

# ЗМІСТ

Шана Ентоні Вільяму.....	7
Передмова.....	25

## **ЧАСТИНА I. НАМ ПОТРІБНО ОЧИСТИТИСЯ**

РОЗДІЛ 1. Очищення, що походять від вищої сили .....	31
РОЗДІЛ 2. Причина професійного вигорання.....	55
РОЗДІЛ 3. Тривожне нагадування про те, що всередині нас .....	59
РОЗДІЛ 4. Що таке мікробіом? .....	92
РОЗДІЛ 5. Правда про інтервальне голодування .....	102
РОЗДІЛ 6. Дебати про соки й клітковину.....	110
РОЗДІЛ 7. Шкідлива їжа .....	120
РОЗДІЛ 8. Ваш путівник у виборі системи очищення .....	165

## **ЧАСТИНА II. ОЧИЩЕННЯ 3:6:9: ЗАХИСТ ЖИТТЯ**

РОЗДІЛ 9. Як працює очищення 3:6:9 .....	195
РОЗДІЛ 10. Оригінальне очищення 3:6:9 .....	200
РОЗДІЛ 11. Спрощене очищення 3:6:9.....	230
РОЗДІЛ 12. Удосконалене очищення 3:6:9.....	254
РОЗДІЛ 13. Повторення очищення 3:6:9 .....	270
РОЗДІЛ 14. Завершення очищення 3:6:9 .....	276

## **ЧАСТИНА III. ІНШІ ОЧИЩЕННЯ ВІД МЕДИКА-МЕДІУМА, ЯКІ РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ**

РОЗДІЛ 15. Антибактеріальне очищення .....	281
РОЗДІЛ 16. Ранкове очищення .....	289

РОЗДІЛ 17. Очищення від важких металів .....	296
РОЗДІЛ 18. Очищення монохарчуванням .....	311

#### **ЧАСТИНА IV. ДЕТАЛЬНИЙ ПОСІБНИК З ОЧИЩЕННЯ**

РОЗДІЛ 19. Найважливіші правила очищення .....	355
РОЗДІЛ 20. Цілюща сила вашого тіла.....	381
РОЗДІЛ 21. Адаптації та заміни в планах очищення.....	414
РОЗДІЛ 22. Приклади меню для очищення 3:6:9.....	426

#### **ЧАСТИНА V. БІЛЬШЕ ДУХОВНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ЗЦІЛЕННЯ ДУШІ**

РОЗДІЛ 23. Цілющі слова для невдах і примітка для критиків.....	443
РОЗДІЛ 24. Емоційний бік очищення .....	467
РОЗДІЛ 25. Натхненні душі.....	495

#### **ЧАСТИНА 6. ПРИЧИНИ ХВОРОБ І ПРОТОКОЛИ ЛІКУВАННЯ**

РОЗДІЛ 26. Що потрібно знати про добавки? .....	511
РОЗДІЛ 27. Шокова терапія від медика-медіума .....	525
РОЗДІЛ 28. Справжня причина ваших симптомів і хворобливих станів, а також правильне дозування для зцілення.....	530

Подяка .....	659
Таблиці перерахунків.....	664
Про автора .....	667

# ПЕРЕДМОВА

«У вас ще є чорниці?» Я почула це позаду себе в проході магазину *Whole Foods*. Я щойно й сама поклала кілька упаковок у візок, тож стало цікаво, кому ще можуть подобатися чорниці. Я обернулася якраз вчасно, щоби почути, як продавець каже розчарованій жінці: «Думаю, ні». Я сказала жінці, що насправді вони ще є, і запропонувала показати, де саме. Дорогою я поцікавилася, чи вона їх шукає, бо читає *медика-медіума*. Її обличчя засяяло від збудження: «Так! Я приїхала на кілька днів і ніяк не можу обійтися без свого смузі для детоксикації від важких металів!».

