

„Fii mândru de faptul că te folosești de liberul arbitru pentru a face alegeri deliberate în vederea propriei vindecări. Tratează-te cu compasiune și devino conștient de faptul că suferința ta nu ți se datorează. Tu nu ești vinovat de nimic. Dificultățile cu care te confrunți nu sunt din vina ta. Dacă vei lucra cu puternicele instrumente oferite de această carte pentru a te vindeca, tu vei putea obține foarte multe realizări minunate, de la o oră la alta și de la o zi la alta.

Eu cred că tu te poți vindeca. Mai mult decât atât, eu *știi* acest lucru.”

- Anthony William, Medium Medical

Cuvânt înainte

„Mai aveți afine sălbatice?” Am auzit această întrebare în spatele meu, pe când mergeam pe un culoar între rafturile magazinului naturist Whole Foods. Dat fiind că tocmai îmi puseseam eu însumi mai multe pungi cu afine congelate în cărucior, m-am întors, curios să văd cine mai era un fan al acestor fructe. Exact în acel moment l-am auzit pe angajatul magazinului răspunzându-i femeii: „Nu, nu cred”. Aceasta a rămas extrem de dezamăgită. I-am spus femeii că mai erau afine, dacă știa unde să le caute, și chiar m-am oferit să îi arăt personal unde le putea găsi. În timp ce mergeam împreună, am întrebat-o dacă dorea să cumpere afine deoarece urma dieta Mediumului Medical. Fața ei s-a luminat imediat: „O, da! Mă aflu în vizită pentru câteva zile în acest oraș și nu pot sta nicio zi fără să îmi beau Shake-ul meu de Detoxificare a Metalelor Grele!”

Mă întâlnesc din ce în ce mai frecvent cu oameni care au beneficiat de pe urma informațiilor prezentate în seria de cărți „Medium Medical”, dar fiecare astfel de contact continuă să mă facă să zâmbesc. Ascult de câteva ori pe săptămână pacienți, colegi, prieteni și vecini care îmi vorbesc despre speranțele, cunoașterea și instrumentele terapeutice oferite de Anthony William în cărțile și în aparițiile sale online. Unul din exemplele mele favorite este un afiș pe care l-am văzut recent într-un magazin naturist local: „Din cauza cererii foarte mari de țelină, prețul a crescut”. De ce a crescut atât de mult cererea de țelină? Pe scurt, din cauză că tot mai mulți oameni încearcă efectiv să își îmbunătățească starea de sănătate, făcând ceva concret în această direcție, fără să se mai limiteze doar la vorbe.

În calitate de medic, am fost întotdeauna atrasă de ideea prevenției proactive. De aceea, eu îmi încurajez pacienții, inclusiv membrii propriei mele familii, să învețe cât mai multe lucruri referitoare la sănătatea lor, să devină propriii lor avocați și să fie la fel de

deschiși în fața abordărilor terapeutice tradiționale și netradiționale. Cu alte cuvinte, să nu renunțe la speranțele lor de vindecare și să nu aștepte ca boala lor să se înrăutățească. Ei trebuie să caute inclusiv alte tratamente, nu numai cele bazate pe medicamentele alocate, urmărind să înțeleagă și să trateze cauzele care au stat la baza problemelor lor de sănătate. Mai mult decât atât, eu le recomand tuturor să integreze opțiunile terapeutice naturale, care au mult mai puține efecte secundare potențiale. De asemenea, le recomand să învețe despre terapii noi, care nu fac neapărat parte integrantă din medicina oficială și nu sunt întotdeauna bine documentate prin studii științifice, dar pe care oamenii le folosesc de sute de ani, adeseori cu beneficii foarte mari. Pe scurt, oamenii care sunt orientați către prevenirea bolii acționează cu mult înainte de apariția acesteia!

