

POHVALE ZA ENTONIJA VILIJAMA

Sok od celera širi se celom zemaljskom kuglom. Zadivljujuće je kako je Entoni stvorio ovaj pokret i brojnim ljudima širom sveta pomogao da povrate zdravlje.

~ Silvester Stalone

Entonijevo razumevanje hrane, njenih vibracija i dejstva na telo ne prestaje da me zadivljuje. S lakoćom opisuje mogući sklad ili nesklad naših izbora tako da to svako može da shvati. On zaista ima dar. Učinite svom telu uslugu i poslužite se.

~ Farel Vilijams, producent, dobitnik dvanaest Gremija

Pijem sok od celera svako jutro već šest meseci i osećam se sjajno! Primetila sam ogromnu razliku u nivou energije i u vezi sa sistemom organa za varenje. Sada čak nosim sokovnik i na putovanja tako da nijedan dan ne propuštam da popijem svoj sok od celera!

~ Miranda Ker, međunarodni supermodel, osnivač i direktor KORA Organicsa

Entoni je brojne živote promenio nabolje uz isceljujuće moći soka od celera.

~ Novak Đoković, prvi teniser sveta

Svi veliki darovi idu zajedno sa skromnošću. Entoni je skroman. A kao i svi pravi lekovi, njegovi su intuitivni, prirodni i uravnoteženi. Te osobine čine moćnu i delotvornu kombinaciju.

~ Džon Donovan, direktor AT&T Communicationsa

Entoni je dokazani izvor za našu porodicu. Njegov rad je svetlost koja je mnoge odvela na bezbedno. Mnogo nam znači.

~ Robert de Niro i Grejs Hajtauer de Niro

Iako posao kojim se on bavi svakako poseduje element neovozemaljske misterije, mnogo toga što Entoni Vilijam rasvetljava – a naročito područje autoimunih bolesti – deluje samo po sebi tačno i iskreno. Još bolje je to što su protokoli koje on preporučuje prirodni, pristupačni i laki za pridržavanje.

~ Gvinet Paltrou, glumica, dobitnica Oskara, autorka Tajmsovog bestselera *It's All Easy*, osnivač i direktor GOOP.com

Entoni Vilijam je zaista posvećen nastojanju da podeli svoje znanje i iskustvo kako bismo svi mi dobili nepohodne informacije o isceljenju. Njegova saosećajnost i želja da dopre do što više ljudi kako bi im pomogao da se izleče izvor su inspiracije i snage. U svetu opsednutom farmaceutskim lekovima, toliko je osvežavajuće znati da postoje i neke druge mogućnosti koje su zaista efikasne i mogu da otvore nova vrata ka zdravlju.

~ Liv Tajler, zvezda serije *Bludnice* i trilogije *Gospodar prstenova*

Entonijevo znanje o hrani koju jedemo, o uticaju koji ona ima na naše telo i naše sveukupno blagostanje promenilo mi je život!

~ Džena Djuan, zvezda emisija *World of Dance* i *Step Up*

Entoni je divna osoba. Otkrio je neke od mojih starih boljki, znao je koji su mi suplementi potrebni i zdravlje mi se odmah popravilo.

~ Rašida Džouns, rediteljka dokumentarca *Kvinsi*, nagrađena Gremijem, producentkinja i zvezda serije *Endži Trajbeka*, kao i serija *Parks and Recreation* i *The Office*

Rezonanca je veoma moćna pojava u životu, kao i samoosnaživanje. Zadivljujuće, Entoni Vilijam i njegov poziv na akciju u vidu knjige Sok od celera pogodili su u meni obe te strune. Antonijeva tvrdnja da je naše telo sposobno za neverovatno isceljenje i otpornost poruka je koju svi treba dobro da čujemo. Često samo želim brza rešenja koja na kraju naprave još veće probleme. Prava zdrava ishrana je najbolji lek, a Entoni nas sve ispiriše da negujemo telo, um i duh dragocenostima iz prirode; to je moćna medicina pravo iz izvora.

~ Keri Volš Dženings, dobitnica tri zlatne i jedne bronzane olimpijske medalje u odbojci

Entoni je čarobnjak za sve muzičare koji rade za moju kuću, i kada bi on bio album, nadmašio bi i Triler. Njegova sposobnost je duboka, izvanredna, čudesna i zadivljujuća. On je svetionik i njegove knjige ispunjene su proročanstvima. Ovo je budućnost medicine.

~ Krejg Kalman, direktor *Atlantik rekordsa*

Neprestano pominjem knjige Antonija Vilijama zbog njihove duboke mudrosti i recepata koji obnavljaju energiju i zdravlje. Pošto me zanimaju jedinstvena i moćna svojstva svake namirnice koju opisuje, inspirisana sam da otkrijem kako mogu da unapredim ritual kuvanja i konzumiranja hrane radi dobrobiti svakog dana.

~ Aleksis Bledel, dobitnica Emija, zvezda serija *Sluškinjina priča*, *Gilmor devojke*, i filma *Sestrinstvo putujućih pantalona*

Antonijeve knjige su revolucionarne ali praktične. Za sve one koji su frustrirani trenutnim ograničenjima zapadne medicine, ovo je definitivno vredno vremena i razmatranja.

~ Džejms van der Bik, kreator, izvršni producent i zvezda serije *What Would Diplo Do?*, kao i zvezda serija *Poza* i *Dosonov svet*, i Kimberli van der Bik, javni govornik i aktivista

Entoni je veliki čovek. Njegovo znanje je fascinantno i bilo mi je od velike koristi. Sok od celera promenio mi je život!

~ Kelvin Haris, producent, di-džej i osvajač Gremija

Toliko sam zahvalna Antoniju. Otkad sam u svoju svakodnevnu rutinu uvela protokol sa sokom od celera, uočila sam poboljšanje u svakom aspektu svog zdravlja.

~ Debra Mesing, zvezda serije *Vil i Grejs*, dobitnica Emija

Moja porodica i prijatelji primili su Antonijev inspirativni dar isceljenja i ne mogu da opišem koliko nam se i fizičko i mentalno zdravlje popravilo.