Я дедалі частіше зустрічаю людей, чиє життя покращилося завдяки знанням *медика-медіума*, і кожна зустріч викликає в мене усмішку. Щотижня я по кілька разів чую від пацієнтів, колег, друзів і сусідів про надію, знання та інструменти зцілення, які вони отримали від Ентоні Вільяма через його книжки та онлайн-публікації. Один із моїх улюблених прикладів — вівіска, яку я нещодавно побачила в місцевому магазині здорового харчування: «Через високий попит на селеру ціна на неї зросла». Чому високий попит? Простіше кажучи, тому що чимраз більше людей не просто теревеняють про покращення свого здоров'я, а роблять конкретні кроки.

Як лікар, я сповідую ідею активної профілактики захворювань і захожую пацієнтів і свою сім'ю якомога більше дізнаватися про власне здоров'я, захищати його й відкриватися як для традиційних, так і для нетрадиційних підходів. Це означає не здаватися й не чекати, поки стан погіршиться. Це означає не обмежуватися лише медикаментозним лікуванням, а поставити собі за мету зрозуміти й усунути першопричини проблем зі здоров'ям. Це означає звернутися до ефективних природних варіантів зцілення з меншою кількістю потенційних побічних ефектів. Окрім того, це означає дізнатися про методи лікування, які,

можливо, досі не задокументовані дослідниками й не стали загальноприйнятими, але вже приносять користь багатьом людям. Превентивне мислення допомагає на ранніх стадіях.

Підхід Ентоні сподобався мені з того часу, як я ознайомилася з його роботою, спершу з книжок, а потім, коли ми разом працювали над кількома планами лікування. Спершу здавалося, що його поради приваблюють мене через мою любов до фруктів, які Ентоні високо цінує і заохочує людей споживати, замість того щоб паплюжити. Але йдеться про щось більше, ніж про наше спільне захоплення яблуками. Як на мене, його думки мають сенс. Якщо ви стежили за ним, то знаєте, що він багато працював над висвітленням проблем, пов'язаних із хронічними інфекціями (як-от віруси) та хімічними речовинами (як-от важкі метали), які впливають на здоров'я людини. Його інструменти для розв'язання цих проблем кардинально змінили те, що я могла б запропонувати своїм пацієнтам у межах плану лікування.

Як фахівець із фізіатрії (медична реабілітація) та функціональної медицини, понад 25 років я зосереджувалася на покращенні життя людей, які вже не мають оптимального фізичного стану через поранення, хворобу чи травму. Воно починається з усвідомлення унікальної, часто складної історії кожної людини про те, як її здоров'я набуло такого стану. Потім потрібно розпізнати в цих труднощах першопричини, які можуть мати істотний вплив. Фактично є чотири основні категорії першопричин, що впливають на перебіг більшості захворювань, і значну частину з них ми можемо подолати. Сюди належать інфекції, вплив токсичних речовин, стрес / травма (як фізична, так і психологічна) і серйозний дефіцит (недоїдання, зневоднення, брак сну, ізоляція від природи чи оточення, малорухомість). Коли тіло постійно насторожі, намагається відновити й захистити себе від цих факторів, воно переходить у стан підвищеної готовності, і ми це відчуваємо. Результатом може стати біль, запалення, втома або будь-який із багатьох симптомів, через які ми відчуваємо, що щось не так.

Якщо розглянути цю проблему з такого боку, ми зрозуміємо, чому стан за багатьох хронічних захворювань не покращується, навіть якщо пацієнти випробували різні ліки або операції.

Отримавши план, який передбачає усунення або мінімізацію першопричин і факторів ризику, а також пропонує стратегії, що допоможуть організму зцілитися й підвищити стійкість, люди починають відновлювати своє здоров'я. У такому плані важливу роль відіграє підхід до самопомоги.