Am rezonat cu abordarea lui Anthony încă din prima clipă în care am intrat în contact cu opera lui, mai întâi prin citirea cărților sale, iar mai târziu prin colaborarea directă cu el la diferite planuri de tratament. La început m-am întrebam în ce măsură eram atrasă de recomandările sale din cauza faptului că iubesc atât de mult fructele, pe care Anthony nu numai că nu le demonizează, dar chiar le prețuiește enorm, încurajându-i masiv pe oameni să le consume. Lucrurile nu se opresc însă aici, depășind cu mult prețuirea noastră comună față de mere! Adevărul este că viziunea lui Anthony are foarte multă noimă pentru mine. Dacă i-ai citit până acum cărțile, știi probabil că el pune marea majoritate a problemelor de sănătate pe seama unor infecții cronice (datorate îndeosebi virușilor) și expunerii la diferite substanțe chimice toxice (cum ar fi metalele grele). Instrumentele oferite de el pentru rezolvarea acestor probleme de sănătate le-au schimbat literalmente șansele de a se vindeca pacienților mei cărora li le-am oferit ca parte integrantă a unui plan de vindecare.

Ca specialistă în domeniul fiziatricii (medicină și reabilitare fizică) și în cel al medicinei funcționale, m-am focalizat timp de mai bine de 25 de ani asupra îmbunătățirii vieții oamenilor care și-au pierdut funcționarea optimă din cauza unei răni, a unei boli sau a unei traume. Procesul începe întotdeauna prin înțelegerea poveștii unice a persoanei (adeseori extrem de complexă) prin care aceasta a ajuns la starea sa actuală de sănătate, urmată imediat de identificarea cauzelor ultime (adeseori la fel de complexe) care le-au provocat problemele curente. În esență, există patru categorii de cauze majore care pot contribui la marea majoritate a problemelor de sănătate. Din fericire, cele mai multe dintre ele pot fi corectate. Acestea sunt: infecțiile, expunerea la substanțe chimice toxice, stresul / trauma (atât cele fizice cât și cele psihologice) și deficiențele severe (malnutriția, deshidratarea, privarea de somn, izolarea de natură sau de alți oameni, imobilitatea). Atunci când corpul stă tot timpul în gardă, încercând să se repare și să se protejeze de acești factori, el intră automat într-o stare de alertă cvasi-continuuă, pe care noi o

resimțim intens. Această stare se poate concretiza prin dureri, inflamații, epuizare sau orice alte simptome care ne arată că ceva nu este în regulă.

Analiza problemelor de sănătate din această perspectivă explică de ce nu se vindecă bolile cronice chiar dacă pacienții au încercat o gamă largă de medicamente sau de operații chirurgicale.

Din fericire, oamenii își pot reclama singuri recuperarea stării lor de sănătate, prin adoptarea unui plan terapeutic care elimină sau reduce cauzele ultime ale bolii lor și factorii de risc, incluzând diferite strategii care să le ajute corpul să se vindece și să își sporească rezistența naturală la boală. Un astfel de plan este bazat în cea mai mare parte pe implicarea personală în îngrijirea propriei stări de sănătate.

Apare totuși o dilemă. Marea majoritate a prescripțiilor medicale uită sau ignoră partea referitoare la implicarea pacientului în îngrijirea propriei sale stări de sănătate. Chiar dacă medicul ține cont de această parte, rămân anumite întrebări la care trebuie să răspundem: de unde trebuie să începem? Ce anume este mai important? Cât de extensivă trebuie să fie o astfel de abordare și cât de radicale sunt schimbările pe care trebuie să le adopte pacientul pentru ca ele să producă un impact puternic asupra stării sale de sănătate? Cum trebuie să fie implementate aceste schimbări pentru ca ele să se integreze în viața de zi cu zi a acestuia? Aici intervine noua carte a lui Anthony, *Vindecare prin detoxificare*.

Pe măsură ce vei continua să citești această carte, vei rămâne uimit de cantitatea de informații prezentată în ea de către Anthony William. Acesta începe cu o explicație detaliată referitoare la toxine, arătând ce sunt acestea, în ce medii suntem expuși noi la ele, în ce fel ne afectează, cum este conceput organismul nostru pentru a le gestiona și de ce nu reușește întotdeauna. În continuare, Anthony explică ce înseamnă o cură de detoxificare, precizând că aceasta echivalează cu apăsarea unui buton de resetare și cu inițierea unui nou mod de operare fiziologică, pornind de la zero. De asemenea, el adaugă o serie de comentarii referitoare la alte filozofii populare referitoare la procesul de vindecare, comparând punctele comune, dar și deosebirile față de propria sa filozofie.

