

# VSEBINA

<b>Predgovor</b> .....	13
------------------------	----

## I. DEL: **MORAMO SE OČISTITI**

1. poglavje: Čiščenje od zgoraj .....	21
2. poglavje: Kaj povzroči izgorelost .....	43
3. poglavje: Skrajni čas je, da ozavestimo, kaj je v nas.....	47
4. poglavje: Kaj pa mikrobiom? .....	77
5. poglavje: O prekinitvenem postu.....	87
6. poglavje: O sočenju in vlakninah .....	95
7. poglavje: Hrana, ki povzroča težave .....	103
8. poglavje: Kako izbrati ustrezen način čiščenja .....	141

## II. DEL: **ČIŠČENJE 3:6:9 VARUJE ŽIVLJENJE**

9. poglavje: Kako učinkuje čiščenje 3:6:9 .....	167
10. poglavje: Izvirno čiščenje 3:6:9 .....	171
11. poglavje: Poenostavljeno čiščenje 3:6:9 .....	199
12. poglavje: Napredno čiščenje 3:6:9 .....	223
13. poglavje: Ponavljajoče se čiščenje 3:6:9 .....	239
14. poglavje: Kako končati čiščenje 3:6:9 .....	245

### III. DEL: **DRUGI NAČINI ČIŠČENJA, KI JIH PRIPOROČA MEDICINSKI MEDIJ IN VAM LAHKO REŠIJO ŽIVLJENJE**

15. poglavje: Čiščenje, ki uniči bacile .....	251
16. poglavje: Jutranje čiščenje .....	259
17. poglavje: Kako iz telesa spravimo težke kovine .....	265
18. poglavje: Čiščenje z uživanjem enega samega živila .....	279

### IV. DEL: **POZNAVALČEV VODNIK O ČIŠČENJU**

19. poglavje: Kaj moramo početi pri čiščenju in česa ne smemo .....	317
20. poglavje: Zdravilna moč telesa .....	339
21. poglavje: Prilagojeno čiščenje in nadomestki .....	367
22. poglavje: Primeri jedilnikov med čiščenjem 3:6:9 .....	379
23. poglavje: Recepti za obdobje čiščenja .....	391

### V. DEL: **DUHOVNA PODPORA IN PODPORA, KI ZDRAVI DUŠO**

24. poglavje: Žive besede za šibke in zapostavljene ter sporočilo kritikom .....	549
25. poglavje: Čustvena plat čiščenja .....	571
26. poglavje: Duše, ki imajo moč .....	595

## VI. DEL: **POZNAVANJE VZROKOV IN POSTOPKOV**

27. poglavje: Kaj morate vedeti o dopolnilih .....	609
28. poglavje: Šok terapiji medicinskega medija .....	623
29. poglavje: Pravi vzrok simptomov in stanj ter ustrezni odmerki za zdravljenje .....	627
<b>Zahvale</b> .....	751
<b>O avtorju</b> .....	757

# PREDGOVOR

»Imate še kaj gozdnih borovnic?« Te besede sem slišala za seboj med policami v trgovini z zdravo hrano. Ker sem v svoj voziček pravkar zložila nekaj posodic borovnic, me je zanimalo, kdo bi utegnil biti navdušenec nad njimi, zato sem se obrnila – ravno v trenutku, ko je uslužbenec zelo razočarani ženski rekel: »Ne, mislim, da jih nimamo več.« Gospe sem povedala, da so borovnice še na voljo, in ji ponudila, da ji pokažem, kje. Ko sva hodili, sem jo vprašala, ali jih kupuje po nasvetu medicinskega medija. Obraz ji je zažarel od navdušenja. »Da! Nekaj dni bom odsotna in ne morem biti brez svojega smutija za razstrupljanje od težkih kovin!«

Vse pogosteje srečujem ljudi, ki jim koristijo informacije medicinskega medija, in ob vsakem takšnem srečanju se nasmehnem. Večkrat tedensko mi bolniki, sodelavci, prijatelji in sosedje pripovedujejo o upanju, znanju in orodjih za zdravljenje, ki jih Anthony William daje v knjigah in prek spleta. Eden od mojih najljubših primerov je napis, ki sem ga nedavno videla v bližnji trgovini z zdravo hrano: »Zaradi velikega povpraševanja po zeleni je njena cena narasla.« Čemu veliko povpraševanje? Preprosto povedano zato, ker vse več ljudi ne le govori o izboljšanju zdravja, pač pa tudi dejansko nekaj ukrene.

V vlogi zdravnice me od nekdaj spodbuja zamisel o proaktivni preventivi. Svoje bolnike, pa tudi svojo lastno družino spodbujam, naj se kar najbolj poučijo o svojem zdravju in naj bodo dojemljivi tako za tradicionalne kot nestradiionalne pristope. To pomeni, da ne vržejo puške v koruzo in ne čakajo, dokler se jim stanje ne poslabša. Pomeni, da ne iščejo samo zdravila, ampak želijo razumeti in odpraviti vzroke zdravstvenih tegob. Pomeni, da izkoriščajo mogočne, naravne možnosti zdravljenja, ki imajo manj morebitnih stranskih učinkov. Pomeni tudi, da spoznavajo terapije, ki nemara še niso splošno uveljavljene in jih raziskovalci še niso temeljito preučili, vseeno pa koristijo najširšemu krogu ljudi. Človek, ki razmišlja preventivno, ukrepa zgodaj.

Anthonyjev pristop mi je všeč od trenutka, ko sem se seznanila z njegovim delom – najprej sem prebrala njegove knjige, nato pa sva sodelovala pri pripravi več načrtov zdravljenja. Najprej sem se spraševala, ali so mi njegovi nasveti privlačni zaradi mojega navdušenja nad sadjem – Anthony ga ne črti, ampak ga izjemno ceni, ljudi pa spodbuja k njegovemu uživanju. Vse to znatno presega najino občudovanje jabolk. Njegova spoznanja se mi zdijo smiselna. Če ga spremljate, veste, da je izjemno ustvarjalen na področju lajšanja zdravstvenih bremen zaradi kroničnih okužb (recimo, virusnih) ter izpostavljenosti kemičnim snovem (recimo, težkim kovinam). Njegova orodja za spopadanje s temi težavami so izjemno oplemenitila postopke zdravljenja, ki jih lahko ponudim bolnikom.

