

VSEBINA

Predgovor	13
Uvod	16

I. DEL: **VSTANITE IZ PEPELA**

REŠITE SE: Resnica o tem, kaj vas zadržuje	29
PRILAGODITEV: Stopite v korak s svetom okoli sebe	49

II. DEL: **SVETA ČETVERICA**

Uvod v hrano, ki spreminja življenje	83
--------------------------------------	----

Sadje

Jabolko	92
Marelica	96
Avokado	100
Banana	104
Jagodičevje	108
Češnje	114
Brusnice	118
Datlji	122
Fige	126
Grozdje	130

Kivi	134
Limona in limeta	138
Mango	142
Melona	146
Pomaranča in mandarina	150
Papaja	154
Hruška	158
Granatno jabolko	162

Zelenjava

Artičoka	168
Šparglji	172
Zelena	176
Križnice	180
Kumare	186
Listnata zelenjava	190
Čebula	196
Krompir	202
Redkvice	208
Kalčki in mikrozelenjava	212
Sladki krompir	218

Zelišča in začimbe

Dišavnice	226
Mačji krempelj	232
Koriander	236
Česen	240
Ingver	244
Melisa	248

Korenina sladkega korena	252
Peteršilj	256
Listi robid	260
Kurkuma	264

Divja hrana

Aloe vera	270
Morska zelenjava iz Atlantika	274
Korenina repinca	278
Goba čaga	282
Kokos	286
Regrat	292
Listi koprive	296
Med	300
Rdeča detelja	304
Šipek	308
Gozdne borovnice	312

III. DEL: OBOROŽITE SE Z RESNICO

Plodnost in naša prihodnost	321
Škodljive modne muhe in smernice na področju zdravja	333
Hrana, ki oteži življenje	343
Angeli, ki spreminjajo življenje	353

Epilog: Sočutje je ključno	363
---	------------

Zahvale	366
----------------------	------------

O avtorju	369
------------------------	------------

PREDGOVOR

Anthonyja Williama sem spoznala pred nekaj leti na prireditvi založbe Hay House. Ta skromni, prizemljeni zdravilec mi je spremenil življenje – vključno s prehranjevanjem in razmišljanjem o hrani, spremenil pa je tudi moj pogled na življenje na Materi Zemlji.

Mogoče že veste, da Anthony sodeluje z Duhom že od rosnih let. Ima dar, da je prevodnik informacij, ki so svetlobna leta pred današnjo znanostjo. To je dar, ki mu omogoča, da vidi ogromno trpljenja na planetu in ukrepa v zvezi z njim. Ukrepanje je povezano z vnašanjem modrosti Matere Zemlje in Matere Narave naravnost v naša telesa okusno in zdravo – namreč z uživanjem sadja in zelenjave, ki jih tako ljubeče zagotavlja zemlja in narava.

Knjiga *Medicinski medij: Hrana, ki spreminja življenje* še zdaleč ne govori samo o uživanju več sadja in zelenjave – takšni nasveti namreč izničijo veselje in zabavnost hranjenja. V mislih imam tradicionalne nasvete, da moramo storiti »nekaj«, ko bi raje pojedli pico. V tej knjigi ni nikakršnega obsojanja. Nobenega sramotenja. Nobene »prehranske policije«. Knjiga *Medicinski medij: Hrana, ki spreminja življenje* je čudovit priročnik o tem, kako v naša življenja spet vnesti vitalnost od Boga danih darov prsti. Okusno, zdravo, veselo.

Anthony prek Duha prinaša poživljajočo čarobnost na področje sadja in zelenjave. Poskrbi, da je uživanje hrane te vrste izkušnja poglobljenega zavedanja, ki človeka preobrazi na vseh ravneh: telesni, umski in duhovni. Naj navedem primer. Ko nam svetuje, naj uživamo gozdne borovnice, ne goovi samo o antioksidantih v tem odličnem živilu, čeprav so izjemno močni (obstaja tudi veliko znanstvenih dokazov o tem). Anthony ima v mislih tudi osupljive strategije preživetja, ki so »vdelane« v borovnice, ki rastejo in zorijo v skrajnih pogojih. Gozdne ozioroma divje borovnice v ameriški zvezni državi Maine preživijo, čeprav grmičevje redno požigajo, vso zimo pa se morajo oprijemati ledeno mrzlega skalovja. Vseeno so zmožne vsako leto

obrodit obilo sladkih sadežev. Ko uživate gozdne borovnice, v telo dobesedno vnašate omenjene lastnosti – enako neverjetno vztrajnost, da bi preživeli navkljub pičlim možnostim. Duh borovnicam pravi živilo vstajenja. Res mogočno živilo, kajne?