~ Skot Bakula, zvezda serija *NCIS: Nju Orleans*, *Kvantni skok* i *Star trek: Enterprajz*

Entoni je posvetio život pomaganju drugima da otkriju odgovore koji su nam potrebni da bismo živeli najzdravije moguće. A sok od celera najbolji je i najpristupačniji način da počnete!

~ Kortni Koks, zvezda serija *Grad kuguara* i *Prijatelji*

Entoni nije samo srdačan i saosećajan iscelitelj već je i verodostojan i precizan, s bogomdanim veštinama. U život mi je uneo blagoslov.

~ Naomi Kembel, manekenka, glumica, aktivistkinja

Entonijevo opsežno znanje i duboka intuicija demistifikovali su čak i ona pitanja vezana za zdravlje koja nas najviše zbunjuju. Ponudio je jasan put zahvaljujući kojem se osećam najbolje moguće – smatram njegove savete nezamenljivim.

~ Tejlor Šiling, zvezda serije *Narandžasta je nova crna*

Neverovatno smo zahvalni Entoniju i njegovoj strastvenoj posvećenosti učenju o isceljenju hranom. Entoni zaista ima jedinstven dar. Njegove prakse potpuno su nam preoblikovale perspektivu o hrani i, na kraju krajeva, sam način života. Samo sok od celera promenio mi je zdravlje i uvek će biti deo moje jutarnje rutine.

~ Hanter Mahan, golfer, šestostruki pobednik takmičenja *PGA Tour*

Entoni Vilijam menja i spasava život ljudima širom sveta svojim jedinstvenim talentom. Njegova neumorna posvećenost i ogromna količina izuzetno naprednih informacija probili su barijere koje mnoge u svetu ometaju da dopru do očajnički potrebnih istina koje nauka i istraživanja još nisu otkrili. Na ličnom nivou, pomogao je mojim ćerkama i meni dajući nam sredstva za unapređenje zdravlja koja zapravo deluju. Sok od celera sada nam je redovan deo rutine!

~ Lisa Rina, zvezda serija *Prave domaćice* s *Beverli Hilsa* i *Dani našeg života*; autorka *Tajmsovog* bestseler, dizajnerka kolekcije *Lisa Rina*

Entoni je uistinu velikodušna osoba izoštrene intuicije i znanja o zdravlju. Iz prve ruke sam videla kakve je sve promene izveo u kvalitetu života brojnih ljudi.

~ Karla Gudžino, zvezda serije *The Haunting od Hill House*, filmova *Watchmen*, *Entourage*, *Deca špijuni*

Pratim Antonija već neko vreme i uvek me oduševi (ali ne iznenade) uspešne priče ljudi koji se pridržavaju njegovih protokola... Godinama sam na sopstvenom putu isceljenja šetajući od lekara do lekara, od specijaliste do specijaliste. On je prava stvar i verujem njemu i njegovom ogromnom znanju o funkcionisanju štitaste žlezde i pravim dejstvima koje hrana ima na naše telo. Usmerila sam brojne prijatelje, članove porodice i sledbenike ka Entoniju zato što iskreno verujem da on poseduje znanje koje nema nijedan lekar. Sada sam njegov sledbenik i na istinskom sam putu ka isceljenju. Čast mi je što ga poznajem i blagoslovena sam što sam otkrila njegov rad.

~ Marsela Valjadolid, šef, autorka, voditeljka TV emisije

Šta kada bi neko prosto mogao da vas dodirne i kaže vam šta vas sve muči i boli? Dobro došli u isceljujuće ruke Antonija Vilijama – savremenog alhemičara koji izgleda da čuva ključeve dugovečnosti. Njegovi spasonosni saveti uleteli su u moj svet kao isceljujući uragan i on je za sobom ostavio put ljubavi i svetlosti. Entoni nije ništa manje nego deveto svetsko čudo.

~ Lisa Gregorić Demps, stariji izvršni producent

Bogomdani dar isceljivanja koji poseduje Entoni Vilijam pravo je čudo.

~ Dejvid Džejms Eliot, *Impuls*, *Trambo*, *Momci s Madisona*, *CSI: NY*; deset godina zvezda serije *JAG*

Čerka sam lekara i uvek sam se oslanjala na zapadnjačku medicinu, čak i za najsitnije boljke. Entonijevi uvidi otvorili su mi oči za isceljujuće dobrobiti hrane i za to kako holistički pristup zdravlju može da promeni život.

~ Dženi Molen, glumica i autorka Tajmsovog bestselera *I Like You Just the Way I Am*

Entoni Vilijam je dar ljudskom rodu. Njegov neverovatan rad pomogao je milionima ljudi da se iscele kad konvencionalna medicina više nije imala odgovora za njih. Njegova autentična strast i posvećenost pomaganju ljudima nemaju premca i srećna sam što sam mogla da podelim delić njegove moćne poruke u svom dokumentarcu.

~ Keli Nunan Gor, pisac, reditelj i producent dokumentarca *Heal*

Entoni Vilijam je jedan od onih retkih pojedinaca koji koriste svoje darove kako bi pomogli ljudima da ostvare svoj pun potencijal tako što će postati pravi borci za sopstveno zdravlje... Bila sam svedok Entonijeve veličine na delu kada sam pohađala jedan od njegovih uzbudljivih događaja. Preciznost njegovih čitanja ista je kao kada pevač pogodi sve visoke note. Ali osim visokih nota, Entonijeva istinski saosećajna duša zaista je očarala publiku. Entoni Vilijam je neko koga s ponosom nazivam prijateljem i mogu vam reći da je osoba koju slušate na podcastu i čije reči ispunjavaju stranice bestselera ista osoba koja se okreće voljenim osobama kako bi im pružila podršku. Ovo nije gluma! Entoni Vilijam je prava stvar i ozbiljnost informacija koje on deli posredstvom duha nema cenu, osnažuje i izuzetno je potrebna u ovom trenutku!

