

106 nejčastějších MM otázek










odpovědi k tématům celerové šťávy,
citronové vody, HMDS, doplňkům
stravy, onemocněním a symptomům



Vypracovala Zlata Moravová, 08/2023

aktualizace 12.2.2024

aktualizace 16.9.2024

 Prohlášení:	5
 Použité zdroje.....	5
 Vysvětlení základních pojmů a MM zkratk.	6
 Co znamená Medical Medium (MM)?.....	6
 Jakou knihu Medical Medium si mám vybrat?.....	7
 Jak mám s MM začít prakticky?.....	8
 Otázky k celerové šťávě	10
 Jaké je ideální množství celerové šťávy pro získání léčivých účinků?.....	10
 Kolik celeru je potřeba k přípravě 480 ml šťávy?.....	10
 Kdy je nejlepší pít celerovou šťávu?.....	10
 Jaký odšťavňovač doporučujete?.....	11
 Musí být celer v BIO kvalitě?.....	11
 Mám celeru odříznout listy, nechutnají hořce?.....	12
 Můžu si udělat celerovou šťávu dopředu?.....	12
 Mohu si zamrazit celerovou šťávu dopředu?.....	12
 Mohu celer umýt večer předtím, aby byl ráno připraven k odšťavnění?.....	13
 Co když nesnesu chuť celerové šťávy?.....	13
 Je v pořádku přidat citron nebo limetku do celerové šťávy?.....	13
 Je vhodná celerová šťáva i během těhotenství?.....	13
 Mohou kojící ženy pít celerovou šťávu?.....	14
 Mohu místo celeru odšťavnit bulvový celer?.....	14
 Mohou kojenci a děti pít celerovou šťávu? Jaké je dávkování pro děti?.....	14
 Jak mám kombinovat pití celeru, když ráno beru léky?.....	15
 Mohu užívat celerovou šťávu v prášku nebo celerový prášek místo pití čerstvé celerové šťávy?.....	15
 Mohu celer místo odšťavnění jen jíst?.....	16
 Je normální po vypití celerové šťávy zaznamenat změnu ve stolici?.....	17
 Zaznamenám nárůst nepříjemných příznaků po pití šťávy?.....	18
 Je normální být po vypití šťávy nafouklý?.....	18
 Po vypití celerové šťávy pociťuji bolesti žaludku nebo nevolnost, proč?.....	19
 Jak dlouho potrvá, než pociťím výhody pití celerové šťávy?.....	20
 Na co si mám při přípravě celerové šťávy dát pozor?.....	21
 Nemůžu si šťávu z řapíkatého celeru připravit (nemůžu ji sehnat, nebo kvůli chuti nebo např. alergii). Existuje nějaká alternativa?.....	21
 Otázky k HMDS	23
 Existuje určitá denní doba, kdy je nejlepší pít HMDS?.....	23
 Je rozdíl mezi divokými a lesními borůvkami?.....	23
 Čím můžu nahradit divoké borůvky, když je nemůžu sehnat?.....	23
 Co když nemůžu jíst banány?.....	24
 Mají sušené divoké borůvky schopnost odstraňovat těžké kovy?.....	24

