



Tom Wołoszyn

# LEMONIADOWE OCZYSZCZANIE

Dieta pięknych  
i sławnych

Master Cleanse

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# LEMONIADOWE OCZYSZCZANIE



Tom Wołoszyn

# LEMONIADOWE OCZYSZCZANIE

Dieta pięknych  
i sławnych

Vital  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska  
TŁUMACZENIE: Agata Ring

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65404-63-3

Tytuł oryginału: The Complete Master Cleanse: A Step-by-Step Guide  
to Maximizing the Benefits of The Lemonade Diet

Copyright © 2007 Tom Woloshyn

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

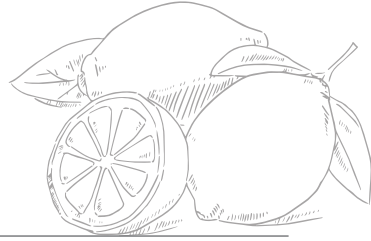
Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



---

# Spis treści

Podziękowania ..... 7

## **CZĘŚĆ PIERWSZA: Skąd się wzięło Master Cleanse**

1. Dlaczego potrzebujesz tej książki..... 11
2. Jak odkryłem Master Cleanse..... 19
3. Moja historia ze Stanley'em ..... 29
4. Dlaczego potrzebujemy oczyszczania? ..... 35
5. Czym jest Master Cleanse i jak działa? ..... 47

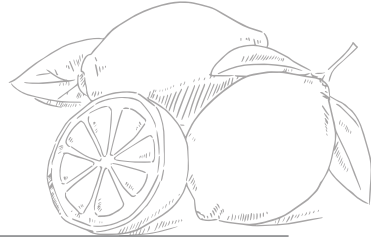
## **CZĘŚĆ DRUGA: Wszystko, co powinieneś wiedzieć o Master Cleanse**

6. Master Cleanse ..... 89

## **CZĘŚĆ TRZECIA: Dopełnienie Master Cleanse**

7. Vita-Flex – równowaga dla ciała..... 155
8. Terapia Kolorami,  
optymalizacja cielesnej energii..... 167
9. Olejki eteryczne, dla wspomagania uzdrowienia ... 183

10. Afirmacje i wizualizacje dla wzmocnienia siebie...	199
11. Oczyszczenie z pasożytów dla redukcji bagażu toksycznego .....	209
12. Zaawansowane techniki oczyszczania dla wspierania twojego sukcesu .....	219
13. Referencje, aby korzystać z doświadczeń innych..	225
14. Przepisy, aby poprawić twój sposób odżywiania po zakończeniu oczyszczania .....	235
<i>Przypisy</i> .....	245
<i>Aneks</i> .....	249
<i>Źródła</i> .....	249
<i>Do poczytania</i> .....	252
<i>Dziennik Oczyszczania</i> .....	254
<i>O Autorze</i> .....	257



---

## Podziękowania

Chciałbym podziękować Stanley'owi Burroughs'owi za jego stałe i niezachwiane oddanie pracy jego życia. Pomimo stawania twarzą w twarz z ogromem sprzeciwu i kpin, kontynuował niezniechęcony siłami, które niekiedy czyniły jego życie trudnym. Stworzył logiczny, a jednocześnie bardzo prosty system leczenia, który jest dostępny niemal dla każdego, kto tylko zechce poświęcić nieco czasu i wysiłku na jego doświadczenie.

Chciałem także podziękować mojemu instruktorowi, Maynardowi Dalderisowi, który poświęcił się poznawaniu nauki Stanley'a poprzez kilkakrotne poddawanie się jego treningom. Maynard był adeptem i biegłym nauczycielem, który sprawił, że praca Stanley'a okazała się tak ekscytująca i wiarygodna, że zainspirowała mnie i wielu takich, jak ja, do przyswojenia sobie tej wiedzy i dzielenia się nią z innymi.

Richard Grassie i Michael Ligett także pomogli mi w stawianiu pierwszych kroków na nowo wybranej ścieżce życia, i za to jestem im ogromnie wdzięczny.



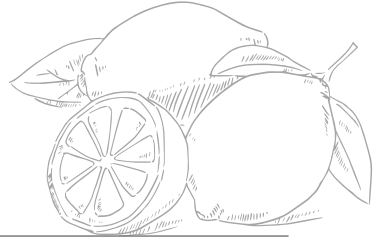
Dziękuję Shannon Buchan, mojej byłej żonie, która nigdy nie zmuszała mnie do szukania pracy, kiedy na początku mojej drogi do uzdrowienia miałem trudności z płaceniem czynszu. Dziękuję jej także za pomoc w napisaniu tej książki i wiele sugestii, które uczyniły ją lepszą. Jej stałe skupienie pozwoliło mi utrzymać uwagę skoncentrowaną na pracy.

Dziękuję także Tamarze Olson za wspieranie mnie w wysiłkach służących znalezieniu dodatków do Master Cleanse i za głęboką wiarę w moją życiową misję.

Chciałbym także wyrazić moją wdzięczność wielu tysiącom ludzi, którzy zaufali mi i pozwolili mi wspierać się w czasach ich problemów zdrowotnych tak, aby mogli się uleczyć. Ten ogrom doświadczenia, który od nich uzyskałem nauczył mnie bardzo wiele, czym mogę teraz dzielić się z ludźmi, którzy chcą poprawić swoje zdrowie i znaleźć motywację, na którą zasługują.

