

De ce tocmai sucul de țelină?

Sucul de țelină[1] ajută milioane de oameni să se vindece.

Pe bune? Sucul de țelină? – probabil că te gândești, dacă nu ai auzit deja zvonurile, sau chiar dacă le-ai auzit.

Da, pe bune! Sucul de țelină!

Leguma aceea care nu se remarcă prin nimic special și care se vestejește în frigiderul meu?

Corect. Această plantă din categoria celor medicinale și aromatice (da, la fel ca pătrunjelul, mărarul sau leușteanul), subestimată și ignorată de foarte mulți oameni, pe care o cunoști eventual din salata de ton, din umplutura pentru curcan sau din desertul care le place copiilor, „Furnici pe o creangă[2]”, este infinit mai benefică decât realizează marea majoritate a oamenilor, dacă știi cum să te folosești de ea.

Decenii la rând le-am recomandat clienților mei să bea suc de țelină, spunându-le că acesta reprezintă un elixir terapeutic fără egal. Indiferent dacă doreau un remediu pentru o afecțiune sau dacă aveau nevoie de un tonic secret pentru a-și redobândi energia și lumina interioară, sucul de țelină s-a dovedit a fi răspunsul pentru foarte multe rugăciuni ale lor. De-a lungul acestor decenii, am avut literalmente privilegiul de a asista personal la schimbarea în bine a vieții lor în urma consumului de suc de țelină.

Atunci când mi-am publicat prima carte referitoare la sănătate, *Medium Medical*, am început să le împărtășesc și mai multor oameni vestea cea bună referitoare la sucul de țelină. De atunci am vorbit despre el în toate cărțile mele, efectele sale fiind atât de versatile încât le-am considerat relevante indiferent de subiectul tratat. Comunitatea care a devenit adepta revelațiilor mele m-a uimit prin punerea foarte riguroasă în aplicare a acestei învățături. Descoperind personal că sucul de țelină chiar dă rezultate, membrii acestei comunități au început să răspândească la rândul lor vestea mai departe, de-a lungul întregului glob, iar mărturiile celor care s-au vindecat au devenit și mai numeroase. Zeci de mii de oameni au început să posteze pe Internet fotografii ale lor înainte și după începerea consumului de suc de țelină, afișându-și astfel pielea mai netedă, ochii mai strălucitori, corpul mai puternic și vitalitatea regenerată. Dacă vei privi aceste fotografii, ele te vor uimi cu siguranță. Poveștile din spatele lor sunt însă și mai ieșite din comun, multe dintre ele descriind felul în care sucul de țelină le-a salvat viața celor care au început să îl consume în mod regulat. Foarte mulți oameni care s-au luptat cândva cu boala și care între timp s-au vindecat au continuat să își încurajeze pe această cale prietenii, dar și pe străini. A început astfel o veritabilă mișcare la nivel internațional.

Dată fiind această atenție de care are parte la ora actuală sucul de țelină, am putea crede că avem de-a face doar cu un trend de moment, care astăzi este și mâine nu va mai fi. Doresc să te asigur însă că acest trend nu va trece, căci nu a apărut din motive publicitare, la fel ca marea majoritate a trendurilor legate de sănătate, ci pentru că oamenii care consumă suc de țelină se vindecă cu adevărat! Sucul de țelină a devenit chiar mai util la ora actuală decât atunci când am început să îl recomand pentru prima dată, cu mulți ani în urmă. Peste alte câteva decenii, el va deveni încă și mai important. Dacă vei lăsa această carte deoparte și o vei relua peste câțiva ani, ea va continua să conțină un mare adevăr vindecător de care ai nevoie. Nicio altă teorie referitoare la dietă și la nutriție nu îl va putea detrona vreodată. Consumul sucului de țelină va rămâne o acțiune esențială pe care o vei putea integra în viața ta pentru a te bucura de o stare mai bună de sănătate și de vitalitate, indiferent când vei face acest lucru. Alte trenduri legate de sănătate apar și dispar deoarece nu oferă niciodată răspunsuri autentice la întrebările oamenilor. Trendul legat de sucul de țelină este cu totul altceva: el reprezintă un adevăr etern și durabil!