• Je HMDS účinné i s běžně pěstovanými borůvkami?.....	24
• Je bezpečné pít HMDS v těhotenství?.....	25
• Je bezpečné pít HMDS při kojení?.....	25
• Je HMDS smoothie vhodné pro děti?.....	25
• Mohu použít koriandrový esenciální olej místo čerstvého koriandru?.....	25
• Jak často bych měl/a pít HMDS?.....	25
• Mohu pít HMDS, pokud mám v zubech amalgámové plomby?.....	26
• Když mám tekutou dulse od Vimergy, kolik ji mám do smoothie přidávat?.....	26
• Mohu použít jakýkoliv druh zeleného ječmene?.....	26
• Měla by být pomerančová šťáva v HMDS čerstvá, nebo může být koupená v obchodě či z mraženého koncentrátu?.....	27
• Co když jedna z pěti hlavních složek HMDS (spirulina, prášek ze šťávy ze zeleného ječmene, koriandr, divoké borůvky a dulse) není v místě mého bydliště dostupná?.....	27
• Nemám rád chuť koriandru. Co mám dělat?.....	27
• Mohu pít HMDS, i když jsem diabetik?.....	28
• Jaký je recept na HMDS?.....	28
• Čím mám umývat ovoce nebo zeleninu.....	29
🍋 Otázky k citronové vodě.....	30
• Mohu místo citronu použít limetku?.....	30
• Mám pít citronovou vodu před nebo po celerové šťávě?.....	30
• Jaká je nejvhodnější denní doba k pití citronové vody?.....	30
• Mohu pít citronovou vodu také později během dne?.....	31
• Jaké je optimální množství citronové vody za den vypít?.....	31
• Mohu použít citronový esenciální olej místo čerstvého citronu?.....	31
• Mohu si citronovou vodu připravit předem?.....	31
• Má být voda studená, horká nebo pokojová?.....	32
• Není citronová voda škodlivá pro mé zuby?.....	32
• Je citronová voda vhodná na reflux jícnu?.....	32
• Mohu dávat jablečný ocet do vody místo citronu?.....	32
• Mohu do citronové vody přidat surový med, zázvor nebo jiné přísady?.....	33
• Mohu vypít více než 480 ml citronové vody po probuzení?.....	33
• Jak dlouho bych měl/a čekat s jídlem po vypití citronové vody?.....	33
• Mohu přidat citronovou vodu do celerové šťávy místo dvou samostatných nápojů?...	33
• Mohu použít mraženou citronovou šťávu?.....	34
• Mohu použít citronovou šťávu zakoupenou v obchodě?.....	34
💊 Otázky k doplňkům stravy.....	35
• Jak správně konzumovat doplňky stravy?.....	35
• Jak zvolit správné dávkování u doplňků stravy?.....	35
• Jak dlouho mám doplňky stravy užívat?.....	36
• Mohu brát doplňky stravy s celerovou šťávou?.....	37


💊	Kde nakoupím doplňky stravy od značky Vimergy?.....	37
💊	Aktuálně mám omezený rozpočet a v knihách je uvedeno spoustu doplňků stravy na moje onemocnění, jakému doplňku mám dát přednost?.....	37
💊	Co znamená 1 plné kapátko?.....	37
♥	Otázky k onemocněním a symptomům.....	38
♥	Dokáže mi MM pomoci s ekzémem?.....	38
♥	Dokáže mi MM pomoci s akné?.....	38
♥	Dokáže mi MM pomoci s problémy se štítnou žlázou?.....	38
♥	Dokáže mi MM pomoci s lymfskou boreliózou?.....	38
♥	Dokáže mi MM pomoci s roztroušenou sklerózou?.....	39
♥	Dokáže mi MM pomoci s virem pásového oparu?.....	39
♥	Dokáže mi MM pomoci s nadýmáním/zácou/SDT?.....	39
♥	Dokáže mi MM pomoci s neustálým hladem?.....	39
♥	Dokáže mi MM pomoci se žlučnickovými potížemi?.....	39
♥	Dokáže mi MM pomoci se střevními potížemi?.....	40
♥	Dokáže mi MM pomoci s depresemi?.....	40
♥	Dokáže mi MM pomoci s vysokým krevním tlakem?.....	40
♥	Dokáže mi MM pomoci s migrénou?.....	40
♥	Dokáže mi MM pomoci s nespavostí?.....	41
♥	Dokáže mi MM pomoci s neplodností?.....	41
♥	Dokáže mi MM pomoci s nadváhou?.....	41
♥	Dokáže mi MM pomoci s autoimunitním onemocněním?.....	41
♥	Dokáže mi MM pomoci s únavou?.....	42
♥	Dokáže mi MM pomoci s vypadáváním vlasů?.....	42
♥	Dokáže mi MM pomoci s kandidou?.....	42
♥	Dokáže mi MM pomoci s infekcí močových cest?.....	43
♥	Nenašla jsem v tomto dokumentu (nebo MM knize) svoje onemocnění, pomůže mi MM i tak, je pro mě vhodné?.....	43
♥	Dokáže MM pomoci s autismem?.....	43
♥	Zlati a s čím tobě pomohlo MM?.....	44
♥	A s čím MM pomohlo Tommymu?.....	45
♥	Bude pro moje uzdravení stačit, když budu pít jen šťávu z řapíkatého celeru?.....	45
♥	Jak dlouho potrvá, než se uzdravím?.....	46
♥	Kde najdu postup na devítidenní jaterní očistu 3:6:9?.....	46
♥	V jakých případech je vhodné absolvovat jaterní očistu 3:6:9?.....	47