Kot specialistka s področja fizioterapije (fizikalne medicine in rehabilitacije) ter funkcionalne medicine se že več kot petindvajset let osredotočam na izboljšanje življenj ljudi, ki ne morejo optimalno delovati zaradi poškodbe, bolezni ali travme. Najprej je treba razumeti posameznikovo enkratno in pogosto zapleteno zgodbo o tem, kako se je znašel v trenutni zdravstveni situaciji. Ob upoštevanju teh kompleksnosti je nato treba prepoznati vzroke, ki bi utegnili povzročiti takšen razvoj dogajanja. Obstajajo štiri vrste ključnih vzrokov za večino zdravstvenih tegob in na večino lahko vplivamo. To so: okužbe, izpostavljenost strupenim snovem, stres/travme (tako telesne kot psihološke) in hudo pomanjkanje (podhranjenost, dehidracija, pomanjkanje spanja, ločenost od narave ali od drugih ljudi, nezmožnost premikanja). Kadar se telo nenehno trudi obvarovati pred temi dejavniki ali skuša odpraviti škodo, ki so jo povzročili, je v stanju izjemne pripravljenosti. In to tudi občutimo. Posledice so lahko bolečine, vnetje, utrujenost ali kateri koli od številnih simptomov, zaradi katerih imamo občutek, da je nekaj narobe.

Ko na težave pogledamo s tega zornega kota, lahko pojasnimo, zakaj se stanje pri številnih kroničnih boleznih ne izboljša, četudi bolniki preizkusijo najrazličnejša zdravila ali kirurške posege.

Če imate načrt, ki zajema odstranitev ali blaženje ključnih vzrokov in dejavnikov tveganja, obenem pa so vam na voljo strategije, ki telesu pomagajo ozdraveti in okrepiti odpornost, se lahko nadejate boljšega zdravja. Različni načini skrbi zase so pomemben del takšnega načrta.

Tu pa se skriva tudi dilema. Načrt za skrb zase je pogosto del zdravnikovega nasveta, na katerega pozabimo. In četudi se lotimo skrbi zase, pogosto vzniknejo številna vprašanja. Kje začeti? Kaj je pomembno? Kako

obsežne ali drastične naj bodo spremembe, da bi res vplivale na nas? Kako zadevo vtakati v vsakdanje življenje? Na tej točki nam je v pomoč knjiga *Očistite se in ozdravite*.

Ko boste brali knjigo *Očistite se in ozdravite*, boste osupnili nad količino informacij, ki jih ponuja Anthony William. Začne s podrobnim opisom toksinov, tem, kaj so, kje smo jim izpostavljeni, kako vplivajo na nas, kako se jih lahko telo učinkovito znebi, in zakaj mu to tako pogosto spodleti. Nato opiše, kaj pomeni očiščenje – je priložnost, da pritisnemo na gumb za ponastavitev in začnemo s svežega, novega fiziološkega izhodišča. Razpravlja tudi o drugih priljubljenih pristopih ter jih primerja s svojim.

Nato sledijo njegove tehnike čiščenja! Anthony najprej podrobno razdela čiščenje 3:6:9, ki spreminja življenja ljudi po vsem svetu, nato pa ga preoblikuje v tri različice, vključno s preprosto in napredno. Ponudi še dodatne možnosti čiščenja – vse temeljijo na njegovih načelih – in razkrije bolj ciljno usmerjene strategije. Načini čiščenja razkrivajo moč hrane, ki se znajde na našem krožniku: ne le vrste hrane, ampak načine kombiniranja živil in čas njihovega zaužitja. In ko človek pomisli, da je že izvedel vse s tega področja, Anthony poda ogromno predlogov o dopolnilih za določene težave (zelišča, vitamini, minerali).

Strategije, ki temeljijo na živilih (vključno z recepti), možnosti uživanja dopolnil, duhovna modrost, nasveti, ki vlivajo pogum, pojasnila, kaj početi in česa ne, pa tudi pojasnila, zakaj ravnati tako, nasveti v zvezi z odpravljanjem težav ter izjemno sočutna duša, od katere prihajajo te informacije, so vzrok, da je knjiga *Očistite se in ozdravite* eno od najboljših del medicinskega medija.

V čast mi je pisati ta predgovor za Anthonyja Williama. To počnem iz spoštovanja do svojega očeta, ki je pred zgolj dvema desetletjema izgubil naporno bitko z rakom pljuč, jaz pa sem spoznala resničnost in omejitve konvencionalne medicine. Z bratom sva nešteto ur vročično iskala informacije, ki bi očetu rešile življenje, in osuplo sem spoznala, da holistični pristopi in alternativne terapije pomagajo ljudem po svetu, mojemu očetu pa jih niso predstavili kot možnosti. Takrat sem dojela tudi, da njegova »preventivna nega« (ki je temeljila na diagnostičnih preiskavah in zdravilih za lajšanje simptomov) sploh ni učinkovala na vzroke bolezni. Ta spoznanja, pa tudi dejstvo, da se je ta trpežni, močni človek počutil nemočnega, so povsem spremenili moj pogled na medicino in kaj bi morala ta zajemati, da bi kroničnim boleznim preprečevala nadaljnje uničevanje življenj.

Ne moremo vplivati na to, katerim toksinom in stresnim dejavnikom smo bili, smo in bomo izpostavljeni. Nemara nismo vedno sposobni nadzirati okolja, v katerem živimo, vseeno pa lahko ukrepamo in zelo okrnimo njegov vpliv. Anthony William nam daje mogočna orodja, da nam to lahko uspe – to je dar, ki ga deli s svetom!

– Ilana Zablocki-Amir, dr. med., specialistka fizikalne medicine in rehabilitacije (Inštitut za funkcionalno medicino)

---

*»Število primerov kroničnih bolezni narašča s skrb vzbujajočo hitrostjo. Čeprav ogromno hrane že pridelamo ekološko, je bolezni toliko kot nikoli doslej – čeprav se zavedamo, da moramo z jedilnika črtati predelana živila, in navkljub najnovejšim načinom zdravljenja. Bolezni ne ubeži nihče, ki nima ustreznih informacij, da bi ustavil tiktakajočo uro.«*

*»To ni knjiga o življenjskem slogu, temveč življenjski priložnosti. V morju lažnih resnic si prizadeva reševati življenja.«*

*– Anthony William, medicinski medij*

---



# ČIŠČENJE OD ZGORAJ

Postopki čiščenja, opisani v tej knjigi, izvirajo od zgoraj. Niso delo človeških rok. So od višjega vira.

Čiščenje je resnica, ki jo boste začeli spoznavati s prebiranjem te knjige. Ne glede na to, ali verjamete v Boga, univerzum, svetlobo ali stvarnika – ali če ne verjamete v nič, in menite, da zgolj lebdimo na tem kamnu v vesolju –, vedite, da so informacije o čiščenju v tej knjigi ločene od vsega drugega trušča okoli nas. Prihajajo od drugod. Ne prinašajo zmešnjave zmotnih informacij ali različnih zmedenih senzacionalističnih delčkov informacij. Resnične so in učinkujejo.