Originea sucului de țelină

Prima dată când vocea lui Dumnezeu mi-a indicat să recomand sucul de țelină a fost în anul 1975, pentru a reduce o inflamație care cauza o durere de spate a unei rude care căzuse pe scări. Nimeni nu mai auzise vreodată la vremea aceea de acest remediu. De asemenea, îmi amintesc foarte clar că l-am recomandat unui prieten de familie în anul 1977, pentru un caz extrem de sever de reflux acid gastric.

Când aveam 13-14 ani, am lucrat la un supermarket local. Le-am oferit atunci consultații legate de sănătate tuturor celor care mi le-au cerut, conducându-i personal la diferite rafturi ale magazinului pentru a-și putea cumpăra produsele agricole de care aveau nevoie. Șeful meu m-a întrebat atunci ce produs i-ar putea ajuta cel mai mult pe toți acești oameni. „Ei bine, i-am răspuns, aș avea nevoie de un storcător”. Șeful a achiziționat imediat un storcător.

Ori de câte ori aveam un client care suferea de o boală – indiferent dacă era vorba de artrită, gută, diabet, afecțiuni gastrointestinale sau alte simptome și condiții – luam imediat o tulpină de țelină, o spălăm, îi storceam sucul și i-l ofeream pe loc, nediluat, persoanei cu probleme. De regulă îmi propuneam să obțin 500 ml de suc (numărul magic!), și îi dădeam clientului să bea acest remediu natural chiar acolo, între rafturile magazinului. Dacă persoana era sensibilă la sucul de țelină, îi dădeam să bea doar o gură două, apoi, după ce își continua cumpărăturile, încă o gură două, și așa mai departe, până când termina de băut întreaga cantitate (eventual îi dădeam diferența la pachet, pentru a o termina în mașină sau acasă). Șeful meu nu cerea alt tarif decât prețul tulpinii de țelină, pe care clienții trebuiau să o plătească la casă. Când ieșeau pe ușa magazinului, mulți dintre ei simțeau deja o ușurare a simptomelor lor.

Am auzit atunci de nenumărate ori aceeași întrebare: „Ai ceva care să îi îndulcească puțin gustul?” Foarte mulți oameni nici măcar nu auziseră la acea vreme de storcătoarele de sucuri. De aceea, conceptul de suc proaspăt de legume (ca să nu mai vorbim de cel de suc de țelină proaspăt) le era complet străin. Clienții care auziseră de sucurile stoarse își doreau amestecarea sucului de țelină cu cel de morcovi, mere sau sfeclă, pentru a-i amplifica puțin savoarea. Le răspundeam însă întotdeauna: „Dacă amestecăm sucul cu altele, acest lucru va interfera cu procesul de vindecare, căci întregul mecanism terapeutic se bazează pe sărurile de sodiu ale sucului de țelină”. (Vei afla în scurt timp mai multe informații referitoare la aceste săruri.)

Uneori, părinții le dădeau suc de țelină inclusiv copiilor lor. Spre exemplu, dacă venea la mine o mamă cu un copil care tușea, îi aduceam niște suc de țelină, pe care mama i-l dădea copilului să îl bea. Părinții aveau încredere în mine, căci se convinseseră ei înșiși că remediile mele dădeau rezultate. Sucul de țelină era în mod particular un remediu atât de puternic încât dacă un copil țipa sau plângea după ce a mâncat foarte multe dulciuri în magazin, îi aduceam părintelui niște suc de țelină ca să i-l ofere copilului său. Băutura îl calma imediat pe copil, făcându-l din nou fericit, prin simplul fapt că îi stabiliza acestuia glicemia (funcționează în ambele sensuri, și pentru hiperglicemie și pentru hipoglicemie).

De bună seamă, eram nevoit să spăl tot timpul storcătorul, pentru a putea face din ce în ce mai mult suc de țelină. Dat fiind că îmi petreceam aproape tot timpul oferindu-le cumpărătorilor consultații, șeful meu s-a văzut nevoit să dea altcuiva sarcina mea, de a aproviziona rafturile cu mărfuri. Acest lucru nu l-a deranjat însă deloc, căci vânzarea tulpinilor de țelină a crescut până la cer!