~ Debi Gibson, zvezda Brodveja, legendarna pevačica i tekstopisac

Imala sam zadovoljstvo da sarađujem s Entonijem Vilijamom kada je došao u Los Anđeles i ispričao svoju priču u Ekstri. Kako je to bio zadivljujuć intervju i kada je otišao, publika je jedva čekala da čuje nešto više... ljudi su poludeli za njim! Njegova topla ličnost i veliko srce svima su očigledni. Entoni je posvetio život pomaganju ljudima putem znanja koje dobija od duha, i deli sve te informacije u svojim knjigama Medicinski medijum, koje prosto menjaju život. Entoni Vilijam je jedinstven!

~ Šeron Levin, stariji producent

Entoni Vilijam ima izvanredan talenat! Uvek ću mu biti zahvalna što je otkrio suštinski uzrok nekoliko zdravstvenih tegoba koje su me godinama mučile. Uz njegovu ljubaznu podršku, svakog dana vidim poboljšanje. Mislim da je on fantastičan izvor!

~ Morgan Ferčajld, glumica, autor, govornik

U prva tri minuta našeg razgovora, Entoni je tačno identifikovao moj zdravstveni problem! Ovaj iscelitelj zaista zna o čemu govori. Entonijeve sposobnosti medicinskog medijuma jedinstvene su i fascinantne.

~ Dr Alejandro Hunger, autor Tajmsovih bestselera *Clean, Clean Eats* i *Clean Gut*, i osnivač izuzetno popularnog programa *Clean*

Zbog svog dara, Entoni je postao kanal za informacije koje su svetlosnim godinama ispred današnje nauke.

~ Iz predgovora dr Kristijane Nortrup, autorke Tajmsovih bestselera *Boginje nikad ne stare* i *Žensko telo, ženska mudrost*

Otkad sam pročitala Isceljenje štitaste žlezde, proširila sam svoj pristup i tretman bolesti štitaste žlezde i primećujem ogromne koristi za svoje pacijente. Rezultati pružaju veliko zadovoljstvo i nadu.

— Dr Prudens Hol, osnivač i medicinski direktor Hol centra

Duboko smo blagosloveni i nagrađeni kada smo otkrili Antonija i duha saosećajnosti, koji može da dopre do nas isceljujućom mudrošću putem Antonijevog osećajnog i brižnog genija. Njegova knjiga uistinu je 'mudrost budućnosti', tako da već sada, na čudotvoran način, imamo jasno, precizno objašnjenje za mnoge misteriozne bolesti za koje su drevni budistički tekstovi predvideli da će nas pokositi u ovoj eri kada se previše pametni ljudi poigravaju silama života u potrazi za zaradom.

~ Robert Turman, profesor indotibetanskih budističkih studija na Univerzitetu Kolumbija; predsednik Tibet Housea; autor bestselera *Love Your Enemies* i *Inner Revolution*; domaćin podkasta Boba Turmana

Entoni Vilijam je talentovani medicinski medijum koji ima veoma realna i ne toliko radikalna rešenja za misteriozne bolesti koje nas sve pogađaju u ovom savremenom svetu. Malo je reći da sam oduševljena što ga lično poznajem i smatram najvrednijim izvorom za zdravstvene protokole kako za sebe tako i za čitavu porodicu.

~ Anabet Giš, *Skandal, Most, Bratstvo, Zapadno krilo, Mistična pica*

Entoni Vilijam se posvetio pomaganju ljudima informacijama koje su uistinu promenile brojne živote.

~ Amanda de Kadene, osnivač i izvršni direktor serijala *The Conversation* i *Girlgaze Project*; autorka knjige *It's Messy* i *#girlgaze*

Obožavam Antonija Vilijama! Moje ćerke, Sofija i Lora, poklonile su mi njegovu knjigu za rođendan i nisam mogla da je isputim iz ruku sve dok je nisam celu pročitala. Knjiga Medicinski medijum pomogla mi je da povežem sve tačkice na svom putu ka optimalnom zdravlju. Zahvaljujući Antonijevom radu shvatila sam da mi Epštajn-Barov virus, zaostao od bolesti iz detinjstva, sabotira zdravlje godinama kasnije. Medicinski medijum promenio mi je život.

~ Ketrin Bah, *Mladi i neumorni, The Dukes of Hazzard*

Dugo sam se oporavljao od povrede kičme pre nekoliko godina, ali i dalje su mi mišići bili slabi, nervni sistem iscrpljen, a bio sam i gojazan. Dobar prijatelj nazvao me je jedno veče i od sveg srca preporučio da pročitam knjigu Medicinski medijum Antonija Vilijama. Toliko podataka iz te knjige duboko me je pogodilo da sam počeo da se služim nekim njenim idejama, a onda sam zatražio konsultaciju i imao sreće da je dobijem. To štivo bilo je toliko značajno i pogađalo je pravo u metu tako da je moje isceljenje dospelo do nezamislivog, dubljeg i bogatijeg nivoa zdravlja. Smršao sam do zdrave kilaže, mogu da uživam u vožnji bicikla i jogi, ponovo idem u teretanu, pun sam energije i dobro spavam. Svako jutro kada obavljam svoje protokole, osmehnem se i kažem: Vau, Entoni! Hvala ti na ovom daru obnove!

~ Robert Vizdom, *The Alienist, Flaked, Chicago P. D., Nešvil, Žica, Rej*

U ovom svetu zbunjenosti, sa stalnom bukom na polju zdravlja i dobrobiti, uzdam se u Antonijevu duboku autentičnost. Njegov čudotvorni, istinski dar diže se iznad svega toga i stiže posebnu bistrinu.

~ Pati Standžer, voditeljka emisije *Million Dollar Matchmaker*

Oslanjam se na Antonija Vilijama kad je u pitanju zdravlje moje porodice. Čak i kad su lekari zbunjeni, Entoni uvek zna u čemu je problem i put ka isceljenju.

~ Čelsi Fild, *Poslednji skaut, Andre*

Entoni Vilijam daje medicini dimenziju koja nam znatno širi razumevanje o telu i o nama samima. Njegov rad je deo nove granice isceljenja i on ga obavlja sa saosećajnošću i ljubavlju.