Te informacije na tem svetu nujno potrebujemo. Število primerov kroničnih bolezni narašča s skrb vzbujajočo hitrostjo. Čeprav ogromno hrane že pridelamo ekološko, je bolezni toliko kot nikoli doslej – čeprav se zavedamo, da moramo z jedilnika črtati predelana živila, in navkljub najnovejšim načinom zdravljenja. Bolezni ne ubeži nihče, ki nima ustreznih informacij, da bi ustavil tiktakajočo uro.

Potrebujemo silo, ki je mogočnejša od nas. Potrebujemo pomoč od zgoraj.

## SKRITE MNOŽICE

Kaj če bi vam rekel, da se pred svetom skriva več tisoč ljudi? Kaj če bi vam rekel, da jih je v resnici več sto tisoč? Kaj če bi vam povedal, da jih je dejansko več milijonov? Ljudje, ki pridejo v trgovino v urah, ko vedo,

da ne bo gneče, in s kančkom življenjske sile, ki jo še premorejo, nakupijo potrebščine. Ljudje, ki ne gredo na sproščeno večerjo in v kino, ker se ne počutijo dovolj dobro. Ljudje, ki izpustijo rojstnodnevno zabavo svojega najboljšega prijatelja, zaročno zabavo, fantovščino ali dekliščino, poroko in zabavo z obdarovanji za bodoče mamice – vse to zamudijo, ker se ne počutijo dovolj dobro. Nimajo niti toliko moči, da bi kupili voščilnico. Menite, da je takšnih ljudi samo peščica? Gre za prave množice.

Številni med njimi so naleteli na informacije o zdravljenju v mojih knjigah in sprožili proces zdravljenja. Okrevali so dovolj, da se lahko spet podajo v svet. Še več pa je takšnih, ki teh informacij še niso odkrili. Kronično bolnim pravim pozabljene duše. Eno je, če se ne zmenite zanje. Drugo je, če nanje pozabite. Ti ljudje namreč živijo tako, da ne vzbujajo pozornosti – včasih nimajo niti toliko energije, da bi se zapletli v pogovor, če se jim ponudi priložnost. Sploh jih ne opazimo, ko hitimo po vsakdanjih opravkih.

Ali pa so komaj zmožni delovati v svetu, vendar jih vidimo le v sosednji pisarni ali v avtomobilu, ko pripeljejo otroke v šolo ali pridejo ponje, in dajo napačen vtis, da je vse v redu. Ko jih vidimo, se utegne zdeti, da ni nič narobe. »No, videti si dobro,« nemara rečemo prijatelju, ki ima težave, in mislimo, da mu s tem pomagamo. Ne vidimo pa bolečine, omotičnosti, nihanja telesne temperature, pekočih občutkov, tesnobe, depresije, morečih misli, strahov, možganske megle in utrujenosti, brez znanih vzrokov ali pojasnil zanje. Ne vidimo, kako naš prijatelj tuhta o obiskih zdravnika, obenem pa ga skrbi, kako bo poskrbel za svoje preživetje. Ne vidimo njegove potrebe po sprejemanju in spoštovanju njegovega trenutnega položaja. Želi, da bi ga potolažili in mu rekli, da bo nekoč bolje.

Ne glede na to, ali jih opazimo, te množice ljudi obstajajo. Ne glede na to, ali jih spoštujemo, se ne menimo zanje, ali pozabimo nanje, danes telesno in duševno trpi neprimerno več ljudi kot pred tridesetimi, desetimi ali celo petimi leti.

## *DEJANSKO ZAVEDANJE*

Vsakdo lahko zboli. Glede na to, s čim vse se spoprijemamo v današnjem svetu in kako to vpliva na naša telesa, ni nikomur zagotovljeno, da se mu nekoč ne bodo pojavili simptomi, ko jih bo najmanj pričakoval. Namen

teh informacij ni, da bi živeli v strahu. Njihov namen je, da ne živimo v zanikanju.

Koliko ljudi, ki jih poznate, ima zdravstvene tegobe? Ne glede na to, ali se to vidi ali ne, obstaja verjetnost, da tegobe pestijo večino ljudi v vašem življenju. Verjetno pestijo tudi vas – ne glede na to, ali je to kisli refluks, visok krvni tlak, tesnoba, ekcem, luskavica, možganska megla, depresija ali utrujenost. Še zdaleč niste sami. Življenje s simptomi je postalo nova normalnost.

Ljudje večino časa sobivajo s svojimi tegobami. Sprejemajo jih in se nikoli ne vprašajo, zakaj jim znanost ne ponuja odgovorov, trpljenja pa se navadijo. Včasih – to se zdaj dogaja vse pogosteje – simptomi začnejo krniti kakovost življenja. Ljudje ne morejo več toliko uživati v življenju in početi vsega, kar so lahko dotlej. Pridružijo se skriti vojski tistih, ki običijo na domu ali celo v bolnišnici, ker jih pestijo nepojasnjene zdravstvene tegobe. Posvetujejo se s številnimi zdravniki in strokovnjaki, obenem pa imajo težave pri delovanju v vsakdanjem življenju, kar jim okrne navdušenje nad njim. Izgubijo upanje.

*Zavedanje* je izraz, ki ga danes uporabljamo vsi. Pomenil naj bi veliko. Beseda naj bi vlivala moč, prizemljila tako nas kot ljudi, s katerimi preživljamo čas, ter nam pomagala v vsakdanjem življenju. A kaj nam pomaga zavedanje, če ne ozavestimo tega, kar se dejansko dogaja v nas, in če ne ozavestimo resnice, da nas vse bolj pestijo simptomi, stanja in bolezni?

Včasih se zdi, da je danes vsakdo zdravstveni strokovnjak, ki opisuje, kaj mu pomaga in kaj ne. To je lahko početi, ko nismo kronično bolni in se ne zavedamo, kaj gre lahko narobe. Ko smo stari dvajset let in si pripravljamo napitke z beljakovinami v prahu ali mandljevim maslom, oziroma uživamo veliko beljakovin, žitaric pa ne, na družbenih omrežjih pa objavljamo, kako odlično se počutimo, se moramo zavedati, da ti zapisi predstavljajo samo trenutek v času. Četudi se počutimo neuničljivo in opisujemo, koliko več energije imamo zaradi modnih diet in telovadbe, ne vemo, kaj se nemara »kuha« v nas, kaj bi lahko izbruhnili, in s čim bi se utegnili soočiti v prihodnosti. Dosedanje in bodoče izpostavljanje različnim snovem, ki povzročajo prikrite težave, bi lahko privedlo do mialgičnega encefalomielitisa/sindroma kronične utrujenosti (ME/SKU), ali katerega koli simptoma in stanja, če nimamo pravega zavedanja o tem, kaj dejansko povzroča te težave.