Nie mogę pominąć podziękowań dla mojego redaktora, Marka Woodworth'a za jego cierpliwość i niesamowite zdolności edytorskie oraz całemu zespołowi Ulysses Press, włączając w to Nicka Dentona- Browna, który dał mi możliwość spełnienia mojego długo hołubionego marzenia o napisaniu tej książki.

A wreszcie – ogromne podziękowania dla Mocy Twórczej, która sprawia, że wszystko jest możliwe.



## Rozdział 4

---

# Dlaczego potrzebujemy oczyszczania?

Wielu medyków mówi, że nasze ciała są w stanie całkiem efektywnie oczyszczać się samodzielnie. Zapewniają, że nie potrzebujemy żadnych specjalnych, ekstremalnych diet, czy programów albo terapii, żeby normalnie funkcjonować. Nie mógłbym nie zgadzać się bardziej. Czy rozważyłbyś nie mycie swojego ciała przez całe życie? Albo nie pranie ubrań? Albo nie sprzątanie w domu? Czy mógłbyś nigdy nie dezynfekować i nie wyszorować swojej łazienki?

Niektórzy z tych medycznych specjalistów zatrują cię całym arsenałem lekarstw, aby walczyć ze stale rosnącą plagą chorób, w którą wplątuje nas nasza kultura, środowisko i styl życia. Tacy lekarze będą wrzynali się głęboko w twoje ciało, aby pozbyć się każdej chorej części, albo przeszczepią je od kogoś innego lub zaimplantują ci sztucznie wyprodukowane urządzenia. Kiedy wszystko to pójdzie na marne, mogą zawsze naświetlić cię promieniami wysokiej energii, aby unicestwić jakieś źle działające elementy twojego cia-

ła, albo jeszcze lepiej, podać ci nowo wynalezione superlekarstwo wraz ze wszystkimi jego cudownymi efektami ubocznymi, które są tak beztrąsko wspomniane w kolorowych reklamach telewizyjnych. Możesz zapytać: Czy takie chirurgiczne, farmakologiczne i terapeutyczne interwencje muszą rzeczywiście nieść za sobą poważne skutki uboczne? „No cóż” – usłyszysz – „Musisz to zaakceptować, w końcu jesteś tu po to, żeby ci *pomóc*”.

Kiedy spojrzysz na tę kwestię z tej perspektywy, wydaje się ona nieco przerażająca. Czy to możliwe, żeby lekarstwo było bardziej zabójcze, niż sama choroba? Dlaczego, będąc przy zdrowych zmysłach, miałbyś dobrowolnie wyrazić zgodę pójście tą drogą przez mękę?

Otóż, zrobiłbyś to, gdyby rządził tobą strach. To właśnie strach i ignorancja sprawiają, że ludzie czują się bezsilni w tym systemie opieki zdrowotnej, jaki znamy dzisiaj. Logicznym jest, że w momencie przerażenia, ludzie szukają potwierdzenia u swoich autorytetów i pozwalają im przejąć kontrolę nad własnym życiem. Jak owce, zaganiani są do klinik i szpitali, wierząc ślepo w te uważane za godne zaufania instytucje o ugruntowanej pozycji, nie zastanawiając się ani przez chwilę, na jakie ryzyko się narażają, ani jak i czy w ogóle rekomendowane lekarstwo czy procedura będą działać.

## Zrozumieć własne reakcje obronne

Tę ślełą wiarę umożliwia fizjologia mózgu. Jego część – gądzi mózg, odpowiada na zagrożenia i niebezpieczeństwo. Przejmie kontrolę, jeśli spodziewa się ataku, niezależnie

od tego, czy będzie on prawdziwy, czy wyobrażony. Kiedy ta część mózgu czuje się zagrożona, ciało natychmiast odczuwa tego efekty. Zmienia się skład chemiczny krwi, wydzielana jest adrenalina, a tętno wzrasta.

Doświadczamy mechanizmu nazywanego „uciekaj albo walcz”, dzięki któremu ludzkość przetrwała od swojego zarania. Mamy dwie opcje: uciekać od niebezpieczeństwa (powiedzmy od wielkiego drapieżnika lub współczesnej choroby) tak szybko, jak tylko potrafimy, albo użyć broni, jaką mamy pod ręką (dzidy lub fiolki z lekarstwem) aby odeprzeć atak. Ale, realnie rzecz ujmując, nie ma ani bezpiecznego miejsca, do którego możemy uciec ani żadnego stwora, z jakim możemy walczyć. Kiedy to wszystko się dzieje, nasz gadzi mózg przejmuje kontrolę, a zatem nasz umysł krytyczny nie trzyma już sterów. Kto zatem dowodzi?

Powiedzmy, że lekarz zdiagnozował cię właśnie z chorobą zagrażającą życiu, co natychmiast wywołuje u ciebie panikę. Niektórzy psychoterapeuci<sup>3</sup> sugerują, że kiedy stykamy się z poważnym i nieznanym zagrożeniem, takim jak nowotwór, podświadomie odwołujemy się do głęboko skrywanego wspomnienia z wczesnego dzieciństwa, kiedy jako małe dzieci doświadczyliśmy zagrożenia i nie znaleźliśmy obok gotowego pomóc rodzica. Nie jesteśmy pewni, co zrobić. Reagujemy tak, jak robią to dzieci.