І саме тут виникає дилема. План самопомоги часто є тією частиною медичного призначення, про яку забувають. І навіть коли про нього пам'ятають, часто виникає чимало запитання. З чого почати? Що важливо? Наскільки комплексний підхід або які радикальні зміни потрібні, щоб досягти відповідного результату? Як упровадити його так, щоб це вписувалося в повсякденне життя? Ось тут і стане в пригоді книжка «Секрети очищення».

Читаючи «Секрети очищення», ви будете вражені тією кількістю інформації, якою ділиться Ентоні Вільям. Він починає з детального огляду токсинів: що це таке, де вони нам загрожують, як впливають на нас, як улаштований наш організм, щоб ефективно давати їм раду, і чому йому часто це не вдається. Потім він заглиблюється в те, що означає очищення, яке, власне, є можливістю запустити перезавантаження й почати все із чистого аркуша, з нового фізіологічного рівня. Він також описує інші популярні філософії, чим вони схожі й відмінні щодо його концепції.

А тоді настає його очищення! Очищення 3:6:9, яке вплинуло на життя людей по всьому світу, глибоко деконструйоване й реконструйоване в трьох різних версіях, зокрема в спрощеній і вдосконаленій. Є значно більше програм, побудованих на принципах очищення 3:6:9, які ґрунтуються на цілеспрямованих стратегіях. Ці програми зосереджуються на силі їжі, яку ми обираємо: не лише типах продуктів, але й варіантах їх поєднання та часі, коли ми їх уживаємо. І саме тоді, коли ви думаєте, що вже не зможете дізнатися більше, Ентоні дає вам величезну кількість інструментів із рекомендаціями щодо добавок, які відповідають конкретному стану (трави, вітаміни, мінерали).

Стратегії харчування (зокрема рецепти), варіанти добавок, духовна мудрість, підтримка, яка надихає, відповіді на запитання «чому», «варто» й «не варто», поради щодо усунення проблем, а також глибоке

співчуття, яким проінята ця інформація, роблять «Секрети очищення» найкращим ресурсом *медика-медіума*.

Для мене честь написати цю передмову для Ентоні Вільяма. Я роблю це з поваги до мого батька, чия виснажлива боротьба з раком легень понад два десятиліття тому відкрила мені очі на реалії та обмеження традиційної медичної моделі. Ми з братом провели безліч годин, наполегливо шукаючи інформацію, яка могла б урятувати йому життя. Мене вразило, що холістичні підходи й альтернативні методи лікування допомагають людям по всьому світу, але їх ніколи не пропонували моєму батькові. Це також дало мені змогу зрозуміти, що його «профілактичне лікування» (яке складалося з діагностичних обстежень і препаратів для лікування симптомів хвороби) насправді не усувало першопричин. Усвідомлення цього, а також те, що міцний, дужий чоловік почувався безпорадним, повністю змінило моє уявлення про медицину й про те, якою має бути медична допомога, щоб хронічні захворювання не руйнували життя.

Ми не можемо перевірити, на які токсини чи стресові фактори ми наражалися в минулому, і не завжди можемо контролювати середовище, у якому перебуваємо чи перебуватимемо, але нам під силу вжити заходів для мінімізації його впливу. Потужний інструмент для цього — це дар, яким Ентоні Вільям ділиться зі світом!

Ілана Заблоскі-Амір, докторка медицини, член Американської ради медичної реабілітації Інституту функціональної медицини

# ОЧИЩЕННЯ, ЩО ПОХОДЯТЬ ВІД ВИЩОЇ СИЛИ

Очищення в цій книжці приходять від вищої сили. Їх створила не людина. Вони походять від вищого джерела.

Очищення — це істина, яку ви відкриєте для себе, читаючи цю книжку. Хай у що ви вірите: у Бога, Всесвіт, Світло чи Творця, чи навіть якщо ви не вірите ні в що, чи в те, що ми просто пливемо на цій каменюці в космосі, — пам'ятайте, що інформація про очищення, наведена в цій книжці, ізольована від усього навколишнього шуму. Вона з іншого місця. Це не заплутана хибна інформація і не шматочки хитромудрої плутанини, зібрані до купи. Вона реальна й дієва.