Prohlášení:

Informace uvedené v tomto PDF slouží pouze k obecným informačním účelům, a to vč. veškerých odkazovaných materiálů. Tyto informace nemají sloužit jako náhrada odborného zdravotního nebo lékařského poradenství či léčby, ani by se na ně nemělo spoléhat při diagnostice, prevenci nebo léčbě jakýchkoliv zdravotních problémů.

Před změnou nebo ukončením užívání jakýchkoliv léků, léčby nebo péče nebo před zahájením jakéhokoliv dietního, cvičebního nebo doplňkového programu se poraďte s licencovaným lékařem. Zlata Moravová, ani Tommy R. Morava nejsou lékaři ani jinými oficiálně certifikovanými odborníky nebo poskytovateli zdravotní péče. Obsah tohoto PDF a veškerých odkazovaných materiálů nemusí nutně odrážet názory Zlaty Moravové a Tommyho R. Moravy a není zaručena jejich správnost, úplnost nebo aktuálnost.

Použité zdroje

 Při tvorbě tohoto dokumentu jsme vycházeli z následujících materiálů:

-  [Knihy](#) Medical Medium
-  [Web](#) Medical Medium
-  [Youtube](#) Medical Medium
-  [Telegram](#) Medical Medium
-  [Instagram](#) Medical Medium
-  [Podcasty](#) Medical Medium

💡 Vysvětlení základních pojmů a MM zkratk

💡 Co znamená Medical Medium (MM)?

Za pojmenováním Medical Medium, stojí konkrétní člověk - Anthony William (AW). Anthony je odborník na chronická onemocnění. Je zakladatel celosvětového hnutí pití šťávy z řapíkatého celeru.

Anthony je autorem [série knih](#) Medical Medium (v češtině Mystický léčitel), které přinášejí lidem odpovědi, proč jsou nemocní a jak se můžou uzdravit.


Anthonyho sleduje na [instagramu](#) - více než 4,8 milionu lidí a každý den přibývají příběhy lidí, kteří po mnoha letech tápání a zkoušení všeho možného i nemožného našli odpovědi jak se uzdravit .. ať už je trápilo akné, ekzém, reflux jícnu, nadýmání, přibírání na váze, problémy se štítnou žlázou, cukrovka, fibromyalgie, roztroušená skleróza, závislosti, poruchy příjmu potravy, cysty, menstruační bolesti, migrény, Raynaudův syndrom, endometrióza, řidnutí a vypadávání vlasů, autoimunitní onemocnění nebo jakékoli jiné chronické onemocnění nebo symptom.


Anthony má od svých 4 let speciální dar, schopnost, komunikovat s Duchem Soucitu*, který mu poskytuje pokročilé informace týkající se zdraví, a které daleko předběhly svou dobu (a i vědu :)).


Duch Soucitu je nadčasový, neměnný, přesný zdroj informací. Je také neuplatitelný vnějšími zájmovými skupinami. Je to zdroj pravdy o tom, proč se v dnešní moderní době potýká TOLIK lidí (kolikrát velice mladých) s chronickými onemocněními.

**nenechte se odradit, jestli je tato informace na vás "až moc" - koneckonců něco mezi nebem a zemí je, ne? :)*

Jakou knihu Medical Medium si mám vybrat?