## JE ČIŠČENJE MIT?

V svetu zdravja in medicine se krepi prepričanje, da ne potrebujemo posebnih razstrupljevalnih ukrepov, saj naj bi se telo očistilo samo, po naravni poti. Nekateri zdravstveni strokovnjaki gredo še korak dlje in trdijo, da nas čiščenje dejansko ne očisti. To je samo posledica čiščenj iz preteklosti (in sedanjosti), ki nam niso koristila – posledica nepremišljenega zatekanja k praškam, knjigam in tehnikam, ki niso temeljile na delovanju telesa oziroma upoštevanju njegovih potreb. In tako skušajo dietiki, nutricionisti in drugi strokovnjaki zaščititi zdravje svojih bolnikov tako, da jih poučujejo, da so naravni telesni procesi čiščenja dovolj, obenem pa se ne zavedajo, da nimajo vseh informacij za dajanje nasvetov; v zvezi z delovanjem telesa na področju razstrupljanja namreč nimajo vsega znanja.

Strokovnjaki ne razumejo, da se ne spopadamo samo z vsakodnevnimi toksini. Soočeni smo tudi s patogeni: z virusi in bakterijami, ki se bliskovito širijo med prebivalstvom, botrujejo diagnozam avtoimunskih in drugih bolezni pri najrazličnejših ljudeh, od otrok do starostnikov. Soočeni smo s toksičnimi težkimi kovinami, pesticidi, herbicidi, topili, izdelki na osnovi nafte in drugimi sodobnimi kemičnimi zvarci, ki so prikrito del naših vsakdanjih življenj.

Strokovnjaki, ki trdijo, da se nam ni treba razstrupljati, tudi ne razumejo, da prehrana z visoko vsebnostjo maščob ne omogoča naravnih procesov razstrupljanja, za katere strokovnjaki trdijo, da se odvijajo samodejno. V mislih imam najrazličnejše oblike prehranjevanja, od »običajnega«, brez pravil, do »uravnoteženih« diet, ki temeljijo na zmernosti, do intuitivnega hranjenja, modnih paleo ali keto diet, ali prehranjevanja z rastlinami, ki temelji na uživanju masla iz oreškov, olj in soje. Maščoba zgosti kri, kar okrne sposobnost telesa, da se vsak dan znova očisti. Številni vplivneži, dietiki, nutricionisti, svetovalci za zdravje, zdravniki in drugi zdravstveni strokovnjaki celo priporočajo uživanje veliko beljakovin. Ne zavedajo se, da visoka vsebnost beljakovin v prehrani samodejno pomeni veliko maščob, kajti arašidovo maslo, oreški, losos, jajca in piščančje meso vsebujejo ogromno maščob. Ne zavedajo se, da s tovrstnimi nasveti zavirajo procese razstrupljanja, za katere trdijo, da zadostujejo.

Na dveh stolih pač ne moremo sedeti. Ljudem ne moremo govoriti, naj si krvni obtok napolnijo z maščobo, s čimer onemogočijo jetrom, da bi vsak

dan po naravni poti izločala strupe, obenem pa trditi, da čiščenja in razstrupljanja niso potrebna. Priporočena dieta se lahko zdi še tako zdrava, ker z jedilnika črtamo hitro, ocvrto in predelano hrano, a če poudarja maščobe in beljakovine – ne glede na to, ali so te živalskega ali rastlinskega izvora, in ne glede na to, ali gre za keto, paleo, vegansko ali kakšno drugo dieto z novim izrazom – pretirana količina maščobe povzroči lenobnost jeter.

V vsej tej zmedi ljudje potrebujejo vsaj razumne informacije, da je redčenje krvi z več sadja, zelenjave – tudi listnate – ter manj zaužitih maščob edini način, kako iz telesa spraviti toksine, ki jih to tvori kot naravne stranske produkte in odpadke, ki so posledica procesov v telesu – da ne omenjam razstrupljanja zunanjih toksinov, ki smo jim izpostavljeni vsak dan.

Ko so jetra lenobna zaradi maščobe, mora srce bolj zavzeto črpati kri. Če je v krvnem obtoku preveč maščob, telo dobi manj kisika, kar omogoča bohotenje patogenov. Poleg tega toksini vstopijo v odvečne maščobne celice, ki se nato kopičijo okoli organov, ko človek doseže starost, v kateri ne more več telovaditi dve uri dnevno kot nekoč – izogibanje predelani hrani pa ni dovolj, da se nam okoli pasu ne bi naredila »mišelinka«. Zdravstveni strokovnjaki se ne zavedajo, da imamo epidemijo lenobnih jeter, zato krivijo »počasno presnovo« in hormone, ne dolgoletnega uživanja hrane z visoko vsebnostjo maščob.

Še huje pa je to: prepogosto vplivneži in zdravstveni strokovnjaki, ki skušajo ovreči »mit« o čiščenju, ne razumejo tegob kronično bolnih ljudi. Ne razumejo, da ti ljudje hodijo od zdravnika do zdravnika in prejemajo vedno nove diagnoze – ali pa jim težav vedno znova ne diagnosticirajo –, pa še vedno nimajo odgovorov v zvezi s tem, kako izboljšati počutje. To so ljudje, ki se morajo zares razstrupiti. Spoznati morajo resnico o patogenih in toksičnih težkih kovinah, pa tudi o tem, kako jih spraviti iz telesa, da bi se znebili kroničnih simptomov in trpljenja.

Predstavljajte si, kako je živeti s kronično boleznijo – nemara to še pre-dobro veste. Kako bi se počutili, če bi na družbenih omrežjih spremljali objave ljudi, ki lahko telovadijo uro ali dve na dan in nimajo vidnih maščobnih oblog? Kako bi se počutili, če bi vam povedali, da bi lahko tudi vi dosegli takšne rezultate, če bi vstali s kavča, šli v telovadnico in si začeli pripravljati beljakovinske napitke, tako kot oni? Kako bi se počutili, če bi vam rekli, da s svojimi čustvenimi težavami in negativnimi mislimi ustvarjate ovire, zaradi katerih se ne počutite dovolj dobro, da bi počeli vse zgoraj

našteto? Kaj, če bi vam rekli, da gotovo ne razmišljate dovolj pozitivno, na okolje oziroma stvarstvo pa se ne odzivate tako, kot naj bi se? Vse to namreč govorijo ljudem. Pravijo jim, da se jim ni treba očistiti; nadaljevali naj bi program obvladovanja uma. Pravijo jim, da sami ustvarjajo svoje težave in bolezni in da so te njihova lastna krivda. Precejšen del prebivalstva – tisti, ki se spopada s kroničnimi simptomi – zato podvomi o svoji zdravi pameti.