Zdaj pa si oglejmo vsakdanji in pogosto le malo cenjeni krompir. Duh nam pravi, da krompir ponuja trden temelj, izvir moči, kadar se nam zdi, da tavamo ali v našem življenju vlada nejasnost. Krompir je takšen tudi zato, ker lahko potegne visoke koncentracije makro- in mikrohranil iz prsti. Uteleša prizemljjenost in stabilnost.

Obenem nas opominja na naše skrite darove – tiste vidike nas samih, ki so, tako kot krompir, skriti v zemlji. Poleg tega se nam ga ni treba več batiti, saj ni grozljivo »belo živilo«, od katerega se bomo zredili – dokler znamo iz njega potegniti najboljše. Tudi krompir lahko potegne najboljše iz nas. Dokler nisem srečala Anthonyja, sem se desetletja izogibala krompirju. Zdaj je sestavni del moje prehrane. Sprejela sem ga odprtih rok. In niti enega neželenega odvečnega kilograma!

Ko boste brali knjigo *Medicinski medij: Hrana, ki spremeni življenje*, boste sadje in zelenjavo spoznavali v drugi luči. Navdušeni in hvaležni boste za jagodičevje, čebulo, kokos, banane in vse darove, ki nam jih zagotavlja Mati Narava. Hipokrat, oče sodobne medicine ter avtor slovite Hipokratove prisege, ki jo moramo izreči vsi zdravniki, ko diplomiramo na medicinski fakulteti, je rekел: »Hrana naj bo tvoje zdravilo, zdravilo pa hrana.«

A kako v današnjem svetu, v katerem se prehranjujemo hitro, vedeti, kaj jesti in kdaj? Kako je lahko hrana zdravilo? V tem pogledu se ta knjiga zares razlikuje od podobnih, ki sem jih prebrala. Za vsako navedeno živilo, od hrušk do zelene, je naveden seznam stanj in simptomov, ki ga pomaga ublažiti določeno sadje ali zelenjava. To pa ni vse. Vsak sadež ali zelenjava je tudi prežet z določeno čustveno in duhovno podporo, ki »preide« v vas, ko zaúžijete živilo. Poleg tega je v knjigi veliko preprostih receptov za okusne jedi.

In ne samo to. Knjiga *Medicinski medij: Hrana, ki spreminja življenje* se loteva prehranskih modnih muh in razgalja mite, ki številne begajo že desetletja. Med njimi so strah pred sadjem (ki je zagotovo pestil mene). Zaradi sladkosti sadja smo sladkor v njem pomotoma uvrstili v skupino vseh drugih »škodljivih« sladkorjev, ki povzročajo veliko debelosti in krnijo zdravje. S sadjem je drugače. Jesti bi ga morali precej več. Odkar uživam več izjemno okusnega sadja, je moje hlepenje po sladkarijah (recimo bonbonih,

piškotih in posladkih po kosilu) tako rekoč izginilo. Vstopila sem v povsem nov svet sladkih radosti, saj uživam datlje, jagodičevje, sveže pomaranče in banane. Iskreno povedano: to je čudež.

Če boste upoštevali smernice v knjigi *Medicinski medij: Hrana, ki spreminja življenje*, bosta nakupovanje in kuhanje dobila nov pomen, saj vas bo začel nagovarjati duh sadja ali zelenjave, učinkoval bo tudi v vašem telesu in življenju. Občutili boste, da vas narava resnično podpira – globoko v vas se bo začel prebujiati nekakšen prvinski del vaše biti. Dobili boste tudi nevidno pomoč, ko se boste naučili neposredno sodelovati z angeli, ki spreminjajo življenje in so odgovorni za to, da imamo na voljo hrano. Krepijo moč sadja in zelenjave, pomagajo varovati oprševalce, sleherno jabolko, list zelene solate in vse drugo spodbujajo k rasti, pomagajo, da lačni dobijo hrano, delujejo, da bi preprečili pridelovanje gensko spremenjene hrane, pomagajo in podpirajo gibanja za ekološko pridelavo hrane in celo vplivajo na vremenske vzorce. Dejansko lahko vzpostavimo stik z virom energije in moči, kajne? Kakšno neznansko olajšanje prinaša zavedanje tega dejstva.