După ce am ajuns la maturitate, am început să țin conferințe în magazinele naturiste din diferite părți ale țării. Vorbeam atunci în fața unor audiențe alcătuite din 50-500 de oameni, cărora le vorbeam despre puternicele beneficii terapeutice ale sucului de țelină nediluat. Ne aflam deja prin anii 90. Foarte puțini oameni aveau la acea vreme storcătoare acasă la ei, așa că îi învățam cum să își prepare un astfel de suc într-un blender, lichifiind țelina tocată și apoi storcând-o cu o strecurătoare. Dacă cineva nu avea acasă niciun storcător, niciun blender, îi recomandam să mestece pur și simplu tulpina de țelină și să scuipe în final pulpa (fibrele). Deși nu era același lucru, căci nimeni nu poate mesteca atât de multă țelină, era totuși mai mult decât nimic. Ca să evite oboseala maxilarelor, le recomandam acestor oameni să mestece o tulpină de țelină de-a lungul întregi zile.

Ori de câte ori începeam să vorbesc despre sucul de țelină, ascultătorilor mei le cădea literalmente falca! Între sucurile de legume, cel de țelină nu era nici pe departe cel mai popular. Oamenii preferau de departe sucul de

morcovi, sfeclă și mere, amestecat uneori cu un castravete și – cu puțin noroc – cu câteva tulpini de țelină. Consumul sucului simplu de țelină nu părea să aibă nicio noimă pentru oameni. De fapt, mulți dintre ei nici măcar nu considerau că acesta poate fi băut!

Un plus era faptul că oamenii începuseră în acei ani să audă de faptul că țelina ar fi un aliment sănătos, dacă este adăugat în salate și în supe. Unii vorbeau chiar de supa de țelină și morcovi pe care obișnuia să o prepare pe timpuri bunica lor. Alții auziseră chiar de istoria medicinală străveche a țelinii, deși doresc să precizez că atunci când se vorbește despre folosirea țelinii de către diferite culturi de-a lungul istoriei lor, se face de regulă referire la *rădăcina* de țelină, care este o plantă complet diferită de varietatea crescută în mod special pentru tulpina ei. Așa este: rădăcina de țelină și tulpinile de țelină (*apio*) sunt două plante diferite din aceeași familie. Rădăcina de țelină nu merită să fie stoarsă, întrucât substanțele nutritive din ea nu pot fi folosite de către organism decât prin fierbere. În starea ei crudă, ea este digerată destul de greu. Pe de altă parte, odată fiartă, ea nu mai poate oferi beneficiile sucului de țelină (obținut din stoarcerea tulpinilor crude).

Așadar, oamenii aveau concepții diferite legate de țelină (deși, să fim sinceri, foarte puțini dintre ei se gândeau cătuși de puțin la aceasta!), dar ideea de a-i stoarce *sucul* și de a-l bea nu trecuse practic prin mintea nimănui atunci când am început să vorbesc eu despre acest lucru. Practic, țelina și sucul de țelină sunt două concepte diferite, cu semnificații diferite. Sucul proaspăt de țelină nu a fost niciodată folosit ca un remediu medicinal, și în orice caz nu în doza recomandată de mine. Dacă cineva storcea o tulpină de țelină, el făcea de regulă acest lucru pentru simplul motiv că aceasta se vesteja în frigiderul său și nu dorea să se strice complet. Cel mai probabil, el adăuga oricum niște morcovi sau un măr la sucul respectiv.

Prin urmare, atunci când am început să le recomand oamenilor suc de țelină, am fost întâmpinat cu o doză masivă de scepticism. Cei mai mulți dintre oameni se grăbeau să mă întrebe: „Ai spus suc de... țelină?” Oamenii erau atât de convingși că țelina nu poate fi consumată decât sub formă de bucățele înmuiate într-un sos sau ca un ingredient pentru alte feluri de mâncare încât părea aproape imposibil să pot convinge pe cineva că sucul de țelină nediluat și neamestecat cu alte sucuri ar putea avea o putere terapeutică atât de mare. Îndeosebi medicii și ceilalți practicanți din domeniul sănătății se grăbeau să respingă această idee, considerând-o absurdă.

Pe de altă parte, rezultatele pe care începeam să le văd la oamenii care consumau totuși acest suc erau din ce în ce mai impresionante. În acea perioadă călătoream foarte mult, arătându-le în continuare oamenilor cum să prepare suc de țelină în magazinele naturiste locale, în supermarketuri, în cinematografele mici și chiar în subsolurile bisericilor, răspândind astfel mesajul referitor la puterile vindecătoare ale acestuia pentru toate bolile de care sufereau, la care adăugam – desigur – și celelalte informații pe care le-am împărtășit în cărțile mele din seria „Medium Medical”.