Je čiščenje mit? Ne. Je ključno orodje za vsakogar, ki ga skrbi zdravje. Je popolnoma resnična tehnika boja proti bremenom sodobnega sveta – če se zadeve lotite na pravi način.

### *ŽIVLJENJSKI SLOG ALI REŠEVANJE ŽIVLJENJA?*

Nekateri čiščenje pojmujejo malce spoštljivejše, vseeno pa mu ne namenijo pozornosti, ki si jo zasluži. Danes je modno, če čiščenje pojmujemo kot nekaj kratkoročnega, zato naj bi bilo manjvredno. Obenem »življenjski slog« pojmujejo kot nekaj mogočnega in mu pripisujejo daljše trajanje, kot ga v resnici ima. Ljudem govorijo: »Spremeniti bi morali življenjski slog, da bi se počutili bolje.« Življenjski slogi so običajno osredotočeni na videz, omogočali pa naj bi življenje dokaj brez bolečin (če si lahko privoščite tak slog). Življenjski slogi so običajno temeljili na materialih stvareh – nosite določeno torbico, oblačite se na določen način, vozite določen avtomobil –, včasih pa tudi na konjičkih ali športih. Številni življenjski slogi so se sčasoma preoblikovali v smeri velnesa. Sprva so bili modni tečaji telovadbe, kot je aerobika. Nato so v tovrstne življenjske sloge vtkali jogo, pilates in sobno kolesarjenje ter jih oplemenitili z vpadljivimi, dozdevno zdravimi živili ali prehranskimi dopolnili.

Protislovno pa je, da življenjski slogi temeljijo na hitrih spremembah videza in načina razmišljanja. Temeljijo na ustvarjanju blagovne znamke, ki jo nato poimenujejo življenjski slog. Ko ljudje zbolijo in se jim pojavijo simptomi ter stanja, ki zmedejo številne zdravnike, neizogibno spoznajo, da sprejeti življenjski slog ne odpravi težav in jih niti ni preprečil. Življenjski slogi ne temeljijo toliko na trudu in garanju, ko gre za spravljanje toksinov in patogenov iz telesa. Temeljijo bolj na ustvarjanju okvira oziroma smernic ravnanja, katerih cilj je krepitev prodaje – nemara celo do točke,

na kateri bi se lahko nekdo celo preživil s promoviranjem določenega življenjskega sloga. To nima nič opraviti s splakovanjem strupov, virusov in bakterij iz telesa, snovi, zaradi katerih boste naposled zboleli, če še niste.

Ko o življenjskem slogu razmišljamo kratkoročno, se zlahka preslepimo. Menimo in smo prepričani, da je to, čemur smo priča v tem trenutku, resnično, ne pa početje nekoga, ki se trudi zavarovati svojo blagovno znamko. Če dalj časa nekoga spremljamo na družbenih omrežjih, vidimo, kako se lahko stvari izjalovijo, mnenja pa se spremenijo. Če takšne ljudi spremljamo pet, deset ali še več let, smo najverjetneje priča pojavu težav. Ko se ozremo nazaj, se nemara vprašamo: »Zakaj beljakovinski napitek z mandljevim maslom ali popečeni brezglutenski kruhek z avokadom nista preprečila pojava simptomov?«

Odgovor: ker življenjski slogi, ki jih sprejemajo ljudje, ne upoštevajo pravih vzrokov kroničnih bolezni. Če se ne posvetimo temu, kar se v resnici dogaja v našem telesu, zgolj igramo igro, v katero smo se zapletli namenoma ali pa nehote. Življenjski slogi so ugibanja, ki temeljijo na silni količini zmotnih informacij, ki krožijo med ljudmi, takšno početje pa gre na račun našega zdravja.

Postopki čiščenja v tej knjigi, pa tudi v vseh knjigah v nizu Medicinski medij, učinkujejo na prave vzroke tegob v naših telesih, ki jih noben modni življenjski slog ne more zaobjeti – kajti tvorci takšnih slogov ne poznajo resnice o tem, kaj se dogaja v naši notranjosti. V današnjem svetu ljudje še vedno zbolevajo, ne glede na življenjski slog. Oprostite izrazu, ampak cepajo kot muhe. Simptomi jim onemogočajo delovanje, jih spravljajo na kolena in jih silijo, da svoje življenje prilagodijo slabemu počutju. Četudi se ravnajo po smernicah, ki se zdijo nadvse primerne, doma pripravljajo smutije ter obroke, vredne fotografiranja, in se izogibajo predelanim živilom, še vedno obolevajo in jih pestijo kronični simptomi – vse to se dogaja hitreje kot kadar koli v zgodovini.

Življenjski slogi ne rešujejo ljudi. Ne učinkujejo na vzroke bolezni. Ne temeljijo na znanju, spoznanjih ter modrosti v zvezi s tem, kaj dejansko pesti nekoga in mu onemogoča, da bi živel tako, kot bi si zaslužil. Ne učinkujejo na človeka, ki ima globoko v svojih organih pesticide ali toksične težke kovine, aktivne viruse v telesu, okrnjen imunski sistem, ali pa je žrtev čustvenih travm. Življenjski slogi ne razrešijo skrivnosti, zakaj nekdo sploh zboli.

Ko smo sredi tridesetih, objavljamo fotografije, ko smo polni adrenalina pred zrcalno steno v telovadnici ali na vrhu travnatega griča, kamor vodi tekaška steza. To ne pomeni, da bo vedno tako. Ne pomeni, da nas čez dve leti Hashimotov tiroiditis ne bo spravil v posteljo, tako kot tisoče žensk in moških, ki so zboleli, ko se je vse zdelo v redu. Če objavljate čudovite fotografije krožnikov, polnih »uravnoveženih« živil, to še ne pomeni, da se ne more nenadoma pojaviti ME/SKU.

In če zbolimo, smo prisiljeni podvomiti o vsem, kar smo kdaj slišali. Ljudje, ki še niso zboleli, še naprej širijo napačne informacije. Ne dvomijo o svojih lastnih sporočilih, ampak verjamejo, da človek zboli, ker je počel nekaj narobe, oziroma mu telo ne deluje pravilno. Do bolnikov s Hashimotovim tiroiditisom ali ME/SKU se prepogosto vedemo tako, da imajo občutek, da so poraženci, oziroma da jim je spodletelo. Pomislimo, da so se nemara prehranjevali napačno. Nemara imajo čustvene težave in si izmišljajo simptome, ali pa so jih ustvarili, ker niso razmišljali pozitivno. Nemara so pač takšni.

