėkite į trintuvą, suberkite svogūnų ir marantos miltelius, supilkite citrinų sultis ir vandenį. Trinkite, kol gausite vientisą masę.

Į vidutinio dydžio keptuvę suberkite pomidorus, svogūnus, česnakus, raudonėlius ir čiobrelius. Kepkite ant stiprios ugnies 15–20 min., kol padažas sutirštės. Sudėkite bazilikus ir palikite padažą atvėsti.



Išklokite lazanijos indą keptomis cukinijų juostomis ir užtepkite ant jų ketvirtadalį pomidorų padažo. Ant viršaus dėkite ketvirtadalį bulvių bešamelio. Pomidorų padažo ir bulvių bešamelio sluoksniai turi būti ploni, vos dengiantys cukinijas, kitaip lazanija bus per skysta. Vėl dėkite cukinijų sluoksnį, tepkite pomidorų padažo ir bulvių bešamelio. Sluoksniuokite, kol sunaudosite visas sudėtines dalis (turėtumėte gauti 4 sluoksnius cukinijų).

Kepkite orkaitės viduryje 45–50 min. Išimkite, kai cukinijos suminkštės ir lazanijos viršus apskrus. Prieš pjaustydami leiskite lazanijai bent 20 min. atvėsti, kad sutirštėtų padažas. Apibarstykite lazaniją šviežiais bazilikais ir patiekite.