Urmează apoi curele sale de detoxificare! Cura de detoxificare 3:6:9 a schimbat dramatic în bine viața a nenumărați oameni din întreaga lume. Anthony o deconstruiește și o reconstruiește înapoi în trei variante diferite, inclusiv una simplificată și alta avansată. Adaugă apoi la acestea alte cure de detoxificare (care respectă aceleași principii), ce insistă asupra unor strategii focalizate într-o mai mare măsură asupra anumitor boli sau simptome. Toate curele de detoxificare ale lui Anthony reflectă puterea vindecătoare a

alimentelor pe care le consumăm, și nu vorbim aici doar de *tipurile* de alimente, ci și de modalitățile în care le combinăm și de momentele în care le consumăm. Și chiar când crezi că nu mai ai ce să afli nou, Anthony vine cu o „trusă medicală” uriașă plină de sugestii referitoare la suplimentele alimentare care sunt recomandate pentru diferite condiții medicale (plante medicinale și aromatice, vitamine, minerale).

Strategiile terapeutice bazate pe alimente (inclusiv rețetele culinare), opțiunile de suplimente, înțelepciunea spirituală, viziunea care recomandă puterea personală a organismului de a se vindeca singur, explicațiile referitoare la ce trebuie și ce nu trebuie să facem, și de ce, recomandările referitoare la situațiile în care nu obținem rezultate scontate, și mai presus de toate sufletul plin de compasiune de la care provin toate aceste informații, fac ca lucrarea *Vindecare prin detoxificare* să fie resursa supremă a Mediumului Medical.

Mă simt profund onorată pentru că am fost invitată să scriu acest Cuvânt înainte pentru Anthony William. Fac acest lucru în amintirea tatălui meu, a cărui luptă devastatoare cu un cancer la plămâni, petrecută în urmă cu două decenii, a reprezentat o invitație la trezire pentru mine, ajutându-mă să devin conștientă de realitățile și de limitările modelului medical tradițional. Am petrecut atunci, împreună cu fratele meu, nenumărate ore într-o căutare frenetică a cât mai multor informații capabile să îi salveze viața tatei, și am rămas uimită să descopăr că abordările terapeutice holistice și terapiile alternative ajută milioane de oameni din întreaga lume, dar nu i-au fost prezentate niciodată tatei de către medicii pe care i-a consultat ca niște opțiuni autentice. Acest lucru m-a ajutat să înțeleg că „îngrijirea lui preventivă” (care a constatat în niște simple scanări pentru punerea de diagnostice și în prescrierea unor medicamente menite să aline exclusiv simptomele) nu a contribuit cu nimic la tratarea cauzei fundamentale a bolii și a riscurilor aferente. Toate aceste concluzii, la care s-a adăugat imaginea acelui bărbat puternic și rezistent care a fost tata simțindu-se complet neputincios în fața bolii, mi-au schimbat radical perspectiva asupra medicinei și asupra nevoilor sistemului de îngrijire medicală pentru a putea împiedica bolile cronice să mai distrugă viețile oamenilor.

Noi nu mai putem controla toxinele sau factorii de stres la care am fost supuși în trecut și nu putem controla întotdeauna mediul în care ne aflăm, dar ceea ce *putem* face este să luăm diferite măsuri pentru minimizarea impactului acestora. Marele dar pe care Anthony William l-a făcut lumii sunt instrumentele uluitoare de eficiente pe care ni le-a oferit tuturor pentru a face acest lucru!

- Ilana Zablocki-Amir, doctor în medicină, specialistă în medicina fizică și de reabilitare, certificată în medicina funcțională

Partea I

Avem cu toții nevoie de detoxificare

„Incidența bolilor cronice crește cu o rapiditate alarmantă. Chiar și cu cantitățile din ce în ce mai mari de alimente organice cultivate la ora actuală, la care se adaugă dorința unui număr din ce în ce mai mare de oameni de a elimina alimentele procesate din dieta lor și diverse terapii de ultimă oră, bolile sunt mai răspândite ca oricând pe planeta noastră. Nimeni nu mai pare să poată scăpa de ele, cel puțin atât timp cât nu deține informațiile corecte pentru a opri inevitabilitatea bolii.”

„Aceasta nu este o carte referitoare la un stil diferit de viață, ci o carte *pentru* întreaga viață. În acest ocean al ‚adevărurilor’ false, această carte poate salva vieți.”