~ Merijen Vilijamson, autorka *Tajmsovog* bestseler broj 1, *Iseljivanje duše Amerike, Doba čuda i Povratak u ljubav*

Entoni Vilijam je velikodušan i saosećajan vodič. Posvetio je život podržavanju ljudi koji su na putu ka isceljenju.

~ Gabrijela Bernstajn, autorka *Tajmsovog* bestseler broj 1, *Univerzum vas podržava, Judgment Detox i Miracles Now*

Informacije koje PALE. To mi pada na um kad pomislim na Antonija Vilijama i njegov ogroman doprinos svetu. Ništa me nije toliko uverilo u to kao kada sam ga video kako radi s mojom starom prijateljicom koja se godinama mučila s bolešću, smušenošću i umorom. Bila je kod brojnih lekara i iscelitelja i prošla je kroz brojne protokole. Ništa nije upalilo. Sve dok Entoni nije razgovarao s njom, to jest... od tada su rezultati bili prosto neverovatni. Preporučujem njegove knjige, predavanja i konsultacije svim srcem. Ne propustite ovu priliku za isceljenje!

~ Nik Ortner, autor *Tajmsovih* bestseler *The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self* i *The Tapping Solution*

Ezoterični talenat celovit je dar samo kada se deli s moralnim integritetom i ljubavlju. Entoni Vilijam je božanska kombinacija isceljenja, nadarenosti i etike. On je pravi iscelitelj koji ne zazire od istraživanja i deli ih s čitavim svetom.

~ Danijel Laport, autorka bestseler *White Hot Truth* i *Mapa želja*

Entoni je vidovnjak i mudrac o zdravlju i dobrobiti. Njegov dar je izvanredan. Uz njegovo vođstvo uspela sam da ustanovim i razrešim zdravstveni problem koji me je godinama mučio.

~ Kris Kar, autorka *Tajmsovih* bestseler *Crazy Sexy Juice, Crazy Sexy Kitchen* i *Crazy Sexy Diet*

Dvanaest sati nakon što sam primio izdašnu dozu samopouzdanja koju mi je Entoni stručno ubrizgao, uporno zvonjenje u ušima od prošle godine... počelo je da slabi. Zadivljen sam, zahvalan i srećan za sve uvide koje mi je ponudio o tome kako da nastavim napred.

~ Majk Duli, autor *Tajmsovog* bestseler *Beskrajne mogućnosti* i pisar *Beleški univerzuma*

Kad god preporuči neki prirodni način za poboljšanje zdravlja, Entoni Vilijam nailazi na uspeh. Video sam to kod svoje ćerke i napredak je bio zadivljujuć. Njegov pristup prirodnim sastojcima napredniji je način iseljivanja.

~ Martin D. Šafrof, direktor *Barkliza* kapitala; rangiran kao američki broker broj 1 na sajtu wealthmanagement.com i finansijski savetnik broj 1 u časopisu *Barron's*

Neprocenjivi saveti Antonija Vilijama za sprečavanje i borbu protiv bolesti godinama su ispred onoga što je bilo gde dostupno.

~ Dr Ričard Solazo, njujorški onkolog, hematolog, nutricionista i autor knjige *Uravnotežite svoje zdravlje*

Entoni Vilijam je Edgar Kajs našeg vremena budući da čita telo s neverovatnom preciznošću i bistrinom. Entoni otkriva suštinske uzroke bolesti koje često zbunjuju većinu konvencionalnih i alternativnih lekara i iscelitelja. Zbog svojih praktičnih i dubokoumnih saveta on je jedan od najmoćnijih i najuspešnijih iscelitelja 21. veka.

~ En Luiz Gitelman, autorka trideset *Tajmsovih* bestselera o zdravlju i isceljivanju; tvorac veoma popularnog programa detoksikacije *Fat Flush* i plana ishrane

Kao poslovna žena u Holivudu, znam šta vredi. Sve dok najzad nisu otkrili njega, neki od Antonijevih klijenata potrošili su više od milion dolara tražeći pomoć za svoje 'misteriozne bolesti'.

~ Nensi Čejmbers, glumica u seriji *JAG*; holivudska producentkinja i preduzetnica

Entoni mi je pročitao zdravlje i potanko mi ispričao detalje o mom telu koji su poznati samo meni. Ovaj divni, ljubazni, duhoviti, skromni i velikodušni čovek – kao i 'neovozemaljski' i izvanredno obdaren, sa sposobnošću koja prkosi našem pogledu na svet – šokirao je čak i mene, medijuma! Zaista je Edgar Kajs našeg doba i neizmerno smo blagosloveni što je među nama. Entoni Vilijam dokazuje da smo više od onoga što znamo.

~ Kolet Baron Rid, autorka bestselera *Uncharted* i voditeljka emisije *Poruke iz duhovnog sveta*

Svaki kvantni fizičar reći će vam da se u univerzumu odvija mnogo toga što još uvek ne možemo da razumemo. Iskreno verujem da Entoni to veoma dobro shvata. Posедуje neverovatan dar kojim intuitivno otkriva najefikasnije načine isceljivanja.

~ Kerolajn Livit, autorka *Tajmsovih* bestselera *Okrutni divni svet, Ovo je sutra i Tvoje slike*

NASLOV ORIGINALA:

Anthony William

Medical Medium Celery Juice

Copyright © 2019 by Anthony William

Originally published in 2019 by Hay House, Inc.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Irina Vujičić

LEKTURA:

Borka Slepčević

KOREKTURA:

Milica Rakić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

———— MEDICINSKI MEDIJUM ————

SOK OD CELERA

NAJMOĆNIJI LEK NAŠEG VREMENA
KOJI ISCELJUJE MILIONE LJUDI ŠIROM SVETA

———— ENTONI VILIJAM ————

HARMON**IA**

„Za milijarde ljudi na planeti koji pate od bilo
kakvog zdravstvenog izazova, ova knjiga pripada vama.
Imate pravo da vas čuju, da vas shvate ozbiljno,
i imate slobodu da se iscelite.”

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

„Sok od celera je svetionik koji nam je ponuđen ovde na zemlji,
odgovor za one koji su digli ruke od odgovora.”