Вона необхідна цій планеті. Хронічні захворювання поширюються з тривожною швидкістю. І хоча сьогодні ми вирощуємо велику кількість органічних продуктів, усвідомлюємо необхідність виключити перероблені продукти з раціону й володіємо новітніми методами лікування, захворювання поширюються швидше, ніж будь-коли. Нікому не вдасться врятуватися від хвороби без правильної інформації, яка зможе зупинити невпинний годинник.

Для цього потрібна сила, більша за нас, рука, яка керує нами згори.

## **ПРИХОВАНА АРМІЯ**

Що, якби я сказав, що є тисячі людей, які ховаються від світу? А якби сказав, що їх сотні тисяч? А що, як я скажу, що насправді йдеться про мільйони? Люди, які марнують останню дециму життєвих сил, щоб узяти в магазині необхідне в неробочий час, коли, як їм відомо, там

не буде людно. Той, хто не виходить на вечерю та в кіно, бо почувається не надто добре. Ці люди пропускають дні народження найкращих друзів, заручини, холостяцьку вечірку, дівич-вечір, весілля та хрестини. Вони пропускають усе, бо їм не до цього. Їм бракує сил навіть просто купити листівку. Думаєте, таких людей одиниці? Та їх ціла армія.

Багато з них знайшли передову інформацію про лікування в цій серії книжок і розпочали процес зцілення, а також одужали настільки, щоби повернутися у світ. Інші досі не знайшли потрібної інформації. Для мене хронічно хворі люди — це загублені душі. Одна річ — ігнорувати їх, і зовсім інша — забути про їхнє існування, оскільки вони вимушені існувати, не привертаючи уваги, а іноді їм навіть бракує сил поговорити за нагоди. Ми не згадуємо про них, бо зайняті своїм життям.

Або ж вони заледве функціонують, сидячи в сусідній кабінці на роботі або з'являючись у школі, коли ми забираємо чи відвозимо дітей, і спонукаючи нас вірити, ніби все гаразд. Коли ми бачимо їх, нам здається, ніби все добре. «Маєш гарний вигляд», — можемо сказати ми другу, який насправді страждає, вважаючи, що таким чином ми допомагаємо. Але ми не помічаємо того болю, запаморочення, коливань температури тіла, печіння, тривоги, депресії, тривожних думок, страхів, затуманеного мислення та втоми, які залишаються без пояснення. Ми не бачимо, що розум подруги зайнятий візитами до лікарів і турботами про те, як знайти ресурси, щоби підтримувати своє існування. Ми не зауважуємо, наскільки вона потребує, щоб її визнали й прийняли такою, якою вона є цієї миті, і запевнили, що колись усе покращиться.

Помічаємо ми це чи ні, та армія вже існує. Попри те, чи ми їх ігноруємо, чи забуваємо, сьогодні фізично й психічно страждає значно більше людей, ніж 30, 10 чи навіть п'ять років тому.

## **ФАКТИЧНА ОБІЗНАНІСТЬ**

Ніхто не застрахований від появи хвороби. Зважаючи на те, що чатує на нас у сучасному світі, і на його вплив на наш організм, не можна бути впевненим, що одного разу, коли ви найменше очікуватимете, не з'являться перші симптоми захворювання. Усвідомлення цього не означає, що варто жити в страху. Ідеться про те, щоб не заперечувати це.



Скільки ваших знайомих борються за своє здоров'я? Найімовірніше, це спіткало більшість людей, яких ви знаєте, незалежно від того, чи вони це показують. І, найімовірніше, це стосується й вас, попри те, чи йдеться про гастроєзофагеальну рефлюксну хворобу, підвищення артеріального тиску, тривогу, екзему, псоріаз, когнітивну дисфункцію, депресію чи втому. Ви зовсім не самотні. Жити із симптомами — наша нова норма.

