

Cuvânt Înainte

L-am cunoscut pe Anthony William acum doi ani, la un eveniment organizat de editura Hay House. Acest vindecător fără orgolii personale și cu picioarele pe pământ mi-a schimbat viața, inclusiv dieta și felul în care mă gândesc la mâncare, dar și la viața de pe această Mamă Pământ.

După cum poate că ai aflat deja, Anthony a lucrat cu Spiritul încă de când era copil. Harul său l-a transformat într-un canal prin care ne parvin informații ce devansează cu ani-lumină nivelul actual al științei. Acest har i-a permis lui Anthony să vadă imensa suferință ce inundă planeta și să facă ceva în privința ei. Recomandările sale aduc înțelepciunea Mamei Pământ și a Mamei Natura în corpul nostru, într-o formă delicioasă și sănătoasă, prin consumul fructelor și legumelor pe care Mama Pământ ni le-a pus cu atâta generozitate la dispoziție.

Cartea *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine* nu recomandă exclusiv „să mănânci mai multe fructe și legume”, fapt care îți poate răpi întreaga plăcere a alimentației. Acest sfat tradițional afirmă că dacă ești tentat să mănânci o pizza, ar fi de preferat să o înlocuiești cu fructe și legume. În această carte nu vei găsi însă astfel de judecăți critice. Nu va trebui să te simți rușinat. Nu vei primi o dietă alimentară. *Alimentele care îți pot schimba viața în bine* reprezintă un manual încântător care îți recomandă să reintegrezi în viața ta vitalitatea oferită de aceste daruri ale lui Dumnezeu și ale Mamei Pământ – în maniera cea mai delicioasă, mai sănătoasă și mai plină de bucurie cu putință.

Cu ajutorul Spiritului, Anthony proiectează din nou magia dătătoare de viață asupra subiectului fructelor și legumelor. Scopul lui este să te convingă să le consumi într-o stare diferită de conștiință, capabilă să te transforme pe toate nivelele: fizic, mental și spiritual. Aș dori să îți dau un exemplu: atunci când vorbește despre afinele sălbatice, Anthony nu se referă exclusiv la antioxidanții din aceste alimente delicioase, deși aceștia sunt într-adevăr extrem de puternici (lucru susținut chiar de către știința modernă), ci și la energia incredibilă care ajută aceste plante să crească și să producă fructe în condiții naturale extreme, energie pe care aceste bobote o conțin integral. Afinele sălbatice din Maine^[1] reușesc să supraviețuiască în pofida incendiilor periodice, stând agățate de roci înghețate de-a lungul iernii, și totuși produc cantități masive de fructe dulci-acrișoare în fiecare an. Ori de câte ori consumi afine sălbatice, tu integrezi literalmente în corpul tău aceste energii, această tenacitate incredibilă care ajută planta să supraviețuiască împotriva tuturor sorților. Spiritul numește aceste fructe: alimentele învierii din morți. Și mai vorbim de alimente dătătoare de putere...

Să luăm un alt exemplu: umilul și mult hulitul cartof. Spiritul ne spune că acest aliment ne conferă un fundament ferm al puterii ori de câte ori simțim că ne-am pierdut busola de-a lungul călătoriei vieții. Această virtute se datorează parțial capacității cartofilor de a extrage concentrații masive de macro și micronutrienți din sol. Cartofii întruchipează calitățile împământării și stabilității. În plus, ei ne reamintesc de darurile noastre ascunse – de acele aspecte personale îngropate în adâncurile („solul”) ființei noastre, la fel ca și cartofii. Peste toate, Spiritul ne spune că nu este cazul să ne mai temem de ei, considerându-i niște „carbohidrați goi” care ne îngrașă, atât timp cât știm cum să îi gătim, astfel încât să profităm la maxim de calitățile lor. Dacă vom face acest lucru, cartofii ne vor pune la rândul lor în valoare propriile calități, la maxim. Până să îl cunosc pe Anthony, am evitat decenii la rând cartofii albi. La ora actuală, aceștia fac în mod regulat parte integrantă din alimentația mea. Pe scurt, i-am primit înapoi în viața mea cu brațele deschise – și nu m-am îngrașat nici măcar cu 100 de grame!