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

SADRŽAJ

Prvo poglavlje:	Zašto sok od celera	15
Drugo poglavlje:	Dobrobiti soka od celera	25
Treće poglavlje:	Olakšanje od simptoma i stanja.	37
Četvrto poglavlje:	Kako da sok od celera bude delotvoran za vas.	89
Peto poglavlje:	Čišćenje sokom od celera	113
Šesto poglavlje:	Odgovori vezani za isceljenje i detoksikaciju	119
Sedmo poglavlje:	Glasine, brige i mitovi	129
Osmo poglavlje:	Dodatna isceljujuća uputstva.	143
Deveto poglavlje:	Druge mogućnosti.	151
Deseto poglavlje:	Pokret isceljenja.	157
Zahvalnosti		167
<i>O autoru</i>		171

„Sami ste najveći stručnjak za svoje zdravlje i vaša priča o isceljenju je važna. Važnija je nego što mislite. Neko negde u ovom trenutku čeka da čuje vašu priču kako bi otkrio ovaj lek koji menja život.”

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

ZAŠTO SOK OD CELERA

Sok od celera pomaže milionima ljudi da se iscele.

Stvarno? Sok od celera, možda ste pomislili ako niste čuli najnovije vesti, pa čak i ako jeste.

Stvarno. Sok od celera.

Ona obična povrćka koja mi vene u frižideru?

Tako je. Potcenjena, zanemarena, nedovoljno korišćena zeljasta biljka koju znate iz salate s tunjevinom, nadeva ili mezeta koje povremeno konzumirate daleko je moćnija nego što iko shvata – pod uslovom da znate kako da je koristite.

Decenijama preporučujem sok od celera kao isceljujući eliksir bez premca. Bilo da tražite olakšanje od konkretnog zdravstvenog problema ili tajni tonik koji će vam povratiti energiju i sjaj, sok od celera je odgovor na molitvu. Sve to vreme, imao sam privilegiju da posmatram kako taj napitak iz korena menja živote ljudi.

Kada je objavljena moja prva knjiga o zdravlju, *Medicinski medijum*, počeo sam da delim priču o soku od celera sa svetom. Pominjao sam ga u sve tri moje knjige koje su potom izašle zato što je on toliko mnogostran da je bio relevantan baš svaki put. Zajednica Medicinski medijum zadivila me je koliko je ozbiljno prihvatila ovu informaciju. Nakon što su sami otkrili da

sok od celera zaista deluje, članovi zajednice širom sveta počeli su da šire poruku i dele svoja svedočanstva. Na desetine hiljada ljudi objavilo je fotografije „pre i posle” koje bi vas zapanjile – na njima se vidi koliko im je koža čistija, oči sjajnije, telo snažnije, vitalnost obnovljena. Priče koje stoje iza tih fotografija još su izvanrednije, a neke čak opisuju i kako im je sok od celera spasao život. Ljudi koji su se ranije zlopotali, a sada su zdravi, bodre i podstiču prijatelje i neznanke. Započeli smo pokret.

Uz svu pažnju koju dobija, možda se čini da je sok od celera trend koji je trenutno prisutan, ali da će već sutra iščeznuti. Verujte mi, ovo nije prolazna moda. Nije dobio na popularnosti zbog novčanog finansiranja, kao što je inače običaj s trendovima u zdravlju. Postao je popularan zato što se ljudi zaista isceljuju. Sok od celera korisniji je sada nego što je bio pre mnogo godina kad sam počeo da ga preporučujem. Imaće još veću ulogu decenijama u budućnosti. Sklonite ovu knjigu u stranu, ponovo je uzmite za nekoliko godina, i ona će i dalje sadržati lekovitu istinu koja vam je potrebna. Neće je prevazići nove teorije o ishrani i nutricionizmu; konzumiranje soka od celera ostaće presudan postupak koji u svako doba možete

uvesti u svoj život radi zdravlja i vitalnosti. Drugi trendovi u zdravstvu dolaze i prolaze zato što nikad nisu ni bili odgovor. Ovde drugačije stoje stvari: sok od celera je trajan i istinit.

POREKLO SOKA OD CELERA

Prvi put me je Bog naveo da preporučim sok od celera 1975. godine, kako bi se članu moje porodice obuzdala upala usled povrede kičme zadobijene nakon pada niz stepenice. Bilo je to nečuveno tada. Takođe se jasno sećam da sam ga preporučio 1977. kao pomoć porodičnom prijatelju koji je imao težak oblik refluksa kiseline.

Kad mi je bilo trinaest i četrnaest godina, radio sam kao magacioner u lokalnom supermarketu. Tu sam pružao zdravstvene konsultacije ljudima koji su ih tražili i odveo bih ih do rafa sa svežim voćem i povrćem da odaberem ono što im je potrebno za njihove simptome i bolesti. Šef me je pitao šta bi još više moglo da pomogne tim ljudima. „Treba mi sokovnik“, odgovorio sam. Onda je kupio sokovnik.

Kad god bi mušterijina situacija to zahtevala – bilo da je neko imao artritis, giht, dijabetes, gastrointestinalne probleme ili druge simptome i stanja – uzeo bih glavicu celera s police, oprao je, iscedio u sokovniku i doneo bih toj osobi veliku čašu čistog soka od celera. Obično sam ciljao na magičnu količinu od pola litra i davao sam im da popiju taj biljni lek odmah tu u prodavnici. Ako je neko bio osetljiv, dao bih mu da otpije nekoliko gutljaja na licu mesta, i onda bih mu rekao da još malo popije dok nastavlja s kupovinom, a da ga dovrši u kolima ili kad stigne kući. Šef bi naplaćivao samo celer i dao je uputstva kasirima da kucaju mušterijama samo jednu vezu celera po soku. Neke mušterije bi osećale olakšanje od svojih tegoba već kad bi izašle iz radnje.