Bardzo często pozwalamy urabiać się lekarzom, jak glina. Biorąc pod uwagę te okoliczności i to, że bardzo chorzy ludzie pozwalają komu innemu przejąć nad nimi władzę i podejmować za nich wszelkie decyzje, ma sens. Nie rozważają wtedy zasięgnięcia drugiej opinii, czy poszukiwania informacji, które pozwolą im bezpieczniej przejść przez tę niebezpieczną ścieżkę.

## Sięganie po pomoc wszędzie, gdzie to możliwe

Kiedy jesteśmy w rękach pracowników systemu ochrony zdrowia, powierzając im swoje zdrowie, a niekiedy nawet swoje życie, musimy znaleźć w sobie chęci do spojrzenia poza ramy tego systemu. Powinniśmy wyłamać się ze schematu naszych codziennych doświadczeń i poszukiwać informacji u innych źródeł. Robienie tego w dzisiejszych czasach jest o niebo prostsze, niż kiedyś. W dobie inter-

### Rozważ alternatywy

We wczesnych latach 90. odwiedziłem moich rodziców w czasie wakacji. W noc przed powrotem do domu, rozmawiałem z moją mamą i tatą, ale nie do końca wiedziałem, co próbują mi powiedzieć. Rozmowa, którą prowadziliśmy stawała się dla mnie coraz bardziej i bardziej niejasna. Za żadne skarby nie mogłem zrozumieć, co chcą mi zakomunikować. Aż w końcu po prostu wyrzuciłem z siebie „Co się stało?!”.

Moja mama wyrzuciła z siebie: „Twojemu ojcu chcą amputować nogi”. Zacząłem się śmiać i bez zastanowienia wypaliłem „Dobrze, że nie głowę”. Wiem, że brzmi to nieczule i niedelikatnie, ale była to dla mnie niedorzeczna, a nawet oburzająca propozycja rozwiązania jego problemów. Oczywiście, wiedziałem, że mój ojciec był diabetykiem i rozwinęły się u niego problemy z krążeniem. Jak możesz przypuszczać, w tamtych czasach mój tato nie miał ani grama zaufania do mojej pracy, którą kontynuowałem już od ponad 10 lat. Zazwyczaj po prostu nie mówiłem mu o niej za dużo.

Zastanowiłem się przez chwilę i powiedziałem „Jest tuzin innych opcji. Nie. Są *tysiące* innych opcji, których powinienes spróbować, zanim w ogóle zaczniesz myśleć o czymś tak bezsensownym”. Następnie zacząłem wymieniać kilka alternatyw (żadną z nich nie była moja terapia). Na koniec, zdecydował się na chelatację dożylną. W owym czasie ta terapia nie była dostępna w Kanadzie, gdzie mieszkali. Czekala ich zatem podróż do Stanów Zjednoczonych, gdzie ojciec przeszedł serię zabiegów. Niedługo po nich mocno się rozchorował i musiał być hospitalizowany. Przebywał w szpitalu około

netu, na wyciągnięcie ręki dostępne są przepastne zasoby wyników badań z całego świata (łącznie z badaniami i ich wszelkimi rezultatami do przeglądania online). Pomoc możemy uzyskać też od dobrego bibliotekarza, czy społecznego centrum zdrowia i, oczywiście, z ogromnej ilości książek traktujących o alternatywnym systemie ochrony zdrowia.

Naturalnie, musisz być roztropny, ponieważ nie wszystkie alternatywy są tak samo efektywne. A niektóre z nich mogą być nawet szkodliwe. Poszukiwaczu, bądź czujny! Pamiętaj,

tygodnia, bez żadnych śladów poprawy. Pewnego dnia moja siostra, Theresa, powiedziała pracownikom „Ojciec jest diabetykiem. Czy sprawdziliście jego poziom cukru?”. I to był problem: kiedy mój tato rozpoczął terapię chelatacyjną, przyjmował około 65 jednostek insuliny dziennie, ale ani on, ani nikt z personelu medycznego nie zadał sobie trudu, aby sprawdzić poziom cukru we krwi, żeby kontrolować następujące w trakcie terapii zmiany. Zachorował, ponieważ po zabiegach potrzebował zaledwie 1/3 dawki insuliny, jaką przyjmował kiedyś. W rezultacie własnego zaniedbania i niestarannej opieki medycznej, przedawkowywał lekarstwa w szpitalu! (zapamiętaj, to bardzo istotne). Kiedy zredukował przyjmowanie insuliny do odpowiedniego poziomu, poczuł się zupełnie normalnie.

Na stopach pojawiły mu się też bąble, które były bardzo uciążliwe. Zarekomendowałem mu smarowanie ich bezpośrednio czystym olejem z drzewa herbacianego, a także stosowanie Terapii Kolorami Stanley'a Burroughsa (zobacz rozdział 8). Niedługo potem, moi rodzice wyjechali na zimę do Arizony, a ojciec mógł znów cieszyć się codziennymi spacerami. Nigdy później nie miał operacji, ani nie doświadczył żadnych problemów z nogami. Wiele lat później usunięto mu tylko mały palec u stopy.

Wyobraź sobie doniosłe konsekwencje, nie tylko dla mojego ojca, ale i całej rodziny, gdyby rzeczywiście amputowano mu obie nogi. Lekarze tłumaczyli mu przecież, że to jedyne wyjście. Można było tych konsekwencji uniknąć bardzo prosto, poprzez poproszenie o pomoc kogoś, kto miał niezły pomysł, w tym wypadku własnego syna.