Branje te knjige in izkoriščanje čustvene ter duhovne moči sadja in zelenjave je močno zdravilo. Ko ga zaužijemo, se počutimo eno z Materjo, ki podpira vse nas – Zemljo. In ko se povežemo s svetom angelov, se počutimo eno tudi z nebesi. Upanje in vitalnost se začneta stekati nazaj k nam in nas preplavita.

In ob tem, dragi prijatelji, se človek počuti, kot da je prišel domov v nebesa na Zemlji.

Christiane Northrup, dr. med.

UVOD

Od rosnih let vas učijo, da bodite previdni. Začne se, ko ste dojenček, starš oziroma skrbnik pa odmakne vašo dlan, ko sežete proti vtičnici ali ostremu robu pločevinke. Nadaljuje se, ko vas starš zgrabi za pas, ko se skušate prvič postaviti na svoje noge. Tako se nadaljuje v nedogled – mama vas opozori, da si pred večerjo umijte roke, učiteljica vas ošteje, ker ste tekli po hodniku, stric noče niti slišati o tem, da bi se vozili s kolesom brez čelade. Če v otroštvu vse poteka, kot naj bi, nas obdajajo odrasli, ki nadzorujejo naše početje in skrbijo za našo varnost – odrasli, ki so skrbni, in nas učijo, kako biti skrben.

Med odraščanjem ponotranjimo te nauke. Ko izbiramo svoj prvi avtomobil, mislimo predvsem na varnost. Ima vozilo dobre zračne varnostne blazine? Ali zavore delujejo dobro? Ko razmišljamo o tem, kam bi šli študirat, se vprašamo, ali se bomo v študentskem naselju počutili dobro. Zanima nas, ali je profesorjem res mar za študente. Na določeni točki se naša skrbnost poglobi: spoznamo partnerja in nenadoma smo pozorni tudi na njegovo ali njeno varnost. Skupaj načrtujemo prihodnost in skrbimo za telesno, finančno in čustveno varnost drug drugega – varnost postavimo na prvo mesto.

Če dobimo otroke, smo spet na začetku, le da v drugi vlogi. Tokrat smo mi tisti, ki podajamo nauke. Nekateri izmed njih – recimo držanje za roko med prečkanjem ceste – so stari stoletja, drugi – recimo kibernetska varnost – so značilni za čas, v katerem živimo. Naposled postanemo stari starši in tedaj pazimo na še en rod. Ko se naši starši starajo, začnemo skrbeti tudi zanje. Vedno skrbimo drug za drugega.

Skrbi, povezanih z varnostjo, ni nikoli konec. Ponoči zaklepamo vrata, plačujemo zavarovanja, vgrajujemo alarmne sisteme. Preizkušamo različne modne diete v upanju, da bomo preprečili srčna obolenja, raka, sladkorno bolezen. V svetu je vse več groženj, zato civilna zaščita izvaja vaje, kajti varnost je temeljna. Razumemo, da smo brez nje izgubljeni.

Ta knjiga govori o popolnoma drugi ravni varnosti – o varnosti, za katero niti ne vemo, da jo potrebujemo, vseeno pa jo potrebujemo bolj kot kdaj prej. V mislih imam varnost našega zdravja – z drugimi besedami, preživetje. To so nauki, ki nam jih nihče ni razkril, povezani pa so s prilagajanjem na življenje v naših spreminjačih se časih. *Čeprav vemo že ogromno, je še ogromno tega, kar bi morali vedeti.*

SPREMENITE NAČIN PREHRANJEVANJA

Današnje informacije o prehrani – o tem, kaj se skriva za grozljivimi boleznimi, kot so srčna obolenja, rak, sladkorna bolezen, Alzheimerjeva bolezen, avtoimunska obolenja in podobno, ter informacije o tem, kaj storiti v zvezi z njimi – so znotraj določenih okvirov. Okviri poskrbijo za to, da se počutimo varno. Zaradi njih se nam zdi, da je vse omejeno in pod nadzorom.

V tem pogledu okviri zavajajo. Grožnje naši varnosti so nepredvidljive; to vam lahko potrdi vsak specialist za informacijsko tehnologijo, ki se je že ubadal z računalniškimi virusi ničtega dne, ali vsak reševalec, ki so ga napotili na prizorišče, kjer je še deloval strelec. Varnostnih groženj ne omejujejo okviri, zato tudi naše razmišljanje ne more biti omejeno tako. Da bi obvarovali svoje zdravje, moramo razmišljati zunaj omejitev tega, kar verjamemo, da je znano.