Здебільшого люди живуть зі своїми недугами, приймають їх і ніколи не запитують, чому наука не пропонує відповідей, адже страждання отримало статус-кво. Проте інколи, і це відбувається дедалі частіше, симптоми починають негативно впливати на якість життя. Люди втрачають радість і всі принади життя. Вони приєднуються до прихованої армії замкнутих удома або навіть тих, хто перебуває в лікарні через погане самопочуття. Коли вони консультуються з численними лікарями й експертами та відчувають постійні проблеми з функціонуванням, їхня іскра починає згасати. Вони втрачають надію.

*Обізнаність* — це термін, який зараз широко використовується. Вважається, що він має неабияке значення. Це урочисте, звеличене, потужне слово, яке надихає, налаштовує нас на відчуття заземленості, на людей, з якими ми проводимо час, а також допомагає прожити своє життя. Але що таке обізнаність, якщо насправді ми не знаємо, що відбувається всередині нас, якщо ми однаково не розуміємо, що поступово дедалі більше страждаємо від симптомів хворобливих станів і хвороб?

Сьогодні може здатися, що кожен є експертом у галузі охорони здоров'я і ділиться своїми думками про те, що для нього ефективно. Це так легко вдається, коли у нас немає хронічних хвороб і ми не знаємо, що може піти не так. Коли нам 20, ми робимо протеїнові або мигдалеві коктейлі, вживаємо їжу з високим вмістом білків, відмовляючись від зернових, і ділимося в соціальних мережах своїм добрим самопочуттям, але це відображає лише одну мить нашого життя. Навіть почувавшись незламними, поширюючи докази енергетичних змін, які ми відчули завдяки своїй модній дієті й фізичним вправам, ми не усвідомлюємо, що відбувається всередині нашого організму, що може піти

не так, як хотілося б, і що може очікувати на нас у майбутньому. Нові й уже наявні фактори, які призводять до невидимих проблем, із часом можуть спричинити міалгічний енцефаломієліт / синдром хронічної втоми або будь-який із безлічі інших симптомів і патологічних станів, якщо ми не усвідомимо, чим спричинені ці проблеми.

## **ОЧИЩЕННЯ — МІФ?**

У світі охорони здоров'я дедалі більшого поширення набуває думка, що організм природно очищується від токсинів, а отже, не потрібно вживати спеціальних заходів із детоксикації. Деякі лікарі йдуть навіть далі й стверджують, ніби програми очищення насправді не очищають нас. Це лише реакція на програми очищення, які існували в минулому (та існують досі) й не приносили жодної користі, як-от бездумне очищення, що ґрунтувалося на порошках, книжках і програмах, далеких від принципів роботи й потреб організму. Тому дієтологи, нутриціологи та інші фахівці, намагаючись захистити здоров'я своїх пацієнтів, переконують, що природних процесів очищення організму достатньо, не усвідомлюючи, що їхніх знань бракує для таких порад. Вони повністю не опанували принципи роботи організму у сфері детоксикації.

Ці спеціалісти не розуміють, що доводиться мати справу не лише із щоденними токсинами. Ми стикаємося з патогенами: вірусами й бактеріями, які стрімко поширюються серед населення й призводять до автоімунних та інших захворювань у всіх людей, починаючи від дітей і закінчуючи літніми людьми. Ми боремося з токсичними важкими металами, пестицидами, гербіцидами, розчинниками, нафтопродуктами та іншими засобами сучасної хімічної війни, які є прихованим складником нашого повсякденного життя.

Фахівці, які переконують, ніби нам не потрібна детоксикація, не розуміють також і того, що дієти з високим умістом жирів, яких дотримується більшість, блокують природну детоксикацію, що, за твердженнями професіоналів, відбувається сама собою. Немає значення, чи йдеться про стандартне харчування без правил, «збалансоване»