że informacje, do których dotrzesz mogą zmienić twoje życie w niewyobrażalnym stopniu, a jednocześnie oszczędzić ci poważnych, czy nawet inwazyjnych, metod leczenia.

Wiem, że wiele osób będzie protestować. Niektórzy mogą powiedzieć coś w stylu: „Gdyby nie medycyna, nie żyłbym dzisiaj”. Poddałbym w wątpliwość to twierdzenie w niemal każdym przypadku. Oczywiście, jeśli będę miał poważny wypadek, w którym połamię kości, będę wewnątrz krwawił, czy znajdował się w innej sytuacji bezpośrednio zagrażającej życiu, naturalnie, że będę poszukiwać pomocy na oddziale ratunkowym. To pole, na którym medycyna poczyniła ogromne postępy. A jednak, w trakcie mojej rekonwalescencji w domu, na pewno stosowałbym też wszystkie dostępne mi holistyczne metody i narzędzia, aby wzbogacić jakąkolwiek kurację, czy terapię, jaką otrzymałem w szpitalu.

## **Lecząc się samodzielnie**

Mogłeś być zdziwiony czytając moje wcześniejsze oświadczenie, że od 1980 roku nie potrzebowałem ani lekarza, ani żadnej innej pomocy medycznej. Dbałem o swoje ciało i zdrowie, korzystając jedynie z alternatywnych terapii leczenia – a bardziej precyzyjnie – utrzymania zdrowia. To z kolei pozwoliło mi uniknąć konieczności konsultacji z lekarzem. Na pewno znasz stare przysłowie „Lepiej zapobiegać, niż leczyć”. Skuteczne zapobieganie chorobom, to w rzeczywistości droga wiodąca do lepszego zdrowia i szczęśliwszego, pełniejszego życia.

To przekonanie zyskało ostatnio sporo uwagi w świecie biznesu. IBM jest jedną z wielu firm, które zaczęły płacić

swoim pracownikom za pozostawianie zdrowym, zamiast czekać na czas, kiedy będą musiały zapłacić za leczenie, czy opiekę szpitalną. Bardzo wiele planów ubezpieczeniowych bierze to pod uwagę. Na każdego dolara wydanego na programy prewencyjne, firmy oszczędzają około trzech dolarów, które musiałyby wydać na potencjalne leczenie i opiekę nad chorymi pracownikami.

Nie zliczę ile razy znajomi mówili mi z przekąsem: „Znów przechodzisz przez Master Cleanse? Ile można?”. A jednak niektórzy z nich, niemal wbrew sobie, od razu dodawali: „Zawsze masz tyle energii i tak zdrowo wyglądasz!”. Wiesz, co było naprawdę zadziwiające? Nie łączyli faktów.

Możesz być zszokowany wiedząc, że zazwyczaj oczyszczam się przez 40, czasem 50 dni pod rząd w ciągu roku, a jednak bardzo rzadko wyglądam lub czuję się źle. Każde oczyszczanie jest dobre i dla mnie, i dla mojego systemu. Ktoś inny może nie potrzebować ich tak wielu, biorąc pod uwagę inną dietę i jej skład chemiczny. Na tym etapie to, że stosuję Master Cleanse regularnie i dzięki temu utrzymuję stale dobry stan zdrowia, powinno być dla ciebie rażąco oczywiste. Powinienem jednak także wspomnieć, że prowadzę aktywny tryb życia. To oznacza, że systematycznie ćwiczę, stosuję zdrową dietę, wykonuję pracę, którą lubię i utrzymuję pozytywne nastawienie do życia.

## **Czy konwencjonalna medycyna wolno się uczy?**

Zdaje się, że medycyna konwencjonalna, pomimo jakże długiej historii pełnej sukcesów, nie uczy się na własnych błędach. Weźmy na przykład nadużywanie antybiotyków.



Przez lata antybiotyki były przepisywane na wszelkie schorzenia (a także podawane zwierzętom, których mięso było następnie konsumowane przez ludzi). Wiele z nich przynosiło rewelacyjne efekty. A jednak obecnie istnieją „super wirusy”, które stały się odporne na dosłownie każdy preparat zaprojektowany po to, by je niszczyć. Dyrektorzy szpitali na całym świecie umierają z przerażenia, kiedy spotykają się z chorobą niewrażliwą na jakikolwiek rodzaj antybiotyków. A obecnie producenci leków usiłują wciskać nam lekarstwa antywirusowe. Co jeszcze wymyślą?

Powyższe jest dla mnie najbardziej wyraźnym przykładem tego, jak działa przemysł medyczny. Niemal co tydzień widzę badanie za badaniem, które wskazuje na związek raka, czy innych poważnych schorzeń, z dietą<sup>4</sup>. Może przypominaś sobie wyniki kanadyjskich badań przedstawione w rozdziale 1, dotyczące relacji pomiędzy występowaniem nowotworów u dzieci, a przyjmowaniem przez matki suplementacji prenatalnej. Każdy, kto tylko ma dostęp do komputera, jest w stanie odszukać dziesiątki tysięcy artykułów i wypisów z artykułów na ten temat. Wystarczy tylko wpisać odpowiednie słowa kluczowe do wyszukiwarki. My wiemy, że istnieje bezpośredni związek między dietą, a występowaniem nowotworu. Jak jednak radzi sobie z nim przemysł medyczny? Wycina, pali i zatruwa – to jego główne metody działania. Wyciągnijmy wnioski z mądrego stwierdzenia Alberta Einsteina: „Nie możemy rozwiązać naszych problemów korzystając z tych samych metod, których użyliśmy do tworzenia ich”.