Zares pa se obvarujemo z uživanjem živil, naštetih v tej knjigi.

»Ja, seveda, Anthony,« že slišim dvomljivce. »Sadje in zelenjava – kako izvirno.« No, nikar me ne obmetavajte z gnilimi paradižniki. Ne gre za enako, dolgočasno zadevo. Sadje in zelenjava nista nekakšen prijeten konjiček, s katerim se ukvarjajo ljudje, da bi se zamotili, medtem ko znanstveniki odkrivajo prebojno metodo reševanja našega planeta. Ta živila so ta prebojna metoda. Imajo moč, da spremenijo naše življenje, a na povsem drugačni ravni od doslej odkritih.

Hrano rastlinskega izvora pojmujeemo kot nekaj samoumevnega. Njeno uživanje se nam zdi nekaj, kar smo prisiljeni početi, spominja nas na nauke iz otroštva, ki bi jih zdaj že lahko opustili. Ali pa smo slišali, da bi se morali izogibati križnic, razhudnikov in sadja. Ali pa verjamemo v dobre lastnosti sadja, zelenjave in zelišč, a ne vemo, kako izkoristiti vso njihovo moč. Obstaja mešanica najrazličnejših prepričanj v zvezi s hrano, in vsa temeljijo na

določenih omejitvah, ki krnijo vašo sposobnost, da bi se obvarovali pred zdravstvenimi grožnjami – dandanes je teh več kot kdaj prej. Delovati moramo preventivno kot še nikoli doslej.

Informacije na teh straneh so zunaj okvirja našega sodobnega pojmovanja prehrane. Omenjena živila namreč vplivajo na sleherni vidik vašega zdravja in dobrega počutja. Ne gre zgolj za to, ali dobite dovolj luteina za oči oziroma kalcija za kosti; čeprav seveda gre za ključna vidika varovanja zdravja, pa sta zgolj začetek. V knjigi opisujem, zakaj je treba zaužiti devet fig, da bi vam ta sadež kar najbolj koristil, kako vam krompir pomaga odkriti vašo pravo naravo, če pa zavijete datelj in ga vzamete s seboj na dolgo pot, ta služi kot amulet, ki vam pomaga najti hrano na poti. Opisujem, zakaj ima vse več ljudi stanja in bolezni, kot so tesnoba, kolitis in demenca, ter kako uživati živila, ki spreminjajo življenje, da bi se obvarovali pred ranljivostjo.

Te informacije prihajajo od vira, imenovanega Duh, in so zelo pogosto pred znanostjo. Primer: ko boste v tej knjigi prebrali, da, recimo, čebula pomaga *ublažiti* zadah, in ga ne povzroča, verjetno ne boste našli znanstvene raziskave ali zdravstvenega strokovnjaka, ki bi tudi trdil kaj takega, saj tega še nihče ne ve. Duh razume, da vam ni treba čakati desetletja, da bi raziskovalci odkrili te odgovore. Mar naj bi še dvajset let trpeli bolečine v želodcu, ne da bi vedeli, da je sok zelene najosupljivejši napitek, ki poživilja prebavo? Ne – dostop do teh spoznanj potrebujete zdaj, da bi se lahko počutili in živeli bolje.

Ko boste v tej knjigi naleteli na informacije, ki so podobne tistim, ki ste jih izvedeli drugje – recimo, da je avokado zelo podoben materinemu mleku –, vedite, da sem v minulih 25 letih posredoval informacije o zdravju več deset tisoč ljudem, ti pa so jih posredovali drugim. Nekatere od teh zamisli so si utrle pot v širšo javnost. Duh spoštuje odkritja znanstvenikov v zvezi s hrano in zdravjem, pa tudi zdravstveno modrost, znano že od nekdaj, zato boste na teh straneh našli informacije, skladne z uveljavljenimi dejstvi o zdravju. Kot sem rekel, želi Duh stvari vedno popeljati na višjo raven. Primer: da, znano je, da gozdne borovnice vsebujejo ogromno antioksidantov. Ni pa znano, da je to hrana vstajenja, ki nas lahko pozivi, ko se vse zdi izgubljeno.

Na koncu gre za to, kaj morate odkriti, da bi izkoristili vse svoje zmožnosti. Ogromno zemeljske energije se porabi za iskanje odgovorov o duševnem in telesnem zdravju, varnosti, zaščiti in razsvetljenju. Tu sem, da bi vam povedal, da se odgovori že ves čas skrivajo na policah s pridelki.