V svetu je prisotno razmišljanje v slogu »najmočnejši preživijo«, kar lahko povzroči pravo vročico v svetu zdravilstva, družbeni mediji pa zadevo še dodatno napajajo. Najbolj zagrizeni preživijo – so kot nekakšni morski psi –, vsi drugi pa postanejo njihova vaba. Pozabljamo, da smo v vsem tem skupaj. Pozabljamo, da smo vsi potencialne žrtve kroničnih bolezni, ne glede na to, ali gre za Hashimotov tiroiditis, ME/SKU ali katero koli od več sto drugih tegob. Še posebej v mladosti, ko se še ne soočamo z zdravstvenimi izzivi, mislimo, da smo z vsako novoimenovano smernico in življenjskim slogom zadeli žebljico na glavico. Ne dojamemo, da ponavljamo napake predhodnih rodov, ne glede na to, ali preizkušamo dieto z visoko vsebnostjo maščob, prehrano z ogromno beljakovinami, se izogibamo sadju, ali pa obsedeno telovadimo. Ni pomembno, kako poimenujemo zadevo – prehrana, ki temelji na živilih rastlinskega izvora, paleo, »novi« keto ali prehrana z visoko vsebnostjo maščob. Zlahka pomislimo, da vemo bolje kot drugi ljudje, ki so tudi preizkusili takšne stvari, in trpijo.

Vse to ni nič v primerjavi s stanjem, ki se obeta čez nekaj let. Zmeda bo le še večja. Vidimo, kaj ljudje počnejo za svoje zdravje – takšne podobe bodo postajale le še privlačnejše in bolj zavajajoče za tiste, ki so na začetku svoje poti do zdravja in skušajo ugotoviti, zakaj jih pestijo simptomi in stanja. Stremeli bomo k mladostni živahnosti, zato bomo vse odgovore iskali



v videoposnetkih in podkastih. Obstaja velika verjetnost, da bomo deležni napačnih informacij, kajti ljudje, ki pripravljajo te vsebine, ponavljajo, kar so jim povedali nutricionisti, trenerji ali prijatelji, ali pa se naslanjajo na teorije, o katerih berejo v člankih ter popačenih sporočilih, ki jih častijo kot evangelij.

Ljudje, ki jih že mesece ali leta pestijo kronične zdravstvene težave, imajo resnično védenje. Še posebej tisti, ki so poskusili že vse, da bi se jim stanje izboljšalo, pa se še vedno otepajo simptomov – zavedajo se, da je vsakdo ranljiv, tako kot zdravi ljudje verjamejo v nasprotno. Ljudje, ki jih pestijo bolečine, se počutijo izločeno, ko gledajo, kako drugi živijo dozdnevno popolna življenja, vendar jim to izhodišče omogoča, da bolje razumejo občutljivo življenjsko ravnovesje. Četudi dvomijo o sebi, kadar so soočeni s toliko sporočili, in zato menijo, da so slabotni oziroma njihova telesa ne delujejo pravilno, imajo globljo modrost, ki nas lahko vse razsvetli, če ji prisluhnemo: nihče, ki zboli, si tega ne zasluži; v ozadju te zgodbe se gotovo skriva še kaj.

In res se. Na področju varovanja zdravja in zdravljenja obstaja še precej več stvari, ki jih ne poznamo – so precej bolj preproste, kot si drznemo pomisliti.

Teh težav ne moremo odpraviti zgolj z življenjskim slogom. Potrebujemo knjigo z resnicami, odgovori ter usmeritvami, da bi se izvlekli iz globin naprežanja ter stopili v svetlobo zdravljenja. Pričujoča knjiga tako ni knjiga o življenjskem slogu. Je knjiga o življenju. Ne ustvarjam blagovne znamke. Želim vam pomagati, da bi okrevali. Ne prodajam vam izdelka za čiščenje telesa, skupaj z oblačili, ki bi bila temelj vašega življenjskega sloga. To ni knjiga iz gmote lažnih resnic, ampak govori o reševanju življenj.

Čeprav se vsak način čiščenja zdi kot kratkoročen ukrep, ima trdo delo, ki ga vložite v devetdnevno čiščenje 3:6:9 – in je temelj te knjige – dolgoročne koristi. K takšnim čiščenjem se lahko zatekate vse življenje. Omogočijo vam povrnitev zdravja, vstajenje iz pepela trpljenja – ne glede na to, s čim se spopadate. Povezana so s pristnim dobrim počutjem in pravimi odgovori v zvezi s preživetjem na tem planetu, ki je tako pogosto neizprosen. Celo čez petdeset let vam bodo ti načini čiščenja pomagali rešiti življenje, ne glede na to, v kakšnih okoliščinah se boste znašli.

## *PREŽIVETJE MANJ TOKSIČNIH*

Kdor je imel takšno srečo, da se je rodil z manj toksini in ima zato močnejši ustroj, v življenju stakne manj virusov kot drugi. Srečne okoliščine nemara pomenijo, da ima tak človek v svojem telesu manj toksičnih težkih kovin kot drugi. Nemara je taka oseba imela odnose z ljudi z manj patogeni, ki bi jih lahko prenašali naprej. Mogoče so bili njeni predniki malce manj toksični, ker so odraščali na kmetijah, ne v mestih med industrijsko revolucijo, zato je bilo manj toksinov, ki bi se prenašali iz roda v rod. Taka oseba je morda odraščala v bistveno manj stresnih razmerah, ker je imela na voljo vse vire, ki jih je potrebovala, družina pa ji je nudila mogočno čustveno podporo.

Ne gre za preživetje najmočnejšega. Gre za preživetje tistih, ki so na ta svet prišli manj toksični, obenem pa so imeli obilo ljubezni, podpore in virov (vse to namreč šteje) –, nato pa v takšnih okoliščinah preživijo ves čas bivanja na Zemlji. Pomembno je, katere vire so imeli na voljo njihovi predniki, kako minimalna je bila njihova izpostavljenost škodljivim snovem, pomembni pa so tudi privilegiji, v katerih uživajo sami: v mislih imam ljubezen in podporo, ki varujeta nadledvični žlezi, manj stikov s strupenimi snovmi v vsakdanjem svetu ter manj virusov in bakterij na njihovi poti. To so srečneži na čelu gibanj za zdravje in na družbenih omrežjih. Pogosto so odraščali z obiljem samozavesti, mogoče so imeli celo občutek, da jim nekatere stvari preprosto pripadajo, zdaj pa trosijo nasvete, kot da jih varujejo beljakovinski napitki in telovadba, ki so obenem tudi njihov vir zaslužka.