Czy kiedykolwiek ktokolwiek wpadł na genialny pomysł, że być może, tylko być może, leczenie żywieniowe może również działać? A może nawet działać skuteczniej?

Establishment za herezję uznałby choćby próbę takiego działania.

Wystarczy jeden, jedyny przykład aby wskazać związek pomiędzy chorobami a odżywianiem i stylem życia. Weźmy obecne statystyki na temat autyzmu. Aż 1 na 150 dzieci urodzonych obecnie w USA jest dotkniętych jakąś jego formą. Trzydzieści lat temu nawet *nie słyszeliśmy* o takim syndromie. Jeszcze jeden przykład: Alzheimer. Zagroza milionom osób (a być może nawet naszej wypłacalności, jako narodu). Jeżeli to nie jest syndrom kanarka umierającego w kopalni węgla, to nie wiem, co to jest.

**Kanarek nie żyje, więc uciekaj z tej kopalni! A potem dowiedz się, co jest nie tak z powietrzem w niej.**

## **Do kogo TY możesz zwrócić się po pomoc?**

Mieszkańcy całej Ziemi, zarówno krajów wysoce rozwiniętych, jak Trzeciego Świata, mierzą się z całą gamą chorób. Wymieniając tylko kilka: ptasia grypa, zagrożenie ogólnoswiatową epidemią grypy, otyłość czy odporna na leczenie gruźlica. Te choroby przekraczają granice błyskawicznie, jak grom z nieba spadając na nieodporne społeczeństwa. Choroba wściekłych krów, zainfekowanie plantacji warzyw zielonych przez bakterie e-coli, poważne choroby czające się w przetwarzanym mięsie (odbijające się szerokim echem), trupy zwierząt (zabitych z powodu choroby), niepewność związana z napromieniowaną żywnością, klonowane (bioinżynierjnie wytworzone) rośliny i zwierzęta, geny przenoszone z jednego gatunku w drugi i tak dalej, i tak dalej... Te zagrożenia powinny interesować nas

wszystkich, jako konsumentów i obywateli, nie tylko jako pacjentów czy lekarzy.

Jaka jednostka rządowa kompetentnie zajmie się tymi wyzwaniem i odkryciami *jednocześnie* chroniąc nas przed niebezpieczeństwem? Czy możemy naprawdę zaufać FDA (*Food and Drug Administration*, Agencja Żywności i Leków), Amerykańskiemu Departamentowi Rolnictwa czy Ministerstwu Zdrowia i Opieki Humanitarnej, że będą na ludzkim, osobistym poziomie zwracać uwagę na ciebie, konsumenta? Czy ślepo uwierzysz w ich osądy, na które najczęściej wpływają te same korporacje, które powinny podlegać ich kontroli? Czy myślisz, że wykonują swoją pracę wystarczająco dobrze (pamiętaj, oni pracują dla ciebie)?

Jeśli wyszukasz w internecie medyczne periodyki, zobaczysz, że przynajmniej od połowy lat 70-tych znajdowano bezpośrednio dowody na istnienie związku pomiędzy konkretnymi składnikami diety a zahamowaniem, bądź rozwojem, określonych schorzeń<sup>5</sup>. Pomimo tego, że informacje te były znane profesjonalistom od lat, całe dekady trwało przedostanie się ich do środków masowego przekazu, w taki sposób, abyśmy my, konsumenci, mieli podstawy do dokonywania racjonalnych wyborów.

Jak wiele informacji na temat jakości spożywanego przez nas jedzenia jest przed nami ukrywane? Chciałbym się tutaj na chwilę zatrzymać, żeby skomentować obecną sytuację w przemyśle spożywczym. Mogłoby to zająć przynajmniej kilka książek, skupię się więc zaledwie na kilku, najbardziej palących problemach. Na początek rozważmy chorobę wściekłych krów i jak w ogóle doszło do jej występowania.

Dziś obróbka milionów krów, dla pozyskania mięsa i innych produktów mięsnych, rok po roku pozostawia

w Ameryce coraz większą ilość bezużytecznej padliny. Ktoś zawiadujący przemysłem mięsnym musiał oglądać *Zieloną pożywkę* (*Soylent Green*), film science fiction z 1973 roku. Rzecz dzieje się w przyszłości, w której rząd wydaje racje żywnościowe, produkowane przez firmę Soylent Corp. Każdego dnia racje mają inny kolor. Czerwona Pożywka jednego dnia, Żółta Pożywka następnego, i tak dalej. Zielona Pożywka jest najnowszym kolorem w asortymencie. Na koniec filmu dowiadujemy się, że jest ona robiona z – uważaj! – ludzkich zwłok. Dostatek trupów może być wreszcie zamieniony na nowe, bogate źródło pożywienia dla żyjących!

