

— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

ПРИРОДНЫЙ ЭЛИКСИР
ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ



— ЭНТОНИ УИЛЬЯМ —

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

ПРИРОДНЫЙ ЭЛИКСИР
ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ



Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
УЗ6

Anthony William
Medical Medium Celery Juice: The Most Powerful Medicine of Our Time
Healing Millions Worldwid

MEDICAL MEDIUM CELERY JUICE Copyright © 2019 Anthony William.
Originally published in 2019 by Hay House Inc.

Внимание! Перед практическим применением рекомендаций из данной книги обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Возможны ограничения и противопоказания.

Уильям, Энтони.

УЗ6 Сок сельдерея: природный эликсир энергии и здоровья / Энтони Уильям ; [перевод с английского Л. Трутневой, А. Савич]. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. — (Энергия здоровья).

ISBN 978-5-04-105040-5

Сок сельдерея — уникальное целительное средство, превосходящее все известные суперфуды, уверен знаменитый целитель, медик-медиум Энтони Уильям. Этот сок — именно то, что нужно современному миру, погрязшему в стрессе, хронических заболеваниях и пищевых предрассудках, чтобы восстановить здоровье и энергию. Сельдерейный сок не только исключительно полезен, но и доступен любому стороннику ЗОЖ. Он выводит токсины, улучшает пищеварение, оздоравливает весь организм и является незаменимым помощником в борьбе с целым рядом серьезных расстройств, в том числе и так называемых «таинственных» заболеваний, которые ставят в тупик традиционную медицину.

В своей книге Энтони Уильям не только подробно рассказывает о целительных свойствах этого зеленого чуда и его благотворном воздействии, но и дает четкие рекомендации, как правильно приготовить чистый сельдерейный сок, сколько и когда его нужно употреблять и чего ожидать от организма с началом детоксикации.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Трутнева Л., Савич А.,
перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-105040-5

Содержание

Глава 1. Почему именно сельдерейный сок?	9
С чего все начиналось.....	11
Осмысливаем заново.....	20
Как работать с этой книгой	24
Путь к победе	29
Глава 2. Польза сельдерейного сока	31
Кластерные натриевые соли	35
Сопутствующие микроэлементы.....	41
Электролиты.....	42
Фитогормоны	44
Ферменты для пищеварения	46
Антиоксиданты	50
Витамин С.....	51
Пребиотический фактор.....	55
Биоактивная вода.....	56
Глава 3. Исцелитесь от болезней.....	59
Адреналиновые осложнения	61
Артериальная гипертензия (высокое кровяное давление).....	63

Содержание

Аутоиммунные заболевания кожи.....	65
Аутоиммунные состояния	70
Бессонница.....	82
Боковой амиотрофический склероз (бас, болезнь лу герига).....	84
Болезнь альцгеймера, деменция и проблемы с памятью	86
Болезнь паркинсона.....	89
Высокий холестерин.....	91
Генные мутации фермента MTHFR и проблемы с метилированием	92
Гиперактивность мочевого пузыря.....	94
Головные боли и мигрени.....	95
Диабеты (типы 1, 1,5 и 2), гипергликемия и гипогликемия	98
Диарея	100
Желчные камни.....	103
Заболевания, связанные со стрептококковой инфекцией.....	104
Заболевания щитовидной железы.....	117
Зависимость.....	119
Запоры	120
Камни в почках и болезни почек.....	123
Когнитивная дисфункция.....	126
Ломкие ногти и ногтевой грибок.....	128
Метеоризм.....	129
Набор веса.....	130
Нарушение чувства равновесия.....	132

Содержание

Нарушения пищевого поведения.....	135
Неврологические симптомы	137
Обсессивно-компульсивное расстройство / навязчивое состояние (окр).....	140
Озноб, горячие приливы, ночная потливость, жар и колебания температуры тела.....	142
Отечность и припухлости	143
Постоянное чувство голода.....	146
Посттравматическое стрессовое расстройство (птср).....	146
Потеря веса.....	148
Проблемы с глазами.....	150
Проблемы с метаболизмом.....	159
Рак.....	161
Расстройства репродуктивной системы	163
Редкие и выпадающие волосы.....	171
Суставные боли и артрит	173
Сухая, трескающаяся кожа.....	174
Тиннит (шум в ушах).....	176
Усталость	177
Утрата либидо	179
Учащенное сердцебиение, экстрасистолия и аритмия	180
Холодные руки и ноги, чувствительность к холоду, жаре, солнцу и влажности	181
Эмоциональные проблемы.....	183
Драгоценные камни здоровья — в вашу коллекцию.....	188