- Anthony William, Medium Medical

Capitolul 1

Cure de detoxificare de inspirație divină

Curele de detoxificare prezentate în această carte sunt literalmente de inspirație divină. Ele nu au nimic de-a face cu oamenii, ci provin de la o sursă superioară (spirituală).

Procesul de detoxificare reprezintă un adevăr în sine, cu care vei deveni din ce în ce mai familiar pe măsură ce vei continua să citești această carte. Indiferent în ce crezi – în Dumnezeu, în Univers, în Lumină sau într-un Creator, ori poate în absolut nimic, fiind convins că noi călătorim împreună prin spațiul cosmic pe această planetă inertă – este bine să înțelegi că informațiile din această carte referitoare la curele de detoxificare sunt complet diferite de tot ceea ce există pe piață în domeniul literaturii medicale și terapeutice. Ele provin efectiv dintr-o sursă complet diferită, nefiind simple dezinformări adunate de ici și colo, care nu fac decât să genereze și mai multă confuzie într-o lume deja extrem de confuză. Pe scurt, aceste informații sunt absolut reale și dau rezultate!

Mai mult decât atât, ele sunt foarte necesare la ora actuală pe pământ. Incidența bolilor cronice crește cu o rapiditate alarmantă. Chiar și cu cantitățile din ce în ce mai mari de alimente organice cultivate la ora actuală, la care se adaugă dorința unui număr din ce

În ce mai mare de oameni de a elimina alimentele procesate din dieta lor și diverse terapii de ultimă oră, bolile sunt mai răspândite ca oricând pe planeta noastră. Nimeni nu mai pare să poată scăpa de ele, cel puțin atât timp cât nu deține informațiile corecte pentru a opri inevitabilitatea bolii.

În acest scop, avem nevoie de o forță mai presus decât noi, de o mână divină care să ne ajute dintr-o lume superioară.

O armată cvasi-invizibilă

Și dacă ți-aș spune că există mii de oameni care se ascund de această lume? De fapt, este vorba despre sute de mii, sau mai degrabă milioane... Sunt oameni care își folosesc puțină forță vitală care le-a mai rămas pentru a face cumpărături în afara orelor de vârf, atunci când știu că magazinele nu vor fi aglomerate. Ei nu ies niciodată în oraș, la restaurant sau la film, pentru simplul motiv că nu se simt niciodată suficient de bine. Ratează astfel ziua de naștere a celui mai bun prieten al lor, o petrecere de logodnă, o petrecere a burlacilor, o nuntă sau un botez – ratează practic totul – pentru că nu se simt în stare să mai iasă din casă. Nu mai au energie nici măcar pentru a-și face cumpărăturile de zi cu zi. Crezi că îi poți număra pe degete pe acești oameni? Ei bine, află că există o întreagă armată!

Mulți dintre ei au descoperit informațiile terapeutice extrem de avansate din această serie de cărți (Medium Medical) și au început să se vindece, recuperându-se suficient de mult pentru a începe să se reintegreze în această lume. Alții nu au descoperit aceste informații. Personal, îi numesc pe toți cei care suferă de boli cronice: niște suflete uitate. Una este însă să îi ignori, și cu totul altceva să uiți complet că există. Adevărul este că ei sunt nevoiți să își trăiască viața fără să atragă foarte multă atenție asupra lor. De multe ori, ei nu au energie nici măcar pentru a conversa cu altcineva... Prin urmare, nu este de mirare că uităm complet de ei, văzându-ne de propria noastră viață.

Uneori, ei se integrează în lumea noastră, dar la limită, stând în cubiculul de lângă al nostru la serviciu sau aduși cu mașina la școală, creând astfel iluzia aparentă că totul este normal. Atunci când îi privim, nimic nu pare nelalocul lui. „Arăți bine”, îi spunem unui prieten care are probleme de sănătate, convinși că îi facem un compliment. Ceea ce nu putem vedea noi însă sunt durerile sale, stările sale de amețală, fluctuațiile temperaturii corpului său, senzațiile de arsură, anxietatea, depresia, gândurile negre, temerile, ceața cerebrală și epuizarea sa, toate amplificate de faptul că nu poate obține de nicăieri răspunsuri la întrebările care îl frământă. Ceea ce nu putem vedea noi este

mintea prietenului nostru, care este copleșită de toate grijile pe care și le face, căci este nevoit să meargă la nenumărate programări la diferiți medici și nu știe în ce măsură va reuși să plătească toate aceste facturi medicale. Ceea ce nu putem vedea noi este nevoia sa de a fi validat și acceptat așa cum este în momentul de față, dar în același timp încurajat, astfel încât să poată spera că va ajunge cândva să se simtă mai bine.