IZVOR

Tisti, ki me poznate, veste, da svoje informacije prejemam od Duha. Pri štirih mi je glas, ki se je predstavil kot Duh Najvišjega, med družinsko večerjo povedal, da ima moja babica pljučnega raka. Nisem niti vedel, kaj pomeni ta izraz. Novico sem posredoval, medicinski testi pa so kmalu potrdili, da je resnična.

Tako sem odkril dar, ki ga imam še danes – čeprav ne morem reči, da sem ga vedno pojmoval kot dar. Duh mi namreč nenehno govori na uho ter mi razkriva, katere simptome imajo ljudje okoli mene. Že v rosnji mladosti me je naučil skeniranja telesa – gre za nekakšno vizualizacijo, ki spominja na slikanje z magnetno resonanco, in razkriva vse blokade, okužbe, težavna področja, pretekle težave in celo strtosť duše.

To pomeni, da se nenehno osredotočam na trpljenje. Povem vam, da je tega v svetu ogromno, več, kot lahko vidimo v poročilih. Obstaja skrita epidemija – ljudje se otepajo skrajne utrujenosti, možganske megle, bolečin, omotice, in še bi lahko našteval, pa ne vedo, zakaj imajo te težave. So tudi takšni, ki prejmejo diagnozo hude bolezni, pa izgubijo vse upanje v življenu. Znatno prepogosto tisti, ki so bolni, trpijo brez odgovorov, na koncu pa se počutijo, kot da so si zadeve nekako nakopali sami.

Moja naloga je, da vam razkrijem resnico o zdravju. Moja naloga je, da dam ljudem odgovore, do katerih se medicinska znanost še ni dokopala, ter širim sporočilo, da si zdravja niste spokopali sami in da se vam stanje lahko izboljša.

Moja naloga je naučiti ljudi, kako naj zavarujejo sebe in ljubljene pred nevarnostmi našega sodobnega sveta – v mislih imam nevarnosti, ki se jih nemara niti ne zavedajo. To sem sprva počel samo na štiri oči z ljudmi, ki so trpeli in so potrebovali pomoč, pa tudi z zdravniki, ki so potrebovali pomoč pri razreševanju svojih najbolj težavnih primerov. Duh mi je naposled naročil, naj ta spoznanja o zdravljenju ponesem v širni svet – tako so se pojavili moja radijska oddaja, knjige in dogodki v živo (na katerih lahko s svetlobo prepojim celotno občinstvo in tako »zanetim« zdravljenje). Živim lahko samo z zavedanjem, da prejemate te ključne informacije, ki jih zagotavlja Duh.

V tej knjigi ne boste našli navedb ali omemb znanstvenih raziskav, kajti vse, kar sem zapisal na teh straneh, prihaja od Duha. Nedvomno ste že drugje prebrali dovolj o znanstvenih raziskavah, ob tem pa ste se zmedli in se

sprašujete, katerim trditvam verjeti. Informacije, ki jih razkrivam tu, niso le še eno mnenje v svetu, v katerem ima vsakdo mnenje. Razkrivam namreč resnico. Duh želi, da bi se povzpeli nad morje zmedenosti. Želi vam ponuditi jasne odgovore, kadar niste prepričani, kateri domnevi verjeti, želi pa tudi deliti informacije o zdravju, ki so desetletja pred raziskovalskimi.

Tako je, ker je Duh živa beseda *sočutje*. Ta Duh sočutja je izraz božjega sočutja do človeštva. Sem samo običajen človek, ki po naključju jasno in natančno sliši glas Duha, kot bi poleg mene stal prijatelj in govoril. Vsako prejeto sporočilo, ki ga nato posredujem naprej, izvira iz glasu sočutja, s točke najgloblje skrbnosti in sočutja do človeštva. To ni dar, ki bi si ga izbral sam; bil je izbran zame. In ni povezan z menoj. Nimam odgovorov – Duh jih ima. Edini razlog, da sem bil sposoben pomagati več deset tisoč ljudem ozdraveti, je dejstvo, da Duh zagotavlja informacije. Zagotavlja jih, da bi *vi* lahko dobili pomoč. Gre za vas in vaše zdravje. Na koncu je to vse, kar je pomembno.