După o astfel de demonstrație pe care am făcut-o la începutul anilor 90 referitoare la modul de procesare și stoarcere a tulpinilor de țelină pentru a le obține suc, în timpul căreia am ținut inclusiv o prelegere referitoare la puterile terapeutice ale acestuia, o tânără de 20 și ceva de ani s-a apropiat de mine.

- Am probleme cu dependența, mi-a spus ea. Am tendința de a deveni dependentă de absolut orice. Am o personalitate înclinată către dependență.

- În acest caz, doresc să bei un litru de suc de țelină, o dată pe zi, i-am spus.

O lună mai târziu m-am întors în acel magazin naturist pentru a ține o altă prelegere. În mulțimea alcătuită din 80-90 de persoane se afla inclusiv tânăra de dinainte, care m-a abordat din nou:

- Îți mai aduci aminte de mine? m-a întrebat ea.

- Da, aveai o problemă legată de dependență, i-am răspuns. Cum te mai simți?

- M-ai vindecat de dependențele mele, mi-a spus.

- Chiar așa?

- Da. Mi-ai spus atunci să beau suc de țelină.

- *Sucul de țelină* te-a vindecat de dependențele tale, i-am răspuns. Continuă să îl bei.

- Până acum nu mi s-a întâmplat niciodată să trăiesc o lună întreagă fără să mă lupt cu o dependență sau alta, încă de când eram mică. Nu o să încetez niciodată să beau suc de țelină!

De-a lungul anilor, am descoperit că sucul de țelină are într-adevăr o capacitate cu totul specială de a întrerupe cercurile vicioase. Indiferent dacă cineva este dependent de dulciuri, prăjituri și fursecuri, de supraalimentație în general, de drogurile recreaționale, de medicamentele cu prescripție medicală, de mânie, fumat sau de orice altceva, cel mai adesea la baza dependenței sale stă o stare de anxietate sau de depresie. Invers, dacă dependența nu a fost generată de o astfel de stare de anxietate sau de depresie, ea va conduce cu siguranță la aceasta. Tiparul gândurilor și sentimentelor negative care conduc la anumite comportamente, ce conduc apoi la rândul lor la gânduri și sentimente negative, poate părea de neoprit. Sucul de țelină i-a ajutat însă pe cei cărora li l-am recomandat să întrerupă acest cerc vicios, eliberându-se astfel simultan de dependență, anxietate și depresie, și redobândindu-și autocontrolul.

De bună seamă, existau întotdeauna și oameni care se îndoiau. Le puteam vedea privirile în timpul prelegerilor mele, care spuneau adeseori: „*Țelină? Chiar așa? Cum ar putea fi posibil? Țelina nu este bună de nimic!*” Unii râdeau. (Chiar și astăzi mi se întâmplă uneori să asist la astfel de reacții, deși este tot mai greu să râzi de sucul de țelină în condițiile în care din ce în ce mai mulți oameni își fac publice poveștile legate de vindecare.) Alții participanți la prelegerile mele sau care mă vizitau la birou nu manifestau nicio dorință de a renunța la sucul de morcovi sau la medicamentele cu prescripție medicală.

Existau și oameni deschiși la minte, care îmi spuneau:

- Sunt bolnav. Am trecut prin iad. Mă simt atât de rău încât abia mă mai țin pe picioare.

Adevărul este că atunci când cineva se simte foarte rău, el este dispus să încerce orice, inclusiv multe lucruri pe care nu le-ar fi încercat niciodată în mod normal.

- Ce ai încercat până acum? îi întrebam.

- Totul. Nimic nu a dat rezultate. Sunt dispus să încerc absolut orice.

Le sugeram atunci sucul de țelină.

- Foarte bine, îmi spuneau aceste suflete curajoase. Mă îndoiesc că va da rezultate și probabil că nu îi voi putea suporta gustul, dar încercarea moarte n-are.