 Já bych doporučila každému knihu [Játra a jejich léčba](#). Za nás to je základní kniha, najdete v ní návod na originální jaterní očistu na 9 dní. Dozvíte se, jak se o svá játra starat (protože kdo se o ně stará, pomáhá svému celkovému zdraví - když se naučíte pečovat o svá játra, pomáháte zároveň svému srdci, mozku, střevům, kůži, imunitnímu systému, lymfě, krvi a ostatním). Podrobněji se zde taky dočtete, proč je vysokotučná a vysokoproteinová strava nevhodná, co stojí za ekzémem, psoriázou, cukrovkou, aknám, dnou, problémy s nadváhou, únavou, ledvinovými kameny, SIBEM, SBPTS, vysokým krevním tlakem, vysokým cholesterolem, záhadným bušením srdce, syndromem špinavé krve, nadýmáním, zácpou a SDT, žlučnickovými potížemi, rakovinou jater, cirhózou jater a jaterními potížemi kojenců. (409 stran)

 Máte problémy se [Štítnou žlázou](#) a nebo se chcete dozvědět podrobnosti o EBV, je jasná volba Štítná žláza a její léčba. Najdete zde 90 denní očistu na zničení viru EBV. Je tu také krásná kapitola o spánku. (253 stran)

 Chcete se dozvědět o "nadpřirozených" schopnostech AW nebo vás trápí RS, RA, diabetes, kandidóza, migréna, autismus, PTSD, lymfská borelióza, PMS nebo menopauza, pásový opar, pak je vhodné zvolit knihu [Mystický léčitel](#). V této knize najdete také instrukce na oblíbenou 28 denní očistu, která jemně čistí játra, střeva, krev a regeneruje nervovou soustavu (ideálně si poříďte 2. vydání knihy, oproti 1. vydání je naplněnější více informacemi a recepty a také ukázkovým jídelníčkem - 505 stran)

📖 Rádi byste zařadili do svého jídelníčku více ovoce a zeleniny a zajímají vás jejich léčivé účinky a potřebujete tipy na recepty? Zkuste knihu [Léčivá síla ovoce a zeleniny](#). Pokud si chcete sestavit profesionální jídelníček na míru (online kurz na sestavení jídelníčku na míru podle MM principů najdete u nás [na webu](#)), tak tuto knížku rozhodně potřebujete. (321 stran)

📖 Zatím jste se dostali jen k celerové šťávě, nebo o ní chcete mít kompletní informace, proč je tak léčivá? Kupte si [Šťávu z řapíkatého celeru](#). (198 stran)

📖 [Detox jako cesta ke zdraví](#) je kniha plná léčebných protokolů a očíst, doporučila bych ji pokročilejším na MM nebo těm, které trpí vážné zdravotní problémy a potřebují udělat velký posun v léčení. (558 stran)

📖 [Mozek a jeho zdraví](#) přináší odpovědi na otázky týkajících se neurologických symptomů. Najdete zde vše, co potřebujete vědět pro zdraví svého mozku a pochopíte, jak ho toxické těžké kovy, viry nebo virová odpadní hmota oslabují. Najdete zde také recepty na panákové terapie a detoxikaci těžkých kovů. (512 stran)

📖 [Mozek a jeho zdraví - praktický průvodce](#) je pokračování knihy Mozek a jeho zdraví. Bohužel nebylo v silách vydavatelů vytisknout Mozek a jeho zdraví v jedné knížce, už i tak jsou to 2 samostatné bichle 😊 V této knize najdete dávkování suplementů jednotlivých onemocnění a přes 100 léčivých receptů. Je zde také pro jistotu výčet panákových terapií pro mozek a návod na detoxikaci těžkých kovů. (545 stran)

💡 Jak mám s MM začít prakticky?

Nejlépe postupně a pěkně popořádku. Nejlepší je pro začátek zařadit alespoň první 2 níže uvedené kroky do vašeho rána:

- 1 Po probuzení vypijte min. 480 ml vody s vymačkanou šťávou z půlky jednoho citronu (než do něj krojíte, pořádně ho umyjte).
- 2 Po cca 20-30 min. si dejte 480 ml celerové šťávy (instrukce, jak ji správně připravit najdete v sekci [🌱 Otázky k celerové šťávě](#)).
- 3 Postupně zařadit tzv. dopolední detox - jednoduchý a přehledný návod [najdete zdarma ke stažení ZDE >>](#).

Otázky k celerové šťávě

Jaké je ideální množství celerové šťávy pro získání léčivých účinků?

480 ml čerstvé celerové šťávy užívané denně je ideální pro získání jejích léčivých účinků.