DUH VAM STOJI OB STRANI

Če v spletni brskalnik vtipkate »Katera je najvišja gora na svetu?«, dobite vrsto zadetkov, v katerih je omenjen Mount Everest. Če vtipkate »Kako pridem iz New Yorka v Kalifornijo?«, se izpišejo povezave za poceni lete, navodila za vožnjo in natančna razdalja. Ta iskanja imajo skupno dejstvo, da se nanašajo na preučeni teren; dobite lahko pravilne odgovore.

Kaj pa se zgodi, če v isti iskalni okvirček vtipkate: »Kaj povzroča Alzheimerjevo bolezen?« Dobite pestro paleto zadetkov. Na nekaterih spletnih mestih piše, da vzrok ni znan, drugje so navedeni možni vzroki in dejavniki tveganja, na nekaj mestih opisujejo možnosti obvladovanja bolezni. V nobenem primeru pa niste preusmerjeni k ustreznim zadetkom v primeru vprašanj, kot je »Zakaj izgubljamo svoje ljubljene zaradi te neusmiljene bolezni?«, saj gre za neraziskan teren. Ne dobite jasno začrtane poti – iskalnik vam ponudi slepe ulice in krožišča. Takšnim informacijam pravim *nezadetki, neresnice in nemodrosti*. Če ste vztrajni, utegnete naleteti na začetke poti, ki jih utirajo v divjini – poti, ki bodo morda nekega dne privedle do resnice, za zdaj pa še niso. Med iskanjem informacij o kroničnih zdravstvenih težavah ne boste naleteli na dokončne odgovore.

Nemara se sprašujete, s kakšno pravico govorim vse to. Nikakor nisem nespoštljiv do znanosti ali do nešteto zdravstvenih strokovnjakov, ki se vsak dan borijo za svoje bolnike. Do uradne medicine in drugih možnosti zdravljenja gojim samo globoko občudovanje. Popolnoma podpiram znanost. Duh želi samo doseči, da bi vam jaz pomagal ozavestiti, da nekaj manjka na področju dosedanjih znanstvenih odkritij. Samo v Ameriki to dokazuje več kot dvesto milijonov ljudi, ki so bolni ali pa imajo skrivnostne simptome. Mama, ki bolna leži v postelji, in nima odgovorov, obenem pa je preutrujena, da bi skrbela za svoje otroke, in ne ve več, kaj naj še stori, da bi se ji stanje izboljšalo, se bo strnjala z menoj. Vprašajte jo, ali ji je medicinska znanost že postregla z vsemi odgovori.

Bolezen ni nekaj, o čemer ljudje želijo razmišljati. Živimo v času pozitivnosti. Vsi namreč čutimo, da v današnjem svetu nekaj manjka – zato skušamo ohranjati pokončno držo, drug drugega spodbujamo, da bi bili veseli, ne obupani. Iščemo modrost in razsvetljenje, da nas med vožnjo ne bi vrglo iz sedla. Gre za mogočno gibanje. Obenem moramo paziti, da nas večna pozitivnost ne bo odvračala od spoprijemanja z resnico.

Kadar ljudje dvomijo o epidemiji skrivnostne bolezni, ali rečejo, da napacno postavljene diagnoze niso razširjena težava, oziroma verjamejo, da so oznake, ki jih prejmejo ljudje za svoje simptome, rešitve – kadar rečejo, da ni nič narobe z nespremenjenim položajem –, je to običajno znak, da ne trpijo zaradi resničnih zdravstvenih tegob. Mogoče jih občasno boli glava, se prehladijo, pesti jih okužba sečil, ki je niti ne pojmujejo kot pravo bolezen, ali pa si celo zlomijo kost (v tem primeru sta vzrok in potek zdravljenja očitna). Sicer pa so jim bolezni prihranjene. Ne pravim, da se ti ljudje nekako zavarujejo pred boleznijo, ker ne verjamejo vanjo. Menim, da imajo srečo in niso bili izpostavljeni dejavnikom, ki škodljivo vplivajo na druge ljudi (dejavnike, ki jih bomo preučili v tej knjigi), zato bolezen navidezno postane izkušnja, ki se jim zdi oddaljena, nekaj, kar doleti druge, in nekaj, kar je mogoče preprečiti z ustreznim pristopom in načinom razmišljanja.

Ne moremo se pretvarjati, da so neresnice kaj več od domnev, da bolni ljudje niso zares bolni, ali da nas ne čaka enaka usoda, če ne bomo poskrbeli za ustrezno zaščito – v mislih imam varovalne ukrepe, ki jih opisujem v tej knjigi. Če bi ta knjiga prinašala nesmisle in neumnosti, bi to pomenilo, da vas ne spoštujem kot bralca, človeka, drugo dušo na tem planetu. Preden se

lahko razsvetli kdor koli, mora videti svet takšen, kot je v resnici. Modrost temelji na resnici.