Oglądając ten film, nie możesz oprzeć się wrażeniu, że rządowi biurokraci i zarządcy Soylent Green, tak jak dzisiejsi przetwórcy mięsa, byli nafaszerowani narkotykami, kiedy wpadli na ten sam, wspaniały pomysł. Po prostu musieli przerobić ten stos nienadającego się do użytku mięsa na zjadliwe pigułki i nakarmić nimi krowy. Nie tylko kazali roślinożernemu zwierzęciu jeść mięso. Przerobili je także na kanibali. Czyż to nie genialne? Syf na wejściu, syf na wyjściu...

Co jeszcze wymyślą? Napromieniujmy jedzenie! – tak, to świetny pomysł. A może próbujemy wymieszać geny kilku różnych gatunków i stworzyć coś naprawdę fajnego?

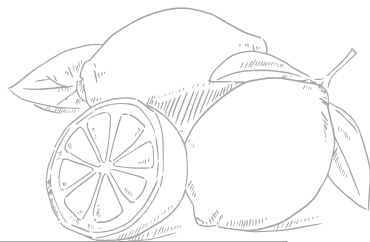
Co dzieje się z naszym społeczeństwem i sposobem życia? Kim są ci ludzie i dlaczego ślepo akceptujemy ich zalecenia? Czy nie ma już nikogo, kto by to kontrolował i chronił nas przed tym szaleństwem?

Nalegam, abyś zastanowił się nad własnymi decyzjami dotyczącymi zdrowia i żywienia dlatego, że jutro możesz być zmuszony zapłacić za kiepskie wybory, jakich dokonujesz.

Mam nadzieję, że przekonałeś się, że musisz wziąć odpowiedzialność za zdrowie swoje i swojej rodziny. Mam nadzieję, że zobowiążesz się do regularnego oczyszczania swojego ciała ze względu na szereg przekonujących powodów:

- Twoje ubezpieczenie zdrowotne raczej za ciebie tego nie zrobi, chociaż niektóre z nich powoli przekonują się do stosowania zapobiegawczej medycyny.
- Twój lekarz nigdy nie nauczył się, jak to robić i może się na to zżymać.
- To ty jesteś najbardziej zainteresowany osiągnięciem optymalnego zdrowia.
- Oczyszczanie może zminimalizować, bądź wyeliminować, całą gamę problemów zdrowotnych, jakie cię trapią.
- Możesz ograniczyć wydatki na opiekę zdrowotną poprzez unikanie konkretnych schorzeń.
- W przyszłości, możesz zmienić sposób, w jaki się odżywasz, ale oczyszczanie jest jedynym sposobem, aby zmienić rezultaty twoich kiepskich wyborów żywieniowych z przeszłości.
- Możesz nawet uratować bądź przedłużyć własne życie dzięki regularnemu oczyszczaniu.

W następnym rozdziale dowiesz się, jak działa Master Cleanse.



## Master Cleanse

Opór jest bezcelowy! Zdobądź zdrowie! Jest tuż obok, jeśli tylko otworzysz się na tę możliwość i skończysz czytać tę książkę.

Dowiesz się teraz wszystkich szczegółów wspaniałego Master Cleanse. A konkretnie – przeczytasz o korzyściach, jakie osiągniesz; o tym, jak się do niego przygotować, jakie zgromadzić składniki, czego się spodziewać w trakcie detoksu i tuż po nim, jak długo się oczyszczać, jak je bezpiecznie przerwać i jakich częstych pomyłek unikać.

Podzielę się z tobą wieloma przypadkami moich pacjentów i znajomych, którzy doświadczyli prawdziwie zdumiewających rezultatów. (Patrz także: Referencje w rozdziale 13).

### Korzyści z oczyszczania

W trakcie wielu lat praktyki, słyszałem o całym wachlarzu korzyści, jakich doświadczyli stosujący Master Cleanse. Wymienię te najważniejsze.

- *Lepszy sen* – odpoczywasz lepiej i śpisz głębiej.
- *Więcej energii* – niektóre osoby rozpoczynają nawet programy treningowe, pomimo tego, że nigdy wcześniej nie ćwiczyły.
- *Jasność myślenia* – ludzie opowiadają mi o wybuchającej w nich świadomości. Niekiedy przerażającej, ponieważ po zakończeniu oczyszczania zdają sobie sprawę, jak bardzo odcięci byli od swojego ciała i zdrowia.
- *Pozytywne podejście do świata* – jedna kobieta zadzwoniła do mnie 37 dnia oczyszczania, żeby mi podziękować, ponieważ przestała mieć myśli samobójcze.
- *Zwiększona elastyczność* – nawet instruktorzy jogi, którzy przeszli oczyszczanie byli zdumieni, jak bardzo zwiększyła się ich fizyczna gibkość i elastyczność.
- *Utrata wagi* – kobiety zazwyczaj tracą około pół kilograma dziennie, mężczyźni do kilograma.
- *Uwolnienie od uzależnień* – znam osobiście wielu ludzi, którzy po zakończeniu oczyszczania przestali palić papierosy, pić alkohol, czy używać „imprezowych” narkotyków, a nawet jeść „fast foody”.
- *Więcej siły* – w trakcie i tuż po oczyszczaniu, wiele osób ćwiczących na siłowni zwiększa ilość podnoszonych ciężarów.
- *Opuchlizna i ból* – zazwyczaj drastycznie się zmniejszają.
- *Wypadanie włosów* – pacjenci zgłaszają, że ich włosy przestają wypadać i są gęstsze.
- *Poprawiony wygląd skóry* – problemy z cerą znikają, staje się ona zdrowsza.
- *Redukcja alergii* – niektóre alergię są wyraźnie ograniczone, inne mogą całkowicie ustąpić po jednej lub dwóch seriach oczyszczania.