Глава 4. Как извлечь из сельдерея максимум пользы	189
Подсказки по приготовлению.....	190
Почему именно 450 граммов?.....	201
Зачем пить чистый сельдерейный сок натощак?.....	211
Вопрос о клетчатке.....	218
Подсказки по расчету времени.....	220
Лечение ротовой полости сельдерейным соком.....	226
Беременность и грудное вскармливание	228
Сельдерейный сок для домашних питомцев	230
Аллергии на сельдерей.....	231
Периодическое голодание	234
Следующий уровень.....	235
Глава 5. Сельдерейная диета.....	237
30 Дней или более.....	237
Дополнительно: вода с лимоном или лаймом	238
450 Граммов сельдерейного сока на пустой желудок.....	239
Помните о завтраке.....	240
Утро без жиров.....	240
Избегайте проблемной пищи.....	243
Подведем итоги.....	244
Глава 6. Ответы на вопросы о лечении и детоксикации	247
Главные лечебные факторы	249
Обойдитесь без козла отпущения.....	254

Содержание

Реакции на лечение	255
История вашего исцеления.....	267

Глава 7. Сплетни, опасения и мифы269

Вода	273
Гибридизация	276
Диуретический эффект.....	278
Добавки	279
Зобогенные вещества (гойтрогены).....	285
Клетчатка	286
Кумарины	288
Натрий.....	290
Нитраты и нитриты	292
Оксалаты.....	293
Псоралены	295
Салициловая кислота	296
Таблетки и порошок сельдерея.....	296
Цвет стула	297
Будущая тактика запугивания.....	298

Глава 8. Подсказки для исцеления305

Подсказки по диетам.....	309
Выведение тяжелых металлов	310
Контрпродуктивная пища.....	312
Травы и пищевые добавки	313
Поддержка кластерных натриевых солей.....	314

Глава 9. Альтернативы сельдерейному соку	319
Глава 10. Движение за выздоровление	325
Эпидемия хронических и необъяснимых заболеваний	330
Высший источник	333
Мы задаем вопросы	336
Все мы здесь вместе	341
Благодарности.....	343
Об авторе	350
Алфавитный указатель.....	352

Почему именно сельдерейный сок?

Потому что он помог миллионам людей выздороветь.

— Что, *серьезно?* Сок из обычного сельдерея? — возможно, усомнитесь вы, если ничего о нем не слышали ранее, и даже если слышали.

— Да. Сельдерейный сок.

— *Этот ничем не примечательный овощ, завалявшийся в холодильнике?*

Да, именно так. Целебные свойства этой травы (да-да, травы!) проглядели и недооценили. Сельдерей попался вам в салате из тунца, начинках и закусках, однако помимо этого он обладает огромной силой — если знать, как его применять.

Вот уже многие годы я рекомендую сельдерейный сок как не имеющий себе равных эликсир здоровья. Он ниспослан нам в ответ на наши молитвы — надеетесь ли вы избавиться от конкретных проблем со здоровьем или обрести бодрость и здоровый внешний вид. Все это время у меня была бесценная возможность наблюдать, как этот сок меняет жизнь людей.

Начиная с выхода своей первой книги о здоровье, «*Взгляд внутрь болезни: все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления*»¹, я рассказываю людям все, что сам узнал о сельдерейном соке. Эту тему я развиваю во всех последующих книгах, поскольку его свойства настолько разнообразны, что ему везде можно найти применение. Читатели книги «Взгляд внутрь болезни» удивили меня тем, с каким энтузиазмом восприняли идею этой книги. Испробовав действие сока на себе, они стали распространять знание о его свойствах по всему миру. Десятки тысяч людей публиковали свои фотографии до и после курса лечения, и просто поразительно, как очистилась их кожа, какими ясными стали глаза, как бодро и молодо они выглядят. А истории этих людей еще более удивительны — ведь некоторых из них сельдерейный сок буквально спас. Те, кто избавились от своих страданий, служат неиссякаемым источником оптимизма не только для своих друзей и знакомых, но и для посторонних людей. Так мы начали распространять информацию о соке сельдерея.

Сельдерейный сок настолько популярен, что может показаться, будто это очередной модный тренд, о котором сегодня говорят все, а завтра забудут. Однако многие уверены, что это не мимолетное веяние.

Сельдерейный сок набирает популярность не из-за денежных вложений, как это происходит с другими трендами,

¹ «Взгляд внутрь болезни: все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления», Москва, Эксмо, 2019.

а потому, что люди действительно выздоравливают. Сейчас этот напиток куда известнее, чем в те годы, когда я только начал его рекомендовать. А через десяток лет армия его поклонников вырастет еще больше. Отложите эту книгу в сторону и вернитесь к ней через несколько лет, и вы убедитесь, что все, что в ней написано о пользе сельдерея, останется актуальным, а его благотворные качества вряд ли удастся превзойти каким-либо новомодным теориям о питании и диетах. Употребление сельдерейного сока — это полезнейшая привычка, которая поможет вам всегда оставаться здоровыми и бодрыми. Всякие ультрамодные «здоровые» веяния приходят и уходят, потому что изначально не касаются сути проблемы. Здесь же другой случай: истина останется истинной даже годы спустя.

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Бог открыл мне глаза на сельдерейный сок в 1975 году, когда моей родственнице, упавшей с лестницы и повредившей спину, нужно было быстро снять воспаление. Хотя в то время об этом соке никто и не слышал. Я также прекрасно помню, как он помог другу нашей семьи, страдавшему от изжоги. (Это было в 1977 году.)