Ljudje na takšnih položajih pogosto pravijo, da delajo za človeštvo, za stvarstvo, za svetlobo. So dobrega zdravja, na spletu dobro služijo, obenem pa se prepričujejo, da je vse to zgolj pozitivnost, ki se jim vrača za dobro, ki ga počnejo za človeštvo. Takšno razmišljanje ima neželjeno posledico: če je človek bolan, ne služi denarja, ni sposoben poskrbeti zase ali se znebiti simptomov, očitno ne dela dobro in ni koristen. Razvija se elitni razred zdravih, vplivneži pa trdijo, da so desetkratno nagrajeni za svoj dar človeštvu, ker širijo informacije o keto dieti ali določeni vrsti telovadbe, kot da bi šlo za pravo razodetje. Naj ponovim: milijonom ljudi, ki jih pestijo nadvse resnične težave, ki jih zdravniki niso pravilno diagnosticirali, zdravili ali jih ne razumejo, se zdaj zdi, da niso dovolj pozitivno naravnani in

ne ravnajo pravilno, da bi jih stvarstvo nagradilo. Imajo se za manjvredne, ker jim stvari, ki jim jih govorijo, sploh ne pomagajo, zato verjamejo trditvam, da privlačijo negativnost in so za svoje težave krivi sami. Ne povedo jim resnice: epidemija kroničnih in nepojasnjenih simptomov je posledica učinkovanja virusov in drugih patogenov, pa tudi strupov, ki jih je v našem svetu in krvi ogromno, a se tega sploh ne zavedamo.

Vplivneži imajo zgolj srečo, da se jim ni treba otepati takšnih težav. To vedno znova poudarjam, kajti škodljiva domneva, da ljudje, ki jih ne pestijo kronični simptomi, preprosto bolje razumejo skrivnosti življenja kot tisti, ki zbolijo, je tako vtkana v našo kulturo, da velja resnico vedno znova ponavljati. Če se vam je že kdaj zgodilo, da ste obležali v postelji in na družbenih omrežjih pregledovali zapise drugih, ki so objavili fotografije slapov, plaž in smutijev z arašidovim maslom, obenem pa ste se spraševali, kaj ste storili narobe, da ste pristali na »otočku«, imenovanem žimnica, ki vas zdaj ločuje od sveta, vedite, da niste storili ničesar narobe. Vaše telo ne deluje zmotno in nimate nikakršnih pomanjkljivosti. Resnica je ta, da zunanje okoliščine in podedovani strupi ter patogeni – ne notranja šibkost – vplivajo na to, s kakšnimi težavami se spopadamo. Zdravstveno ozadje vsakega posameznika sega več rodov v preteklost. Tisti, ki imajo več sreče, so se rodili z manj toksini, v mladosti so izpostavljeni manjši škodi zaradi farmacevtskih sredstev, v življenju pa se uspešno izogibajo težavam, a zgolj naključno. Ne moremo pomagati, če smo na ta svet prišli z jetri, ki se naprezajo pri delovanju, ali pa če so v naših telesih toksične težke kovine, ki smo jih podedovali od prednikov (tudi oni si niso mogli pomagati), ali če smo izpostavljeni virusom in smo nanje bolj občutljivi oziroma ranljivi, ker je pomanjkanje podpore ali finančne stabilnosti oslabilo naš imunski sistem.

Naše zdravje nikakor ni nekaj »zacementiranega«. Tako kot lahko nekdo, ki je imel desetletja srečo, kadar koli pride v stik s snovmi, zaradi katerih utрпи zdravstvene tegobe, tako lahko tudi človek, ki ga pestijo zdravstvene težave, spremeni svojo usodo. Ključno je vedeti, kako dejansko učinkujeta preventiva in zdravljenje. To pač moramo razumeti, preden lahko dojameмо, ali je čiščenje potrebno ali koristno, kot tudi, kakšno čiščenje je najprimernejše. Sicer plavamo v morju zmede, medicinske raziskave in znanost pa nam pri tem niso v pomoč, zato je tako rekoč nemogoče odkriti resnico.

Ni razloga, da bi za vse to krivili kogar koli. Nikomur ne smemo zameriti njegovega dobrega zdravja. Vplivneži so prestrašeni enako kot vsi

drugi ljudje, večino časa pa resnično mislijo, da delajo dobro. Nočejo verjeti, da je v svetu res toliko groženj zdravju, kajti tovrstna pretirana pazljivost je vznemirjajoča. Obstajajo tudi vplivneži z zdravstvenimi težavami, ki vsem govorijo, kako s spremembo prehrane in telovadbe obvladujejo svoje simptome in stanja. Sicer lahko izkusijo začasno olajšanje, vendar pri številnih drugih ljudeh takšno ravnanje ne učinkuje, ker gre še vedno za proces ugibanja, ki nikoli ne razkrije pravega vzroka težav. Samo z resničnim poznavanjem vzroka lahko ozdravijo za vedno in poučijo druge, kako se znebiti simptomov.

Še hujše od zavedanja groženj zdravju je trpljenje, čigar vzroka ne poznamo. Izčrpa nas, ko se trudimo doseči rezultate, a zaman – ali pa nam jih uspe doseči, potem pa se stanje spet poslabša. Izčrpa nas, ko vedno znova zapravljamo orjaške vsote denarja v upanju, da si bomo povrnili zdravje. Takšno početje nas lahko stre in zbega, četudi smo na pravi poti, kajti vedno obstajajo tudi druge trditve oziroma prepričanja, zaradi katerih podvomimo o svojem početju. Kronična utrujenost, ki jo skušamo odpraviti, se še poglobi, ko skušamo najti odgovore.

Ko končno najdemo učinkovite informacije, si oddahnemo, saj naposled izvemo, kako napredovati in ozdraveti. To je enkraten občutek. In ta občutek je mogoče doseči. Da bi ga izkusili, niti ne potrebujete pozitivne naravnosti. Lahko ste razdraženi, nesrečni, negativni, brezvoljni, zagrenjeni in celo jezni, pa lahko še vedno doživite omenjeni občutek, kajti ko naredite prave korake, se telo hitro okrepi in vam pomaga doseči ciljno črto zdravljenja.

## *PREHRANSKE VOJNE*

Na področju informacij o hrani je ogromno pasti. Lahko bi celo rekli, da gre za nekakšen smog, ki poskrbi, da imajo ljudje kaj početi, obenem pa zastre resnico – prehranske vojne so del tega smoga.