Zvýšení příjmu až na 700 nebo 960 ml denně může být mimořádně prospěšné pro každého, kdo trpí chronickým onemocněním nebo příznaky.

Kolik celeru je potřeba k přípravě 480 ml šťávy?

Záleží to na tom, jaký máte odšťavňovač a jaké jsou zrovna k dostání řapíkaté celeru. [Šnekový odšťavňovač Omega Juicer MM 900](#) odšťavní 480 ml často z jednoho většího svazku celeru.

Kdy je nejlepší pít celerovou šťávu?

Nejlepší čas na pití celerové šťávy je ráno na lačný žaludek, než konzumujete něco jiného. Pokud pijete po probuzení nejprve citronovou vodu, počkejte alespoň 15 až 30 minut, než si dáte celerovou šťávu. Celerová šťáva je léčivý, nekalorický nápoj, takže i poté budete potřebovat snídani, která vám dodá energii na celé ráno. Po vypití celerové šťávy jednoduše počkejte alespoň 15 až 30 minut, než budete konzumovat cokoliv dalšího.


 Pokud nemůžete zkonsumovat celerovou šťávu jako první věc ráno před jídlem, pak druhou nejlepší možností je vypít ji 30 až 60 minut po lehké svačině nebo 2 hodiny po těžším jídle kdykoliv během dne.

Pokud pijete 960 ml celerové šťávy denně, můžete porci rozdělit na dvakrát. První porci můžete vypít ráno na lačný žaludek před jídlem a druhou v pozdním odpoledni nebo podvečer, alespoň 15 až 30 minut před dalším jídlem.

Jaký odšťavňovač doporučujete?

Podle vašeho rozpočtu Omega MM1500 nebo MM900 - jsou oba skvělé - v ČR a SK je seženete [na nutrimum.com](http://na.nutrimum.com). Doporučuje je přímo Anthony a jsou stavěné na každodenní zátěž, kdy pravidelně odšťavňujete celer (pro celou rodinu). Je pravda, že investice do Omegy není malá, ale vrátí se vám na množství odšťavněné šťávy (odpad z celeru je suchý) a životnosti - Omega vám vydrží dlouho. Tzn. pokud to myslíte s MM vážně, vyplatí se vám investovat do Omegy :)

Ale bude fungovat každý odšťavňovač.

 Jediné na co je třeba si dát pozor jsou takové odšťavňovače, které mají uvnitř 2 kovové šneky, které třou o sebe a mohou tak uvolňovat těžké kovy do šťávy. Více tipů pro výběr vhodného odšťavňovače najdete u nás na webu v blogovém [článku](#).

Musí být celer v BIO kvalitě?

Nejlepší je bio, ale pokud nemůžete sehnat bio, nebojte se. Můžete si koupit běžně pěstovaný celer. Poté omyjte každý stonek kapkou přírodního saponátu na nádobí bez parfemace a poté opláchněte ve vodě.

Nebo použijte speciální mýdlo na ovoce a zeleninu - my např. používáme naředěný [koncentrát mýdla od Dr. Bronners](#) s vodou, 80% vody + 20% mýdla Dr. Bronners).

Pokud nemáte přírodní čisté mýdlo na nádobí, dejte celer rychle opláchnout v teplé vodě. Ujistěte se, že jste řádně opláchli každý stonek celeru.

Mám celeru odříznout listy, nechutnají hořce?

Můžete je nechat, nebo je odstříhnout. Někteří lidé je raději odříznou, protože mohou šťávu zhořknout a také mají silné detoxikační účinky.

Můžu si udělat celerovou šťávu dopředu?

Nejlepší je vypít celerovou šťávu ihned po odšťavnění. Pokud ale nemáte jinou možnost, připravte si šťávu dopředu - ale spotřebujte ji max. do 24 hod. Pokud použijete tuto možnost, ujistěte se, že šťávu uzavřete do vzduchotěsné nádoby a uchovávejte ji v lednici.

Mohu si zamrazit celerovou šťávu dopředu?

Pokud nemůžete pít celerovou šťávu čerstvou a zmrazení je vaší **jedinou** možností, pak je zamrazení šťávy v pořádku. Ale to je poslední možnost a nemělo by se na ní spoléhat. Čerstvá je vždy nejlepší. Účinné léčivé vlastnosti celerové šťávy se při zmrazování snižují.