Indiferent dacă o recunoaștem sau nu, această „armată” invizibilă este prezentă. Indiferent dacă le acordăm acestor oameni respectul nostru, dacă îi ignorăm sau dacă uităm de ei, un lucru rămâne cert: numărul celor care suferă din punct de vedere fizic și psihic este infinit mai mare astăzi decât a fost în urmă cu 30 de ani, cu 10 ani sau chiar cu 5 ani.

Adevărata conștientizare

Niciun om nu mai are astăzi garanția că nu se va îmbolnăvi. Dat fiind factorii cu care ne confruntăm cu toții în lumea exterioară și presiunile pe care le exercită aceștia asupra organismului nostru, nimeni nu mai poate avea la ora actuală garanția că nu va cădea pradă unor simptome ale bolii când se va aștepta mai puțin. Conștientizarea acestui adevăr nu trebuie să fie neapărat sinonimă cu o viață trăită în teamă. Ea nu arată altceva decât că nu trăim în negare!

Tu câte persoane care au probleme de sănătate cunoști? Există o probabilitate foarte mare ca aproape toți oamenii din viața ta să aibă astfel de probleme, indiferent dacă le afișează sau nu. Din păcate, există o probabilitate la fel de mare ca să te numeri și tu printre ei, indiferent dacă suferi de un simplu reflux acid, de hipertensiune, anxietate, o eczemă, un psoriazis, de o stare de ceață (confuzie) mentală, de depresie sau de epuizare continuă. Dacă așa stau lucrurile, află că nu ești nici pe departe singurul. Viața trăită cu diferite simptome ale bolii a devenit ceva normal în lumea în care trăim.

În cea mai mare parte a timpului, oamenii își văd de viață dincolo de simptomele de care suferă, acceptându-le fără să se întrebe vreodată de ce nu le oferă răspunsuri știința oficială, căci suferința a devenit un *status quo* pe pământ. Din păcate, în unele cazuri (din ce în ce mai frecvente în ultima vreme), simptomele devin suficient de grave pentru a impieta asupra calității vieții. Oamenii care suferă de ele încep să își piardă bucuria de a trăi și să nu mai considere viața un privilegiu. Ei se alătură astfel armatei invizibile a celor blocați la domiciliu sau chiar la spital, care suferă de boli misterioase. Deși consultă doctor după doctor și expert după expert, ei nu primesc niciun răspuns și

încep să nu mai poată funcționa aproape deloc de la o zi la alta. În acest fel, scânteia lor se stinge, iar ei își pierd orice speranță.

Toată lumea folosește astăzi cuvântul *conștientizare*. Sensurile care îi sunt acordate sunt numeroase. Conceptul este ridicat în slăvi și considerat un cuvânt de putere (puternic în sine, dar și dătător de putere), dat fiind că ne ancorează în realitatea în care trăim și ne ajută să ne punem la unison cu oamenii din viața noastră, ajutându-ne să funcționăm mai bine. Din păcate, foarte puțini oameni sunt cu adevărat conștienți de ceea ce se întâmplă în interiorul corpului lor. Ei nu înțeleg că simptomele, condițiile medicale și bolile îi afectează din ce în ce mai mult pe măsură ce avansează în vârstă.

Toată lumea a ajuns să se considere un expert în sănătate în zilele noastre, împărtășindu-și opiniile referitoare la ceea ce a funcționat și ce nu în cazul lui. Este ușor să dai din gură atunci când nu suferi de o boală cronică, fără să știi ce nu este în regulă cu corpul tău. Pare glorios să ai 20 de ani și să îți bei shake-urile cu proteine, să îți mănânci sandvișurile cu unt de arahide, să adopți o dietă extrem de bogată în proteine, dar săracă în cereale, și în tot acest timp să susții în media socială cât de bine te simți. Chiar dacă te simți însă indestructibil în momentul respectiv, discutând despre energia acumulată de când ai adoptat ultima dietă la modă și rutina exercițiilor fizice, tu nu ai habar ce dezechilibre evoluează în interiorul corpului tău și cu ce simptome urmează să te confrunți într-un viitor mai mult sau mai puțin apropiat. Noile expuneri la diferite substanțe chimice, sau cele deja existente (care continuă), conduc în timp la encefalomielită mialgică / sindromul oboselii cronice (ME / CFS[1]) sau la diferite alte simptome și condiții medicale, fără ca noi să avem habar ce anume a determinat apariția acestor probleme de sănătate.