Stalno su mi postavljali isto pitanje: „Imaš li nešto čime bi ga zasladio?“ Mnogi ljudi tada još nisu bili čuli za pravljenje sokova, tako da im je koncept soka od svežeg povrća, a kamoli soka od celera, bio potpuno stran. Oni koji su pak čuli za tu tehniku, hteli su malo šargarepe, jabuke ili cveklike kako bi se poboljšao ukus. Uvek sam odgovarao: „To bi poništilo svrhu tog soka. Poremetio bi se isceljujući mehanizam, natrijumove grupisane soli.“ (Ubrzo ćete pročitati više o njima.)

Ponekad bi roditelji dali taj sok i svojoj deci. Ako je dete patilo od kašlja, doneo bih mu sok od celera i majka bi mu ga dala da pije. Roditelji su imali poverenja u mene jer su videli da sok deluje. Sok od celera bio je tako moćan lek; ako je dete vrištalo i plakalo nakon gomile pojedjenih slatkiša u radnji, ja bih dao roditeljima sok od celera da ga ponude detetu i odmah bi usledilo iznenadno olakšanje i sreća. Neverovatno je stabilizovao skokove i padove šećera u krvi.

Stalno sam trčao po sokovnik da bih mogao da ga očistim i napravim novi sok od celera. Uz vreme koje sam trošio za svoje male zdravstvene konsultacije s mušterijama, to je značilo da je šef morao da prebaci moj posao na nekog drugog: slaganje robe na police. Bio je vrlo ljubazan kad je to u pitanju. Rekao je da nikada u životu nije naručio toliko celera za radnju.

Kada sam bio nešto stariji, počeo sam da držim predavanja u prodavnicama zdrave hrane u raznim delovima države. Tu bih stajao, u sobama gde je bilo od pedeset do petsto ljudi, i govorio o moćnim zdravstvenim dobrobitima čistog soka od celera. To su bile devedesete godine. Veoma malo ljudi imalo je sokovnik kod kuće, pa sam im pokazivao kako da prave sok od celera u blenderu tako što bi pretvarali seckani celer u tečnost koju bi potom procedili. Ukoliko neko nije imao ni sokovnik ni blender, govorio sam im da žvaću štapiće celera i da ispljunu pulpu.

Iako to nije bilo isto – niko ne može da sažvaće toliko celera – ipak je bilo nešto. Preporučivao sam, kako ne bi zamarali vilicu, da žvaću nekoliko porcija celera tokom dana.

Kada bih pomenuo sok od celera, često sam viđao iznenađenje na licima ljudi. To nije bila popularna namirnica za sok. Tada su se sokovi još uvek pravili od cvekle, šargarepe i jabuka, ponekad bi se ubacio i koji krastavac i ako biste imali sreće, nekoliko stabljika celera. Sok od čistog celera ljudima nije bio jasan. Nije čak delovao ni pitko ni ukusno.

Ljudi su barem shvatali ideju da je celer zdrav zato što su čuli da se on secka u salate i dodaje u supe. Neki su opisivali zdravu čorbu od celera i šargarepe koju im je baka pravila. Neki su čak čuli da celer ima dugu istoriju lekovitosti – iako treba napomenuti da veoma često, kada čujemo nešto o upotrebi celera tokom istorije u raznim kulturama, zapravo se radi o *korena-stom* celeru, koji je sasvim druga biljka od onog celera koji se uzgaja zbog stabljika. Tako je: koren celera i stabljika celera su dve različite biljke iz iste porodice. Nije baš najbolja ideja praviti sok od korena celera, koji se često po izgledu poredi s repom, zato što je kuvanje jedini način da se dobiju upotrebljive hranljive materije iz korena celera. U sirovom stanju, koren celera nije lako svarljiv. Kada se skuva, koren celera i dalje vam neće pružiti ono što celer ili sok od celera može da vam pruži.

Čak i uz različita mišljenja kada je reč o celeru – a budimo realni, niko i nije naročito razmišljao o njemu – ideja o *soku* od celera bila je nova kada sam počeo da ga predlažem. Celer i sok od celera dva su različita koncepta s dva različita značenja. Sok od svežeg celera nikada nije korišćen na nivou medicine, a naročito ne u ovim dozama. Ako bi neko i napravio sok samo od glavice celera, to je radio samo zato

što je pronašao jednu svenulu u frižideru koju je morao da iskoristi pre nego što se pokvari. Najverovatnije je tom soku dodao i nekoliko šargarepa ili jabuku.

Dakle, dok sam preporučivao sok od celera, susretao sam se s popriličnom sumnjičavošću. Najčešće sam nailazio na pitanje: „Sok... od celera?” Ljudi su bili toliko ubeđeni da je celer najbolji u vidu štapića s umakom ili kao jedan od više sastojaka da mi je ponekad bilo nemoguće da ih ubedim da prost i jednostavan sok od celera sadrži isceljujuću moć. Lekari i drugi praktičari odbacivali su ga bez razmišljanja.

U međuvremenu, rezultati koje sam viđao kod onih koji su ga ozbiljno shvatili bili su istinski značajni. I dalje sam putovao po zemlji i pokazivao ljudima kako da prave sok od celera u porodičnim prodavnicama zdrave hrane, u velikim prodavnicama zdrave hrane, u malim bioskopima, čak i u podrumima crkava šireći poruku o njegovim isceljujućim svojstvima za sve i svašta što ih muči, zajedno sa ostalim informacijama koje pominjem u knjigama *Medicinski medijum*.

Posle jedne demonstracije ranih devedesetih o tome kako da se celer blendira i procedi da bi se napravio sok, tokom koje sam održao i disertaciju o njegovim moćima, prišla mi je devojka od dvadesetak godina.

„Borim se sa zavisnošću”, rekla mi je. „Zavisna sam od svega; takva mi je ličnost.”

„Onda želim da piješ litar soka od celera jednom dnevno”, rekao sam joj.

Posle mesec dana ponovo sam bio u toj prodavnici zdrave hrane na novom predavanju. Od osamdesetak okupljenih, ta mlada žena ponovo mi je prišla. „Da li me se sećate?”, pitala je.

„Imala si problema sa zavisnošću”, rekao sam. „Kako si?”

„Izlečili ste me”, odgovorila je.

„Stvarno?”

„Da”, odgovorila je devojka. „Rekli ste mi da pijem sok od celera.”