Ty możesz doświadczyć jeszcze więcej pozytywnych rezultatów. W tym rozdziale opowiem ci, jak przeprowadzić detoks.

Po pierwsze, mentalnie się na niego przygotuj, a także na wszystko, co z nim związane. Uświadom sobie, że ludzie, którzy impulsywnie rozpoczynają oczyszczanie, równie impulsywnie z niego rezygnują. Jeśli nie jest dla nich ważne, nic dziwnego, że je olewają. A zatem najlepiej jest ustalić czas trwania sesji na co najmniej 10 dni. Zaplanuj je sobie i upewnij się, że nie masz kalendarza wypełnionego spotkaniami i imprezami. Nie polecam mówienia zbyt wielu osobom (a czasem nikomu poza domownikami), że jesteś w trakcie oczyszczania.

Po drugie, nie pozwól innym cię zniechęcić. Widziałem już tak wiele świetnie rokujących klientów, których oczyszczanie zostało zniweczone przez wątpliwości i sceptycyzm innych ludzi, którzy albo nigdy nie próbowali Master Cleanse, a jeśli nawet – robili to źle. Czasem takie osoby mają czelność mówić o tym, jakby byli nie wiadomo jakimi autorytetami!. Tak, jakbyś mógł kogoś nauczyć pływać pokrzykując na niego z brzegu basenu, zamiast się z nim zanurzyć i pokazać, o co chodzi. Otaczaj się ludźmi, którzy będą cię wspierać na twojej drodze do dobrego samopoczucia.

## **Jak zacząć**

Niektórzy lubią przygotować swoje ciało do oczyszczania. Zmieniają dietę na wegetariańską na cztery czy pięć dni przed jego rozpoczęciem, przechodząc do jedzenia wyłącznie warzyw tuż przed nim. Ten prostszy jadłospis jest mniej



obciążający dla organizmu i pomoże wyeliminować skutki kiepskich wyborów żywieniowych. Sprawi to, że przejście do Master Cleanse, okaże się prostsze.

Jeśli codziennie pijesz kawę czy napoje z kofeiną, powinieneś zapobiec bólom głowy często towarzyszącym odstawieniu kofeiny. Zaczynj brać kwas pantotenowy (witaminę B5) na cztery dni przed rozpoczęciem oczyszczania. Przyjmuj około 400 mg, 3 razy dziennie i staraj się ograniczyć przyjmowanie kawy czy napojów energetycznych o 25 procent każdego dnia. Pozwoli ci to zmniejszyć ilość kofeiny, do której jesteś przyzwyczajony. Na początku oczyszczania będziesz już od niej wolny i nie będziesz musiał polegać na witaminowej suplementacji.

Teraz najważniejsza rzecz: będziesz musiał zgromadzić składniki. Cytryny, syrop klonowy, pieprz cayenne, ziołowy środek przeczyszczający i sól morską. (Szczegóły znajdziesz w podrozdziałach poniżej, a listę zakupów na stronie 97). Jeśli nie masz własnego źródła dobrej wody, będziesz musiał dopisać do listy tę butelkowaną. Kiedy tylko możliwe, kupuj naturalne (organiczne) cytryny, będą smakowały lepiej i na pewno posiadają więcej składników odżywczych, ponieważ nie były skąpane w pestycydach, herbicydach i chemicznych nawozach, co jest normalne w przypadku powszechnie sprzedawanych produktów. Niektórzy narzekają na ceny naturalnych produktów, ale pamiętaj – to jedyne jedzenie, którego smak poczujesz przez najbliższe dziesięć lub więcej dni, zapewnij sobie najlepsze składniki, zasługujesz na to.

### *Przeciwwskazania i ostrzeżenia*

Ludzie po transplantacjach, przyjmujący lekarstwa immunosupresyjne *nie mogą* stosować Master Cleanse. Będzie

ono stymulować układ odpornościowy i hamować działanie leków, co sprawi, że zaatakuje on przeszczepiony organ, co skończy się poważnymi problemami, jeśli nie śmiercią. Wierzę, że większość, jeśli nie wszystkie, lekarstwa wpływają na powstawanie kwasów. Wiem, że nie powinny być splukiwane w toalecie czy wyrzucane do śmietnika, ponieważ są uważane za toksyczne. Niezużyte leki powinny być zwrócone do apteki.

### *Alergia na cytryny lub pieprz cayenne*

Master Cleanse opiera się na cytrynach i pieprzu cayenne właśnie dlatego, że potrafią odłączyć toksyny. Ich działanie jest jednak często błędnie interpretowane. Jeśli w twoim ciele znajdują się jakieś trucizny, a ty zjesz cytrynę albo pieprz cayenne (albo jedno i drugie) doświadczysz czegoś, co zda ci się być reakcją alergiczną. Może to być spowodowane tym, że twoje ciało próbuje pozbyć się zanieczyszczeń i trawić w tym samym czasie. Naturalnie, powoduje to konflikt, a czasem nawet znaczący dyskomfort. Kiedy jesteś w trakcie Master Cleanse, nie przyjmujesz żadnych innych pokarmów, a zatem kwestia alergii pokarmowej odchodzi w niebyt.