Resnica pa je ta, da smo v današnjem svetu pod stresom ob neizprosnem tempu, pa tudi pogubnih onesnaževalcih in patogenih, ki sem jih poimenoval neizprosna četverica (podrobno jih opisujem v naslednjem poglavju). Če se ubadate z zdravstveno težavo, če vas pestijo nespečnost, bolečine v želodcu, vrtoglavica, nihanje razpoloženja, možganska meglja, izguba spomina, napihnenost, utrujenost, obsedene misli ali katera koli izmed drugih težav, ki so danes tako pogoste, zanje niste krivi sami. Duh pravi, da morate razumeti, da si jih niste priklicali sami. Niste privabili ali ustvarili svojih zdravstvenih težav z negativnim razmišljanjem. Če trpite, to ni plod vaše domišljije, in trpljenje ni vaša krivda. V manj kot četrt odstotka primerov je bolezen dejansko psihosomatska – in še tedaj človek običajno povzroči svoje lastne simptome zaradi prikrite težave v delovanju možganov, ki je posledica učinkovanja neizprosne četverice oziroma so simptomi posledica pravih poškodb na čustveni ravni.

Ozavestite resničnost, da epidemijo kroničnih bolezni povzročajo zunanjji viri, obenem pa je ključno, da spoznate svoje, od Boga dane pravice, povezane z zdravjem. Gre za pravice, s katerimi ste se rodili, in četudi niste vedeli, da obstajajo, so vaše: imate pravico do zdravja in dobrega počutja. Imate pravico do duševnega miru. Imate pravico do krepčilnega spanca. Imate pravico do življenja brez bolečin. Imate pravico ozdraveti in se znebiti bolezni. Imate pravico preprečiti bolezen. Imate pravico prilagoditi se in uspevati. Teh pravic vam nikoli ne morejo odvzeti. Vaše so za vse življenje.

Poslanstvo Duha je poskrbeti, da se naučite zavarovati te pravice. Ne gre za pravila, sodbe ali kaznovanje. Duh ni nekakšen kozmični nadzornik, ki vas je pripravljen kaznovati, ker niste sledili predpisanim postopkom. Kakšno korist bi sploh imelo takšno ravnanje? Spravilo bi vas v okvir, vas oropalо občutka svobode in povzročilo, da bi se počutili še slabše.

Duh je kot nekakšen telesni stražar. Njegova poglavita naloga je poskrbeti, da greste skozi življenje zdravi in nepoškodovani. To ne pomeni, da vas kaznuje, ampak vam vcepi občutek vaše lastne vrednosti. Ste tako pomembni kot kdor koli, ki hodi naokoli s telesnim stražarjem. Varuje vas tako, da opozarja na grožnje vašemu miru in varnosti, pokaže pa vam tudi, kako se znebiti teh groženj. Pravila, ki smo jih osvojili doslej, niso dovolj.

Sem del varnostne službe Duha, in moja odgovornost je, da vam razkrijem napredne informacije, ki vam bodo pomagale, da boste zavarovali sebe, svoje

otroke in njihove otroke. To so nauki za novo dobo, skrivnosti, ki to nikoli ne bi smeles biti. Čas je, da spoznate modrost, ki bi morala biti že od nekdaj vaša.

KAKO »UČINKUJE« TA KNJIGA

Kadar kupite kakšno stvar, pogosto dobite tudi navodila za uporabo, kajne? Ti priročniki niso nikoli celotna zgodba. Recimo, da kupite novo terensko vozilo. Ne glede na to, kateri varnostni ukrepi so našteti v navodilih za uporabo, se lahko še vedno poškodujete, če vam pot prekriža ovira. Nikjer ne piše: »Če zapeljete na led, obenem pa iz gozda plane lisica in vas zamoti, zato vas začne zanašati, morate storiti to in to.«

Enako doslej znane informacije o spopadanju z zdravstvenimi tegobami ne predstavljajo celotne zgodbe. Ne pravim, da jih kdor koli zadržuje – medicina pač še ni ugotovila, zakaj utrujenost, možganska meglja in vse oblike kroničnih bolezni pestijo toliko ljudi.