Este procesul de detoxificare un mit?

În lumea îngrijirii sănătății a ajuns să prevaleze o convingere din ce în ce mai larg răspândită potrivit căreia nu este necesar să luăm măsuri speciale pentru a ne detoxifica organismul, întrucât acesta face în mod natural acest lucru. Din păcate, ea derivă din experiențele din trecut (dar și din prezent) ale foarte multor oameni, care nu au fost deloc benefice pentru aceștia. Ei au luat diferite pulberi, au citit cărți și au aplicat programe de detoxificare care nu le-au folosit la nimic, pentru simplul motiv că nu țineau cont de nevoile reale ale organismului și de felul în care funcționează acesta. Așa se face că dieteticienii, nutriționiștii și alți practicanți medicali încearcă să prezeve starea de sănătate a pacienților lor spunându-le că procesele naturale de detoxificare ale organismului sunt suficiente. Ce nu realizează ei este că această recomandare nu se

bazează pe informații autentice și corecte, căci nimeni nu le-a explicat vreodată ce se întâmplă în interiorul organismului uman atunci când acesta se detoxifică.

Ceea ce nu înțeleg experții din domeniul îngrijirii sănătății este faptul că oamenii moderni nu se luptă numai cu substanțele chimice toxice din viața de zi cu zi, ci și cu diferiți agenți patogeni, cum ar fi virușii și bacteriile, care fac ravagii în rândul populației, generând boli etichetate drept autoimune și nu numai, la oameni de toate vârstele, de la copii și până la oamenii vârstnici. Mai mult decât atât, trăim cu toții într-o lume infestată până la refuz de metale grele toxice, pesticide, erbicide, solvenți, produse derivate din petrol și alte substanțe chimice moderne, care au ajuns să facă parte integrantă din viața noastră de zi cu zi într-o manieră subliminală.

Un alt lucru pe care nu îl înțeleg experții care pretind că nu avem nevoie de detoxificare este faptul că dietele foarte bogate în grăsimi care prevalează la ora actuală în lume – indiferent de forma pe care o iau, de la alimentația omului de rând, care nu respectă niciun fel de regulă și până la dietele „echilibrate” moderate, alimentația intuitivă, dietele la modă precum paleo și cea ketogenă; sau chiar cele vegetariene, care pun însă accentul pe untul din nuci, pe uleiurile vegetale și pe soia – nu permit acestor procese naturale de detoxificare să se deruleze în mod natural. Grăsimile îngroașă sângele și inhibă capacitatea organismului de a se detoxifica singur. Nenumărați dieteticieni, nutriționiști, mentori în domeniul sănătății, medici și alți profesioniști medicali, ca să nu mai vorbim de toate celebritățile de pe Internet, recomandă dietele foarte bogate în proteine, fără să realizeze că aceste diete sunt automat la fel de bogate în grăsimi, căci untul de arahide, nucile, somonul, ouăle și carnea de pui conțin un procent ridicat de lipide, și că prin sfaturile lor ei inhibă chiar procesul de detoxificare despre care pretind că organismul uman este capabil să îl realizeze singur, fără nicio asistență suplimentară.

Din păcate, noi nu putem avea parte simultan de ambele lucruri. Nu le putem spune oamenilor să își umple sângele cu grăsimi, împiedicând astfel ficatul să își elibereze în mod natural toxinele în el pentru a fi eliminate, insistând în același timp asupra faptului că nu trebuie să urmeze nicio cură de detoxificare. Oricât de sănătoase ar părea la prima vedere anumite diete recomandate, prin faptul că renunță la alimentele de tip *fast-food*, la prăjeli și la alimentele procesate, atât timp cât insistă asupra proteinelor și a grăsimilor – indiferent dacă vorbim despre proteine de origine animală sau de origine vegetală, respectiv de diete ketogene, paleo, vegane sau de ultimele diete la modă, oricare ar fi acestea – ele vor continua să îngreuneze ficatul din cauza conținutului lor foarte ridicat de grăsimi.