Dorința de vindecare a oamenilor este atât de mare încât mulți dintre ei sunt dispuși să doboare orice barieră, încercând remedii neconvenționale și chiar sisteme de convingeri alternative legate de sănătate, numai pentru a se simți mai bine. În cazul celor care au încercat sucul de țelină, răsplata a fost enormă. Oamenii care au respectat liniile directe pe care le vei găsi descrise în această carte, bând 500 ml de suc de țelină pe stomacul gol în fiecare zi, au fost aproape șocați de ceea ce li s-a întâmplat în consecință. Foarte mulți dintre ei au început să se vindece, experimentând o stare de bunăstare mai mare decât și-ar fi imaginat vreodată că mai este posibil pentru ei. Am continuat să recomand astfel an după an acest remediu secret pentru restaurarea stării de sănătate. Spre sfârșitul

anilor 90 văzusem deja mii de cazuri de oameni care au ajuns să se simtă mai bine în urma consumului de suc de țelină. Practic, nu exista simptom, condiție medicală, boală, afecțiune sau dezechilibru interior care să nu poată fi alinate cu ajutorul sucului de țelină. Una peste alta, nu am fost dezamăgit niciodată.

Pe măsură ce au trecut anii, am continuat să le recomand oamenilor să bea suc de țelină. Între timp, comunitatea celor care credeau în revelațiile Mediumului Medical creștea de la o zi la alta. Storcătoarele și barurile în care se serveau sucuri proaspăt stoarse au devenit din ce în ce mai populare, ușurând enorm producerea sucului de țelină. Între perioada în care am început să le recomand pentru prima dată oamenilor sucul de țelină când eram copil și anul 2015, când am început să public cărți, am oferit sfaturi legate de sănătate unor sute de mii de oameni, unul din principalele remedii recomandate fiind de fiecare dată sucul de țelină, care i-a ajutat pe foarte mulți dintre ei să se vindece.

După apariția cărților din seria „Medium Medical”, numărul membrilor comunității noastre a crescut dramatic. Sucul de țelină a fost dintotdeauna unul din principalele remedii pe care li le-am recomandat oamenilor, așa că am continuat să vorbesc despre el în fiecare carte a mea, indiferent de subiectul ei (atât de versatil și de vital este acest ingredient). Acum că tehnologia a avansat considerabil, cititorii care au citit despre el și l-au încercat și-au putut posta pe Internet poveștile legate de sănătate, inspirându-i astfel pe alții. Pe măsură ce numărul celor dispuși să încerce sucul de țelină s-a amplificat, a crescut și numărul celor care și-au împărtășit public experiența, și astfel mișcarea băutorilor de suc de țelină a continuat să se amplifice la rândul ei.

Subit, tot mai mulți oameni din întreaga lume au început să ceară suc de țelină prin baruri și restaurante. Barmanii au rămas șocați: „Suc de țelină simplu?” Deși erau obișnuiți să prepare cele mai variate combinații de sucuri, așa cum au procedat ani la rând, ei nu au mai auzit niciodată până acum ca cineva să ceară suc de țelină simplu, și nu puteau înțelege de ce ar face cineva așa ceva! La rândul lor, supermarketurile au început să vândă din ce în ce mai multe tulpini de țelină, pentru cei care doreau să își prepare singuri acest suc acasă. Șefii raioanelor de produse agricole au rămas la fel de năucii să constate această explozie „alarmantă” a cererii de țelină! Realitatea este că sucul de țelină a continuat să dea rezultate, așa că cererea a crescut în mod proporțional.

La ora actuală sucul de țelină a ajuns în sfârșit în atenția tuturor, în mod oficial, iar motivul este unul singur: el dă rezultate. Sucul de țelină poate fi găsit astăzi în meniurilor tuturor barurilor și restaurantelor din lume, iar numărul articolelor care se scriu despre el crește de la o zi la alta. Deși este extrem de îmbucurător faptul că un număr din ce în ce mai mare de oameni beneficiază de pe urma consumului de suc de țelină, odată cu această popularitate s-a amplificat și dezinformarea. Prin urmare, a devenit din ce în ce mai greu ca cei care doresc informații să știe ce să creadă și ce nu în legătură cu sucul de țelină, și în ce sfaturi și recomandări să își investească încrederea. Scopul pe care mi l-am propus prin publicarea acestei cărți este de a prezenta un ghid cât mai clar al folosirii corecte a sucului de țelină, conform indicațiilor pe care le-am primit de la sursa primordială, răspunzând astfel cât mai multor întrebări și acoperind ca niciodată până acum toate beneficiile sucului de țelină, astfel încât să înțelegi cât mai clar cum trebuie folosit el în mod corect.