S to knjigo sem želel podati kar največ resničnih, podrobnih, uporabnih informacij o zdravju. Z njo vas želim posvariti pred predeli, kjer drsi, in pred nevarnimi, če se vrnem k pripovedi o avtomobilu na ledeni ploskvi, pred katerega je stekla lisica. Želim, da bi od te knjige odnesli čim več, da vas ne bo vrglo iz tistega terena.

V prvem delu, »Vstanite iz pepela«, na kratko razkrivam, kako smo se znašli na tej točki in kako se spoprijeti z njo. V prvem poglavju, »Rešite se: Resnica o tem, kaj vas zadržuje«, opisujem neizprosno četverico in druge poglavitne dejavnike tveganja za naše zdravje, naslednje poglavje, »Prilagoditev: stopite v korak s svetom okoli sebe«, pa razkriva, zakaj so pravi odgovor živila, ki spreminjajo življenje. Zadnje poglavje I. dela, »Hrana za dušo«, je namenjeno čustveni in duhovni plati hrane – vključno s tem, zakaj nam ni treba opustiti zamisli o hrani za tolaženje.

Vse omenjeno je temelj za II. del, »Sveta četverica«. Gre za osrčje knjige, v katerem boste našli najpomembnejše informacije Duha o 50 živilih, ki omogočajo najizrazitejšo preobrazbo, razvrstil pa sem jih v štiri skupine: sadje, zelenjava, zelišča in začimbe ter divja hrana. Pri vsakem živilu nавjam podrobnosti o njegovih koristih za zdravje, seznam obolenj in simptomov, ki jih lahko pomagajo ublažiti ta živila, duhovni nauk, ki ga prinašajo, ter nekaj nasvetov o uporabi živila. Živil ne opisujem izčrpno in ne podajam

sleherne podrobnosti o njih – o vsakem živilu bi namreč lahko napisal po eno knjigo. Navajam najpomembnejše stvari, ki jih Duh razkriva o vsakem živilu – ta knjiga vam bo prinesla 50 novih prijateljev.

Vsako živilo sem »opremil« z receptom, saj sem ugotovil, da številni ljudje razmišljajo o sadju in zelenjavi v določenih okvirih, znotraj katerih so običajno nekoristne sestavine, ki so jih ljudje vajeni jesti sočasno z določenim živilom. Kako, recimo, jesti krompir, ne da bi ga ocvrli ali mu dodali obilo kisle smetane in koščkov slanine? Odgovor najdete na strani 205.

Ko boste izvedeli vse o tem, kaj vam ponujajo živila, ki spreminja življenje, se posvetite III. delu, »Oborožite se z resnico«. V njem navajam še več skrivnosti o tem, kako se znajti v našem sodobnem svetu. Pišem o povezaniosti sadja s plodnostjo, naštevam, katerim modnim muham in živilom se je treba izogibati, lotevam pa se tudi ene od svojih najljubših tém, angelov, ki bedijo nad nami in nam spremenijo življenje.

ZMORETE

Prepričan sem, da ste bili na področju zdravja že prej zmedeni. Prepričan sem, da ne veste, ali verjeti (zmotni) trditvi, da brokoli povzroča golšavost, ali priporočilom, da ga uživajte, da bi preprečili degeneracijo rumene pege. (Odgovor: dejte brokoli.) Najbrž se tudi sprašujete, ali se je treba odreči pomarančnemu soku, kadar ste prehlajeni, saj naj bi sladkor nahranil virus, ali pa ga piti, ker vitamin C okrepi imunski sistem. (Odgovor: pijte pomarančni sok.) V svetu je toliko hrušča; obstaja toliko protislovij, nejasnih sporočil, modnih muh. Nemogoče je vedeti, čemu zaupati. Če ne bi imel glasu Duha, ki me vodi skozi življenje, ne bi imel pojma, čemu verjeti.

Odgovori me že od nekdaj prizemljujejo. *Obstaja nekaj, česar se lahko oprimate v tem svetu* – namreč informacij, ki izvirajo od Duha. Ne bodo vam spolzele med prsti kot mivka. Če boste upoštevali priporočila Duha v tej knjigi, se vam lahko spremeni življenje, in to izrazito na bolje. Temu sem bil že neštetokrat priča pri ljudeh, ki hodijo k meni. In Duh vedno znova omenja sveto, zdravilno moč hrane.

Zmorete. Lahko postanete človek, kakršen naj bi bili. Pozabiti boste morali na nekatere stvari, ki ste jih slišali v preteklosti, ter se navaditi na nove zamisli. Predvsem pa boste morali zaupati.