Mohu celer umýt večer předtím, aby byl ráno připraven k odšťavnění?

Ano, je to skvělý způsob, jak se připravit a ušetřit si čas ráno. My to takto často praktikujeme. Umyjeme celer večer a dáme do v hranaté misce do lednice, kde i oschne.

Co když nesnesu chuť celerové šťávy?

Pokud se vám zdá chuť samotné šťávy příliš silná, můžete k celeru odšťavnit jednu okurku a/nebo jedno jablko. Toto je skvělá volba, protože se přizpůsobíte chuti. Jak si zvyknete, stále zvyšujte poměr celeru; největší výhody přicházejí, když se celerová šťáva konzumuje samotná.

Je v pořádku přidat citron nebo limetku do celerové šťávy?

Celerová šťáva funguje nejlépe samotná. Přidání jakýchkoliv dalších přísad do šťávy zředí její léčivé vlastnosti. Po vypití počkejte 15-30 minut, než začnete něco dalšího konzumovat.

Je vhodná celerová šťáva i během těhotenství?

Ano, konzumace celerové šťávy v těhotenství je bezpečná a zdravá. Pokud máte jakékoliv obavy, poraďte se svým lékařem. Pokud s pitím celerové šťávy teprve začínáte, je možná lepší připravovat si na začátku menší dávky celerové šťávy a ty postupně navyšovat na 480 ml nebo víc.

Mohou kojící ženy pít celerovou šťávu?

Celerová šťáva je při kojení neuvěřitelně vhodná. Může dítěti poskytnout hojnost stopových minerálů, vitamínu C a neurotransmitterových chemických látek, jako jsou neobjevené sodíkové seskupené soli, aby se mohly vyvíjet zdravé a silné orgány. Celerová šťáva také pomáhá čistit a detoxikovat mateřské mléko, čímž ho očišťuje, takže dítě dostává co nejčistší mateřské mléko.

Mohu místo celeru odšťavnit bulvový celer?

Ne, bulvový celer je jiná rostlina než velké svazky celerových stonků s listy. Odšťavňování kořene celeru nepřinese stejné léčivé účinky.

Mohou kojenci a děti pít celerovou šťávu? Jaké je dávkování pro děti?

Ano, celerová šťáva je prospěšná pro zdraví a vývoj kojenců a dětí.

Věk	Množství
6 měsíců	30 ml nebo víc
1 rok	60 ml nebo víc
18 měsíců	80 ml nebo víc
2 roky	120 ml nebo víc
3 roky	160 ml nebo víc
4-6 let	180 - 210 ml nebo víc
7-10 let	240 - 300 ml nebo víc
11 let a víc	350 - 480 ml

Jak mám kombinovat pití celeru, když ráno beru léky?

Užíváte-li předepsané léky, můžete je brát před (s ranní citronovou vodou) nebo po vypití celerové šťávy podle toho, jestli se mají užívat nalačno nebo s jídlem. (Pokud se užívají s jídlem, nezapomínejte prosím na to, že celerová šťáva není potravina.)

✓ Vezmete-li si nejprve lék, počkejte 15–20 minut, ideálně 30 minut, než budete pít celerovou šťávu.

✓ Jestliže nejprve pijete celerovou šťávu, počkejte 15–20 minut, ideálně 30 minut, než si vezmete lék.

Máte-li další otázky, poraďte se se svým lékařem.

Mohu užívat celerovou šťávu v prášku nebo celerový prášek místo pití čerstvé celerové šťávy?

Ne, celerová šťáva v prášku a celerový prášek nemohou nahradit čerstvou celerovou šťávu. Celerová šťáva v prášku a celerový prášek nenabízejí žádné z výhod, které nabízí 480ml čerstvé celerové šťávy.

Prodej šťávy v prášku a vkládání celeru do doplňků stravy se stane populárním trendem, protože celerová šťáva se stane ještě známější a lidé se budou snažit vydělat na celosvětovém hnutí celerové šťávy, které léčí chronicky nemocné. Snažte se všem těmto módním výstřelkům vyhnout. Jsou to vyhozené peníze a nenabízejí stejné léčivé účinky jako každodenní pití čerstvé celerové šťávy.