În toată această confuzie, oamenii ar trebui să înțeleagă cel puțin faptul că subțierea sângelui printr-un consum sporit de fructe, legume și verdețuri, și printr-o reducere a

grăsimilor consumate (inclusiv a celor sănătoase de origine vegetală), reprezintă singura modalitate de eliminare a toxinelor create de organismul lor ca produse secundare și deșeuri în urma propriilor procese interne, ca să nu mai vorbim de cele din mediul exterior, la care sunt expuși zi de zi.

Atunci când ficatul devine leneș din cauza grăsimilor acumulate în el, inima este nevoită să facă un efort mai mare pentru a pompa sângele. În plus, sângele prea încărcat cu grăsimi nu poate transporta la fel de mult oxigen, fapt care creează un mediu propice pentru înflorirea agenților patogeni. Mai mult decât atât, toxinele chimice pătrund mult mai ușor în celulele grase, acumulându-se astfel în jurul organelor, îndeosebi pe măsură ce omul avansează în vârstă și nu mai reușește să facă exerciții fizice timp de două ore pe zi, la fel ca în tinerețe. Simpla excludere a alimentelor procesate din dietă nu mai este suficientă în acest caz pentru a evita „colacii” acumulați în jurul abdomenului. Ceea ce nu realizează „experții” în domeniul sănătății este faptul că la ora actuală pe pământ s-a declanșat o veritabilă epidemie de „fifați leneși”, pentru care dau vina pe „metabolismul lent” și pe dezechilibrele hormonale, în locul dietelor prea bogate în grăsimi consumate de-a lungul foarte multor ani.

Încă și mai rău este faptul că bloggerii de pe Internet și profesioniștii din domeniul sănătății care încearcă să spulbere „mitul” detoxificării nu înțeleg sub nicio formă prin ce trec oamenii care suferă de o boală cronică. Ei nu realizează ce înseamnă să te duci de la un doctor la altul și să îți fie puse felurite diagnostice (sau să ți se spună că nu ai nimic!), fără a primi vreodată răspunsuri care să te ajute să te simți mai bine. Aceștia sunt oamenii care au cea mai mare nevoie de detoxificare între toți. Ei trebuie să cunoască adevărul referitor la agenții patogeni și la metalele grele toxice, inclusiv la maniera în care le pot elimina din organismul lor, pentru a se putea recupera astfel de simptomele cronice și de suferința lor.

Încearcă să îți imaginezi cum ar fi să ai o boală cronică, sau poate că acest lucru îți este deja extrem de familiar. Cum te-ai simți dacă ai vedea în media socială pe cineva care poate face exerciții fizice timp de o oră sau două pe zi, și care nu are niciun pic de grăsime corporală vizibilă, insistând că ai putea arăta la fel ca persoana respectivă dacă te-ai scula de pe canapea și dacă te-ai duce la sala de sport, bând zilnic câte un shake cu proteine, așa cum procedează ea? Cum te-ai simți dacă ți s-ar spune că dacă nu te simți suficient de bine pentru a face acest lucru, înseamnă că ești blocat de emoții și de gânduri negative? Că nu gândești suficient de pozitiv și că nu colaborezi cu universul așa cum ar trebui să o faci? Acestea sunt mesajele pe care le primesc oamenii bolnavi. Lor li se spune că nu trebuie să facă nicio cură de detoxificare, ci doar să își controleze propria minte! Li se spune că își creează singuri problemele și boala, și că acestea au apărut *din vina lor!* Aceste mesaje fac ca o bună parte din populație (oamenii care se

confruntă cu realitatea unei boli cronice) să își pună la îndoială propria sănătate mintală!

Așadar, este procesul de detoxificare un simplu mit? Nu, nu este. El este un instrument absolut vital pentru toți cei care sunt cu adevărat preocupați de sănătatea lor; o tehnică autentică de luptă împotriva nenumăratelor obstacole și poveri create de lumea modernă – atât timp cât este aplicată corect.