»Prehranske vojne« so razprave in prepiri med zagovorniki nasprotujočih si načinov prehranjevanja. Saj jih poznate: trdijo, da je določen način prehranjevanja boljši ali celo moralno večvreden, drugi način pa je nespameten ali temelji na nevednosti – vse te trditve pa temeljijo na ugibanju in ideologiji, ne na resnici. Takšne bitke pogosto slabo vplivajo na razpravljanje o

čiščenju. Če gojimo zamero do drugače mislečih, če želimo zagovarjati svoje razmišljanje, drugo stran pa očrnuti, spregledamo to, kar se dejansko dogaja v telesu, in si nikoli ne vzamemo časa, da bi poiskali odgovore.

Najglasnejši v prehranskih vojnah so tisti, ki se počutijo najmanj bolno. To so ljudje, ki imajo dovolj moči za razpravljanje o tem, da naj bi bile beljakovine rastlinskega izvora boljše od tistih živalskega izvora. Razpravljajo o prehrani brez žitaric in jo primerjajo s prehrano, ki vsebuje žitarice. Trdijo, da človek ne sme uživati sadja oziroma lahko uživa samo sadje z nizko vsebnostjo glukoze – obenem pa imajo dovolj moči, da napadajo vsakogar, ki ne razmišlja tako kot oni. V podporo svojim trditvam navajajo izsledke znanstvenih raziskav, ki jih financirajo viri, ki pričakujejo koristi od teh izsledkov. Omenjeni ljudje ne razumejo človeka, ki je bil že pri dvajsetih zdravnikih, pa še vedno leži v postelji, ne da bi vedel, zakaj je bolan. Nemara občutijo rahle zdravstvene tegobe – občasno imajo kanček manj energije, pesti jih blažja oblika aken ali ekcema, malce dlje traja, da si opomorejo po naporni vadbi, morda jih pestita malce preveč trdovraten prehlad ali kašelj, ali pa jih daje napihnjenost ali kakšna druga manjša prebavna motnja – zaradi katere so naredili terapijo z antibiotiki in so jih spodbudile k razmišljanju o izboljšanju prehrane. Ko raziskujejo zadevo, postanejo goreči zagovorniki določenega načina razmišljanja – dovolj goreči, da začnejo napadati drugo stran.

Medtem so vsi udeleženci prehranskih vojn še vedno bolni. V svojih trditvah se ne zmenijo za dejstvo, da milijoni ljudi še vedno trpijo, bodisi zaradi motenj v delovanju ščitnice, ME/SKU, fibromialgije, lymške borelioze, multiple skleroze (MS), ekcema, luskavice, aken, endometrioze, sindroma policističnih jajčnikov (PCOS), fibroidov, hromeče tesnobe ali depresije, ali katere koli od več sto drugih diagnoz ali primerov spregledanih diagnoz. Tako kot v vsaki vojni na tem planetu bojevanje samo odvrne pozornost od trpljenja tistih, ki nimajo moči, da bi se borili.

### *Uravnotežena prehrana, zmernost in intuitivno prehranjevanje*

Izraz *uravnotežena prehrana* slišimo povsod in velja za vodilno načelo prehranjevanja. Predstavljalo naj bi izjemno modrost na tem področju. Smešno pa je, da vsakdo drugače pojmuje uravnoteženo prehrano, saj se nihče ne prehranjuje popolnoma enako kot drugi.

Zdi se, da so smernice v zvezi z »uravnoteženo« prehrano tako ali drugače regulirane, da bi bilo pravilno poskrbljeno za ljudi. Kar pomislite: katera avtoriteta dejansko določa, kakšna prehrana je uravnotežena? Je to takšna, ki vsebuje najrazličnejša živila? Gre za mešanico zelenjave, sadja, beljakovin in maščob? Zadevo vsakdo pojmuje drugače, nihče pa ne razmišlja o tem: kako naj vemo, ali je prehrana uravnotežena, če ne poznamo pravih vzrokov avtoimunskih bolezni ter več sto oznak, s katerimi opremljamo simptome in stanja pod okriljem avtoimunskih tegob? Katera oseba, zdravstveni ali kateri koli drug strokovnjak ima pravico trditi, da vaša prehrana ni uravnotežena, oziroma vam priporočati uravnoteženo prehrano, ko pa ne ve – vključno s preostalimi medicinskimi raziskovalci in znanstveniki – zakaj je nekdo bolan in kako si lahko opomore? Gre zgolj za ugibanje, pri katerem predelano hrano zamenjajo z zelenjavo, oreški in semeni, vendar to ni odgovor. Preden lahko kdor koli tehtno modruje o uravnoteženi prehrani, mora razumeti kronične bolezni.

Vsakdo ima drugačno čustveno povezanost (ali odsotnost te) s hrano. Uživa to, kar *meni*, da je zdrava hrana, ne zaveda pa se, da je zaradi nasveta »vsega po malem«, s katerim je odraščal, njegova prehrana *preveč* pestra, na jedilniku pa je preveč prostora za živila, ki povzročajo težave, in premalo jedi, bogatih s hranili. Nekateri ljudje na družbenih omrežjih izjavljajo, da so se odrekli določenemu živilu, da bi bila njihova prehrana bolj uravnotežena, svojim sledilcem pa ne povedo, da se, recimo, sadju ali krompirju odrekajo zato, ker je nekdo, ki so ga nekoč poznali, (zmotno) trdil, da so vsi sladkorji enaki, kadar je posegel po kateri koli obliki ogljikovih hidratov – zato že od nekdanj občuti krivdo, ko gre za tovrstna živila. Ljudje nenehno spreminjajo svoje pojmovanje hrane, včasih vsak mesec, saj nenehno iščejo pravi način prehranjevanja. Tisti, ki trdijo »jem intuitivno in tako ostajam zdrav«, naposled vseeno zbolijo. »Zdi se mi, da moje telo resnično potrebuje jajca,« je primer upravičevanja hlepenja po hrani, ne da bi vedeli, kako določeno živilo vpliva na naše zdravje. »Intuitivno« prehranjevanje ne pomeni, da veste, kaj povzroča vaše simptome ali stanja. Med odraščanjem smo bili vsi izpostavljeni begajočim sporočilom in težavnim okoliščinam v zvezi s hrano – nemara je ni bilo dovolj, morda nismo imeli dovolj denarja za sveže sadje in zelenjavo, morda so se družinski člani norčevali iz nas, nemara so nas pestile bolezni, ki so vplivale na to, kaj lahko prebavimo, ali pa so na nas vplivale družbene vrednote in podobe.