„Sok od celera te je izlečio od zavisnosti”, rekao sam. „Nemoj prestati da ga piješ.”

„Nikada ranije nisam provela ni mesec dana bez problema, još otkad sam bila mala”, rekla je. „Nikad neću prestati da ga pijem.”

Tokom godina, otkrio sam da sok od celera zaista ima naročitu sposobnost da razbije začarani krug. Bilo da je reč o zavisnosti od hrane kao što su kolači, čips i keks, prejedanje uopšte, o drogama, o prepisanim lekovima, o besu, cigaretama ili bilo čemu drugom, osoba bi često prvo iskusila anksioznost ili depresiju. Pa i ako u početku nije bila anksiozna ili depresivna, zavisnost je mogla da uzrokuje te poremećaje. Obrazac misli i osećanja koji dovodi do određenog ponašanja, i ponašanja koja dovode do određenih misli i osećanja, mogao je da deluje nezaustavljivo. Sok od celera odmah bi presecao tu situaciju i nudio olakšanje od zavisnosti, anksioznosti i depresije odjednom pomažući osobi da ponovo nađe oslonac.

Ipak, uvek je bilo skeptičnih. Tokom tih predavanja, na licima ljudi često bih video pitanja: *Celer? Kako je to moguće? Celer nema nikakvu vrednost.* Ponekad bi se smejali. (I dalje se smeju, iako im je to sve teže i teže pošto sve više ljudi iznosi u javnost svoje priče o isceljenju.) Neki ljudi koji su prisustvovali mojim predavanjima ili posećivali moju ordinaciju nisu imali nikakvu želju da se okanu soka od šargarepe ili prepisanih lekova.

Drugi su bili otvoreniiji: „Bolestan sam. Prošao sam kroz pakao. Jedva sam uspeo danas da se dovučem ovamo. Toliko mi je loše da jedva mogu da stojim pred tobom.” Jedno je bilo isto i tada i sada: kada nekome nije dobro, isprobaće mogućnosti koje nikada ranije ne bi isprobao.

„S čim si pokušao?”, pitao bih.

„Sa svime. Ništa nije upalilo. Probaću šta bilo”, rekli bi.

Zato sam im predlagao sok od celera.

„Dogovoreno, sok od celera”, odgovorilo bi tih nekoliko hrabrih duša. „Iako mi ne izgleda kao da će uspeti i verovatno mi se neće svideti ukus, pokušaću.”

Želja za isceljenjem toliko je jaka da će ljudi savladati svaku prepreku probajući mogućnosti izvan konvencionalnog, pa čak i alternativnog zdravstvenog sistema uverenja u potrazi za onim od čega će im zaista biti bolje. Za sve one koji su zaista pokušali sa sokom od celera, nagrade su bile ogromne. Oni koji su se pridržavali uputstava koje ćete naći u ovoj knjizi i onda ih se pridržavati uvodeći pola litra soka od celera na prazan stomak u svakodnevnu rutinu, gotovo da su bili šokirani njegovim dejstvima. Konačno je zdravlje počelo da im se vraća i doživeli su veću dobrobit nego što su ikada mislili da je moguće. Ostao je to tajni lek koji sam iz godine u godinu preporučivao. Do kasnih devedesetih video sam kako je sok od celera pomogao hiljadama ljudi. Nije bilo simptoma, stanja, oboljenja, poremećaja ili bolesti koje nisu počele da se povlače zahvaljujući soku od celera. Nikoga nije ostavio na cedilu.

Kako su godine prolazile, nastavljao sam da preporučujem sok od celera. U isto vreme, zajednica Medicinski medijum je rasla. Kućni sokovnici i đus-barovi postajali su sve popularniji, usled čega je sok od celera postao pristupačniji. Otkako sam počeo da preporučujem sok od celera kao dete do vremena kad sam počeo da objavljujem knjige, 2015. godine, ponudio sam zdravstvene savete stotinama hiljada ljudi i video sam kako sok od celera deluje kao glavni aspekt isceljenja kod toliko mnogo ljudi.

Sa serijalom *Medicinski medijum* usledio je novi talas članova zajednice. Sok od celera od-

uvek je bio istina koju sam mogao da pružim ljudima, tako da sam ga pominjao u doslovce svakoj knjizi. Toliko je mnogostran i vitalan. Sad kad je tehnologija napredovala, kada su ga čitaoci probali i osetili njegove koristi, počeli su da objavljuju svoje priče i da se povezuju s drugima i da jedni druge inspirišu. Pošto sve veći broj ljudi proba sok od celera i deli priče o njemu, ovaj pokret dobija na snazi.

Iznenada je sve više ljudi prilazilo pultovima s ceđenim sokovima širom sveta i tražilo sok od celera. Ljudi koji rade za tim pultovima bili su zbunjeni: „Čist sok od celera?“ Iako su bili navikli da godinama, satima dnevno prave sve vrste raznih sokova, nikada nisu čuli za takvo nešto i nisu mogli da razumeju zašto bi to iko hteo. Bakalnice su počele da rasprodaju celer jer su ljudi koji vole da sami cede sok kod kuće pravili zalihe. Šefovi odeljenja sa svežim voćem i povrćem bili su prosto šokirani iznenadnom potražnjom za celerom. Sok od celera i dalje je pomagao ljudima, tako da se potražnja nastavila.

Sada je sok od celera najzad ušao u glavne tokove jer je zaista delotvoran. Javlja se na me-niju sokova i glavna je zvezda brojnih članaka. Iako je veoma ohrabrujuće to što sve više i više ljudi ima koristi od njega, uz svu ovu pažnju koju sok od celera dobija idu i neke dezinformacije. Onima koji traže savet postalo je pomalo teško da ocene u šta treba da veruju kad je u pitanju sok od celera i kojih smernica treba da se pridržavaju. Cilj mi je da ova knjiga bude jasan vodič za sok od celera iz originalnog izvora, onog koji odgovara na najveći mogući broj pitanja i obrazlaže isceljujuće prednosti soka od celera kao nikada ranije, tako da možete da krenete napred sa sigurnošću i jasnoćom.