Sprawdź rozdział 13, w którym znajdziesz referencje alergików.

### *Podдай się procesowi*

Czasem trudno ci jest spróbować czegoś zupełnie nowego. Zwłaszcza, kiedy to coś brzmi nieco dziwnie lub ryzykownie. Nawet jeśli słyszysz o tym dobre rzeczy od ludzi, którym ufasz.

Możesz spróbować tego małego ćwiczenia, które często polecam zaniepokojonym klientom. Na pierwszy rzut oka wydaje się dziwne, ale naprawdę działa.

*Wiedz, gdzie jesteś.* Wyobraź sobie, że telefonujesz do biura podróży i prosisz, żeby zarezerwowali ci bilet lotniczy, ale nie masz pojęcia, gdzie jesteś!

*Wiedz, dokąd zmierzasz.* Jeszcze raz zadzwoń do biura podróży i powiedz „Jestem w Seattle, ale nie chcę lecieć ani do Nowego Jorku, ani do Miami, ani do Atlanty. Do Londynu też nie chcę lecieć”. W końcu sfrustrowany agent zapyta cię „A dokąd chce pan lecieć?!”.

*Poddaj się procesowi.* Wiesz gdzie jesteś i dokąd zmierzasz. Teraz musisz zaufać pracownikom biura podróży. Linii lotniczej. Taksówkarzowi. Bagażowemu. I wszystkim innym, którzy przetransportują ciebie i twoją walizkę. Pracownik biura wypyta cię o daty, w których chcesz podróżować i będzie chciał zapłaty za usługi. W twojej gestii leży teraz tylko pojawienie się na lotnisku odpowiedniego dnia, o odpowiedniej porze, żeby, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, znaleźć się w wybranej lokalizacji. Nie musiałeś zaprojektować samolotu ani go złożyć. Nie wypełniłeś mu baku paliwem. A przede wszystkim, nie pilotowałeś go. *Musiałeś tylko do niego wsiąść!* Poddałeś się procesowi, którzy inni zaprojektowali i przetestowali.

Odnieś teraz to ćwiczenie do swojego obecnego stanu zdrowia i celów, jakie chcesz osiągnąć za pomocą Master Cleanse. Zacznij od rozważania swojego obecnego stanu zdrowia. Kiedy już będziesz wiedział, gdzie jesteś, zrób kolejny krok – zdefiniuj rezultaty, jakich oczekujesz.

Kiedy będziesz rozmyślał o swoim pierwszym Master Cleanse, staraj się być elastycznym. Miej otwarty umysł. Tak,

jakbyś po raz pierwszy leciał za granicę i czuł się delikatnie zaniepokojony. W jednej i drugiej sytuacji możesz wpaść w niewielkie turbulencje, albo zmienić trasę, czy doświadczyć nieco złej pogody. Po prostu sobie zaufaj i znajdź w sobie chęci na płynięcie z prądem, cokolwiek by się nie działo.

Nie denerwuj się, jeśli nie wszystko będzie szło dokładnie tak, jak sobie zaplanowałeś i wyobraziłeś. Ten proces jest ekscytujący i pełen przygód. Podróż do dobrego zdrowia może zmienić twoje życie i z całą pewnością przyniesie ci więcej, niż jesteś w stanie sobie wyobrazić.

Tak się składa, że piszę ten rozdział dokładnie w 27 rocznicę kursu obejmującego prace Stanley'a Burroughsa, w którym brałem udział. Czy miałem pojęcie, że ten mały krok zdefiniuje całą drogę, jaką przeszedłem i miejsce, w jakim jestem dzisiaj? Nie, ale byłem pewien, że to było dokładnie to, co chciałem robić, więc się temu poddałem z radością w sercu.

## **Jak przeprowadzić Master Cleanse?**

Przede wszystkim, przeczytaj tę książkę do samego końca. Rób notatki albo zakreślaj fragmenty, które wydają ci się przydatne.

Upewnij się, że rozumiesz, jak właściwie przeprowadzić oczyszczanie. Pozwoli ci to zakończyć je z sukcesem i uzyskać wszelkie możliwe korzyści. Z rozbawieniem wspominam, jak Stanley Burroughs opowiadał, że ludzie pracujący jako wsparcie techniczne często mówią swoim klientom: KWZPZZI – Kiedy Wszystko Zawodzi, Postępuj Zgodnie Z Instrukcją.



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Master Cleanse czyli dieta lemoniadowa jest jednym z najprostszych, najbardziej efektywnych oraz najtańszych programów oczyszczania i leczenia. Korzystają z niej między innymi Denzel Washington i Beyoncé Knowles.

### Stosując Master Cleanse:

- odzyskasz jasność myślenia,
- uwolnisz się od uzależnień: papierosów, słodczy, alkoholu,
- przywrócisz równowagę kwasowo-zasadową organizmu,
- poczujesz przyływ siły i energii,
- pozbędziesz się alergii i pasożytów,
- będziesz się lepiej wysypiać,
- odżywisz skórę i włosy,
- oczyścisz jelita i poprawisz ich funkcjonowanie,
- uwolnisz się od bólu i odbudujesz odporność,
- stracisz zbędne kilogramy.

### Najefektywniejszy program oczyszczania organizmu.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-63-3



9 788365 404633