В возрасте 13 или 14 лет я работал на складе в местном супермаркете. Заодно давал советы о здоровье людям, которые просили об этом, и помогал выбирать те продукты, которые им требовались при их симптомах и болезнях. Мой босс

поинтересовался, чем еще можно помочь этим клиентам. Я сказал: «Ну раз так, мне нужна соковыжималка». И он купил ее.

Если посетителю становилось плохо — например, из-за артрита, подагры, диабета, проблем с пищеварением или по другим причинам, — я хватал пучок стеблей сельдерея с полки, мыл, пропускал через соковыжималку и нес ему большую чашку свежеприготовленного сока. Обычно я старался сделать порцию, равную магическим 16 унциям (примерно 450 граммам), и предлагал выпить это природное лекарство прямо тут же, в помещении супермаркета. Если человек не мог выпить его залпом, я просил его сделать несколько глотков сразу же и еще несколько во время шопинга, а потом допить порцию уже сидя в машине или дома. Мой босс следил лишь за тем, чтобы сельдерей всегда был в наличии и чтобы этот пучок не забыли пробить на кассе. Некоторые посетители, покидая магазин, уже чувствовали себя гораздо лучше.

Один вопрос мне задавали постоянно: «Ты его чем-нибудь подслащиваешь?» Многие тогда вообще не слышали о приготовлении соков, так что мысль об употреблении свежего сока из овощей, а тем более из сельдерея, была для них совершенно неприемлемой. Те, кто уже был в курсе, норовили добавить для вкуса немного моркови, яблок или свеклы. Я же говорил: «Это только все испортит. Добавки повлияют на механизм действия, изменят комплекс хлорида натрия». (Вскоре вы прочтете об этом подробнее.)

Иногда родители лечили этим соком детей. Если ребенок кашлял, я приносил немного этого напитка, и мамочка давала его своему чаду. Родители верили мне, поскольку видели,

что питье помогает. Если ребенку случилось объесться конфет в магазине и он начинал кричать и плакать, я тоже приносил сок, который оказывал мгновенное успокаивающее действие — настолько сильны его свойства. Он дает невероятный стабилизирующий эффект при колебаниях сахара в крови.

Мне приходилось бегать к соковыжималке и обратно, чтобы успеть ее промыть и сделать новую порцию сока. Поскольку я еще давал посетителям небольшие консультации о здоровье, руководство было вынуждено нанять другого человека, который выполнял бы мои первоначальные функции — выстав- лял товар на полках. Но босс был мне благодарен, потому что еще никогда в жизни он не заказывал так много сельдерея.

Повзрослев, я начал читать лекции в магазинах здорового питания по всей стране. Мне доводилось выступать перед аудиторией от 50 до 500 человек, рассказывая о целительной силе свежевыжатого сока сельдерея. Это было в 1990-х. В то время лишь у немногих была дома соковыжималка, и я показывал, как приготовить сок в блендере — измельчить сельдерей и отфильтровать жидкость. Тем, у кого не было ни соковыжималки, ни блендера, я советовал просто жевать стебли сельдерея, выплевывая мякоть. И хотя это совсем не одно и то же (трудно прожевать так много сельдерея), но все же — хоть что-то. Я советовал жевать его небольшими порциями в течение всего дня, чтобы челюсти не так уставали.

Сельдерейный сок приводил людей в изумление. Это был не очень популярный напиток. Обычно ежедневную порцию сока делали из свеклы, моркови и яблок, иногда с добавлением огурца, а если повезет — с парой стебельков сельдерея.

А сок только из одного сельдерея — это звучало странно, да и вкус представлялся сомнительным.

По крайней мере, люди свыклись с мыслью, что сельдерей — полезный продукт и его можно резать в салат или добавлять в суп. Некоторые рассказывали, что бабушка когда-то делала целебный бульон с сельдереем и морковью. Другие что-то слышали о применении сельдерея в античной медицине. Хотя надо заметить, что обычно, когда мы слышим о традиции применения сельдерея в разных культурах, речь идет о корневом сельдерее, известном как селериак, а это не одно и то же, что черешковый сельдерей. Да-да, это разные растения, хотя и относятся к одному семейству. Если говорить о корневом сельдерее, похожем на репку, вряд ли имеет смысл делать из него сок, поскольку единственный способ извлечь из него питательные компоненты — подвергнуть термической обработке. Сырой корень сельдерея не так-то просто переварить. Да и в обработанном виде он не обладает теми же свойствами, что черешковый сельдерей или его сок.

И хотя существовали уже разные мнения о сельдерее (а по правде говоря, никто особо о нем и не думал) — идея *сельдерейного сока* была совершенно новой, когда я начал продвигать ее. Сельдерей и сок из него — две разные концепции, и значение у них разное. Свежий сок из сельдерея никогда не использовался в медицине, и уж, конечно, не в таких дозах. Если кто-то пускал на сок пучок сельдерея, то лишь потому, что он увядал в холодильнике и нужно было срочно что-то с ним сделать, пока не испортился окончательно. Скорее всего, при этом добавляли пару морковок или яблоко.