SAGLEDAJTE CELER IZ DRUGOG UGLA

Pre nego što se upustimo u priču o neverovatnim koristima koje pruža sok od celera – kao i u kritičke savete o tome kako da on najbolje funkcioniše za vas – treba nakratko da popričamo o celeru. On nema baš blistavu reputaciju. Smatramo ga korisnim, u redu. Dobra je podloga za puter od kikirikija i suvo grožđe, hrskav dodatak salati od jaja, dobar sastojak u supi, garnirung za pečena pileća krilca ili aksesoar za koktel bladi meri. Čuli smo da manekenke jedu celer kako bi kontrolisale kilažu. Uopšteno mislimo da je zdrav, uglavnom zato što je niskokaloričan, ili čak hranljiv, ako smo imali sreće da nam ga babe i dede dodaju u supu od povrća. Međutim, ako biste iznenada postali deo specijalne jedinice koja treba da pronađe sledeći veliki lek na zemlji, verovatno biste otišli u džunglu da tragate. Celer vam ne bi ni pao na pamet iako je on jedan od velikih rešenja koja ova planeta ima da ponudi.

Razumem ako vam je malo teško da poverujete da sok od celera može da bude toliko delotvoran kao što jeste. Ta obična zelena veza pored koje ste milion puta prošli u prodavnici? Ona biljka koju obično i zaboravimo da potrošimo do kraja zato što nam je ionako potrebna samo stabljika ili dve? Kako to može da bude neotkrivena superhrana? Zapravo, to je neotkrivena *čudotvorna* hrana. Ako se opredelite za gledašće da je celer samo sporedni sastojak – ako ne vidite zaista šta je celer i šta on sve može – sok od celera ipak će vam pomoći i delovaće na vas. Problem je u tome što ćete verovatno prebrzo dići ruke od njega. A kako da vam pomogne ako mu ne date pravu priliku? Ako želite da odgurnete celer u stranu kao suviše običnu namirnicu, znajte da se odričete svog procesa isceljenja. Ako ga smatrate samo dosadnim komadićima u salati s tunjevinom, propuštate ključnu priliku.

Ukoliko želimo da shvatimo zašto вреди popiti sok od celera više nego jednom ili dva-put, utoliko treba da sagledamo celer u novom svetlu. Treba da uvidimo da on ima pravu moć i da je u stanju da nam pomogne da dosegne-mo nove nivoe zdravlja. Nipodaštavanje celera znači nipodaštavanje procesa isceljenja, a to nije fer prema vama. Uče nas da poštujemo sebe i druge – to je deo života u ovom svetu. Najveće poštovanje možemo pokazati ovoj čudotvornoj, izvanredno moćnoj aromatičnoj biljci tako što ćemo reći: „Želim da se iscelim“. To znači: „Želim da ljudi koje volim ozdrave.“

Nekome ko misli da je zdrav lako je da bude skeptičan ili da zazire od soka od celera. Ako je to slučaj s vama, i smatrate da vam sok od celera nije potreban u životu, molim vas da makar poštujete priče ljudi koji su se iscelili uz njegovu pomoć. Imajte u vidu ljude koji su imali tegoba pa im je sok od celera sasvim ozbiljno spasao život. Pokušajte da ne potpadnete pod uticaj stava „ali to je samo sok“. Trudite se da mislite na hronično bolesne i na njihov povratak zdravlju zahvaljujući soku od celera ili na iskustva ljudi koji su spasli život svoje dece, drugih članova porodice i prijatelja. Trudite se da mislite na one koji su koristili sok od celera kao jedno od glavnih sredstava da preokrenu najgore kožne bolesti, jezive migrene ili strašan umor koji im je onemogućavao da normalno žive. Budite otvorenog srca prema onima koji koriste sok od celera ne bi li se izlečili.

Niko nema garanciju da se neće razboleti ili da jednog dana neće razviti neki simptom. Dolazimo na ovaj svet s toksinima i patogenima u svom telu i svakodnevno smo izloženi novim toksinima i patogenima. Čak i uz pozitivno razmišljanje i trud da budemo najbolji što možemo i da privlačimo samo ono što je

dobro, ne možemo uvek kontrolisati razne prepreke na svom putu kroz život. Ponekad upadnemo u rupu, spotaknemo se, padnemo. Kada se to desi, sok od celera jedan je od najboljih saveznika za oporavak. Znajte da on stoji tu i čeka na vas ubuduće, ako vam se ikad nešto desi sa zdravljem. Ili – koristite sok od celera da biste se postarali da vam se ništa ne desi. To što niste aktivno bolesni ne mora automatski da znači da ste zdravi. Ne treba da čekate da dođete u kritičnu fazu bolesti za nekoliko godina, u fazu koja će vas konačno navesti da uvidite vrednost soka od celera. Tada će pred vama biti mnogo trnovitiji put. Sok od celera je sada tu za vas kao preventiva, kao važan način da sačuvate svoje fizičko i duševno stanje. Ako mu se već danas okrenete i istrajete svakodnevno s njim, dodaćete dragoceno vreme svom životu, a svaki dodatni trenutak je važan. Sok od celera jedno je od najboljih sredstava da postanete najjači i najdivniji što je moguće. Dajte šansu soku od celera i on će vam pomoći kao što vam nikada ništa nije pomoglo do sada.

Ta veličanstvena biljka koja može da vam unapredi dobrobit i isceljenje više nego ikad ranije ne može se naći u dubinama amazonske prašume. Već je pred vama. Celer je čudo koje strpljivo stoji na polici u bakalnici i čeka da učini ono što je oduvek trebalo da učini. Potrebno je samo da ga vidite, da ga iscedite bez ikakvih dodataka i popijete na prazan stomak. (I uvek to zapamtite: kada govorimo o soku od celera, govorimo o čistom soku od sirovog celera bez ikakvih dodataka koji se konzumira na prazan stomak. Do kraja ove knjige bićete stručnjak za odgovore zašto je baš to potrebno.) Sada, konačno, sok od celera može da dobije priznanje za moć koju zaista ima da vam pomogne da napredujete u životu.