✘ Občas lidé mylně považují doplněk stravy [CeleryForce](#) od Vimergy za náhradu celerové šťávy. Podle názvu by se to sice nabízelo, ale nenechte se zmást. [CeleryForce](#) obsahuje vitaminy, minerály a aminokyseliny, které podporují zdraví neurotransmiterů, nervů, svalů, buněk, imunitního systému, kardiovaskulárního systému a mnoha dalších. My rádi bereme [CeleryForce](#), když potřebujeme podávat mentální výkony a mít k dispozici plnou pozornost a soustředění. Ale ještě jednou pro jistotu připomínám, že to není náhrada celerové šťávy.

Mohu celer místo odšťavňování jen jíst?

Odšťavnění a odstranění dužiny (vlákniny) je jediný způsob, jak získat silné léčivé účinky pro léčení chronických onemocnění. V současné době se objevuje trend, který doporučuje ponechat dužinu v nápoji a mít pouze rozmixovaný celer. Snažte se nenechat tímto trendem zmást. Ponecháním dužiny v celeru se připravíte o jedinečné léčivé účinky celerové šťávy.

Konzumace celeru je užitečná a měla by být součástí vašeho jídelníčku, ale nebudete schopni zkonsumovat dostatečné množství celeru, abyste získali výhody jeho odšťavňování. Nebyli byste schopni přijímat koncentrované neobjevené sodíkové seskupené soli ve šťávě, které:

✔ Rychle obnovují kyselinu chlorovodíkovou, aby váš žaludek mohl rozkládat bílkoviny. Pokud nejsou bílkoviny správně rozloženy, způsobují hnilobu střev. Silná kyselina chlorovodíková je důležitá pro likvidaci patogenů, které se dostanou do vašich úst.

✓ Posilují vaši žluč. Silná žluč je důležitá pro štěpení tuků a pro zabíjení patogenů, které se dostaly do vašeho těla. Konzumace přímého celeru by vám neumožnila získat dostatek celerových sodíkových seskupených solí; které působí jako antiseptikum pro patogeny.

✓ Celerová šťáva obnovuje centrální nervový systém. Odstraňuje z vašich jater staré toxiny a jedy, například: staré léky.

Je normální po vypití celerové šťávy zaznamenat změnu ve stolici?

Někteří lidé mohou zaznamenat změnu ve stolici, když začnou konzumovat celerovou šťávu. Toto je normální detoxikační reakce, kterou mohou zažít někteří jedinci, kteří mají vyšší hladinu toxinů.

Celerová šťáva zabíjí neproduktivní bakterie ve střevech a také pomůže vyčistit játra. To může mít za následek řídkou stolici, protože tělo vytlačuje toxiny z velmi toxických jater. Téměř každý má dnes určitý stupeň jaterní toxicity, která může vést k nespočtu příznaků a stavů.

🤩 Řídká stolice pomine, jak se vaše tělo hojí a můžete si všimnout, že vaše stolice jsou pravidelnější a zdravější než kdy jindy. Pokud se vám zdá celerová šťáva příliš očištná, zkuste 480 ml čisté okurkové šťávy. Okurková šťáva nemá stejné výhody jako celerová šťáva, ale je velmi jemná a skvělá volba, dokud se nebudete moci do celerové šťávy znovu pustit.


Zaznamenám nárůst nepříjemných příznaků po pití šťávy?

Celerová šťáva je velmi léčivá a neobjevené sodíkové seskupené soli začnou v těle okamžitě zabíjet patogeny, jako jsou viry Epstein-Barrové a pásový opar, stejně jako bakterie, např. Streptococcus. U některých lidí, pokud již v životě zaznamenali nějaké příznaky, jako je únava nebo jiné příznaky, je možné, že v některých případech mohou tito lidé dočasně pociťovat příznaky znovu. Tyto příznaky budou kratší a kratší, jak se tělo postupně uzdravuje a čistí.