Pe măsură ce vei continua să citești cartea *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața*, vei începe să percepi fructele și legumele într-o manieră nouă. Te vei umple de entuziasm și de recunoștință față de fructele de pădure, ceapă, cocos, banane și celelalte daruri pe care ni le oferă Mama Pământ. Hipocrat, părintele medicinei moderne și creatorul faimosul jurământ hipocratic pe care trebuie să îl faci toți medicii atunci când absolvă școala de medicină, a declarat: „Alimentele să îți fie medicamente, iar medicamentele să îți fie alimente”.

Cum putem ști ce alimente să consumăm în lumea rapidă în care trăim astăzi? Ce alimente pot acționa inclusiv pe post de medicamente? Aceasta este diferența dintre această carte și oricare alta pe care am citit-o

vreodată. Pentru fiecare aliment prezentat, de la pere la țelină și multe altele, există o listă cu bolile și simptomele pe care le alină acestea. Dar lucrurile nu se opresc aici. fiecare fruct și fiecare legumă conține anumite energii emoționale și spirituale specifice, care te hrănesc atunci când le consumi. Mai mult decât atât, vei găsi în carte numeroase rețete delicioase și ușor de preparat.

Peste toate, cartea *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața în bine* vorbește despre modele și despre miturile care ne-au îndochinat de decenii, inducându-ne multora dintre noi o stare foarte mare de confuzie. Unul dintre acestea este teama de fructe (pe care am avut-o eu însămi). Din cauza dulceții lor, oamenii le resping în bloc, confundându-le cu alte alimente pline de zahăr care îngrașă și deteriorează starea de sănătate. Fructele nu intră însă în această categorie. Dimpotrivă, noi trebuie să mâncăm mult mai multe fructe. De când am adăugat delicioasele fructe în dieta mea, pofta mea de dulciuri (cum ar fi prăjiturile, fursecurile și deserturile) a dispărut aproape complet. Am pătruns astfel într-o lume complet nouă a deliciilor dulci, consumând smochine, fructe de pădure, portocale, pepete și banane. Și trebuie să recunosc că în viața mea s-a produs un miracol.

Dacă vei urma recomandările din cartea *Medium Medical: Alimente care îți pot schimba viața*, cumpărăturile și gătitul vor căpăta o semnificație nouă pe tine, căci spiritul fructelor și legumelor va începe să îți vorbească, operând în corpul și în viața ta. Tu vei începe să te simți cu adevărat susținut de natură, iar un aspect primordial al ființei tale va începe să se trezească. În plus, te vei conecta cu o lume spirituală invizibilă, învățând să lucrezi direct cu îngerii care guvernează aceste alimente, și care îți pot schimba viața. Ei amplifică energia fructelor și legumelor, protejează procesul polenizării, încurajează creșterea fiecărui măr și a fiecărei frunze de salată, etc., contribuie la hrănirea săracilor, militează din lumea lor invizibilă împotriva organismelor modificate genetic, susțin mișcarea pentru alimente organice și chiar influențează vremea. Pe scurt, prin lucrul cu acești îngeri tu te poți conecta la o sursă de putere. Ce ușurare fantastică să știi acest lucru!

Citirea acestei cărți și conectarea cu puterea emoțională și spirituală a fructelor și legumelor reprezintă în sine un remediu extrem de puternic. Cei care vor lua acest remediu se vor simți din ce în ce mai mult una cu Mama care ne susține pe toți – pământul. Simultan, lucrând cu lumea îngerilor, ei se vor simți din ce în ce mai mult una inclusiv cu cerul. În acest fel, ei se vor umple de speranță și de vitalitate – energii care vor curge din ce în ce mai liber prin ei.

Și toate acestea, dragă prietene, se simt ca și cum te-ai întoarce acasă, în raiul pe pământ.

Christiane Northrup, doctor în medicină