Mnohokrát však, když někdo hlásí, že pociťuje nárůst příznaků a myslí si, že je to kvůli celerové šťávě, bude to ve skutečnosti kvůli něčemu jinému, co se děje v jeho těle, životě nebo stravě, ale celerová šťáva nespravedlivě nese vinu. Je důležité porozumět tomu, co se ještě může dít v těle a jak dietní volby a další faktory životního stylu mohou vést k nárůstu symptomů a stavů, které člověk zažívá a jak správně podpořit tělo, aby se uzdravilo.

Podrobné informace najdete v knihách Medical Medium, např. [Játra a jejich léčba](#) nebo [Šťáva z řapíkatého celeru](#).

Je normální být po vypití šťávy nafouklý?

 Ne, není normální být po celerové šťávě nafouklý. Je však možné, že někteří lidé, kteří již zažívají nadýmání, mohou dočasně zažívat nadýmání.


Celerová šťáva rapidně zrychluje trávení. Dělá to tím, že podněcuje játra ke zvýšené produkci žluči a okamžitě posiluje produkci kyseliny chlorovodíkové v žaludku.

Což pak začne rozkládat staré nestrávené hnijící bílkoviny, staré žluklé tuky zachycené na dně žaludku a v tenkém střevě, které tam byly desítky let. Jakmile se tyto tuky a bílkoviny rozpustí, nadýmání má tendenci odeznít téměř u každého, kdo se potýká s chronickými problémy s nadýmáním.

Ale u některých se může objevit pocit nadýmání, který může být mírný až závažný, v závislosti na tom, jak toxický něčí trávicí trakt je a kolik starých shnilých nestrávených nečistot má. Pokud bude takový člověk pít šťávu dlouhodobě, stav a toxicita jeho trávicího traktu se zlepší a nadýmání může zmizet – pokud jejich stravování upraví podle dalších pokynů Medical Medium.

Po vypití celerové šťávy pocítuji bolesti žaludku nebo nevolnost, proč?

To se děje, když má někdo žaludeční nervy citlivé. Bloudivý nerv je hlavní nerv, který vysílá signály a pomáhá žaludku fungovat.

 Virové infekce nízkého stupně, jako je pásový opar a EBV, často vytvářejí mnoho neurotoxinů, které mírně zanítí bloudivý nerv.

Takže když pijete celerovou šťávu, začne čistit neurotoxiny z drobných nervových zakončení uvnitř žaludeční sliznice. To může způsobit jemnou reakci.

Také žaludky mnoha lidí jsou plné bakterií, jako jsou E. Coli, Streptococcus a H. Pylori. Tyto bakterie rychle odumírají, což může vyvolat křeč, která může být dočasně bolestivá.

Jak dlouho potrvá, než pocítím výhody pití celerové šťávy?

Záleží na tom, v jakém stavu se daný člověk nachází. Téměř každý pociťuje během prvního týdne každodenního pití celerové šťávy ve správném množství a správným způsobem určité výhody.

Mnoho lidí dokonce cítí zlepšení hned na poprvé 🍊

Vše závisí na člověku a jeho okolnostech, jako je jeho zdravotní stav a symptomy a jak má toxická a přetížená játra různými patogeny a jedy, jako jsou pesticidy, rozpouštědla, herbicidy, toxické těžké kovy a všechny druhy dalších chemikálií a toxinů.


Pokud někdo řeší problém s váhou, má-li v tlustém střevě mnoho hničících a žluklých tuků a/nebo moc bakterií, jako je streptokok, ovlivní to také časovou osu hojení.


Míra stresu, kterou někdo ve svém životě zažívá, co dalšího si vybere k jídlu a pití kromě své čisté celerové šťávy a jeho další životní návyky budou také hrát roli v tom, jak dlouho trvá, než někdo pocítí výhody. Ale většina lidí cítí rozdíl poměrně rychle.


Je důležité vědět, že i když někdo nevidí nebo necítí výhody pití celerové šťávy, neznamena to, že se nedějí. Každý, kdo pije celerovou šťávu, získává výhody okamžitě, protože léčivá síla celerové šťávy začíná působit ihned po vstupu do těla.


Některým lidem může chvíli trvat, než uvidí nebo pocítí přínosy hmatatelným způsobem, kterého si mohou všimnout. Ale celerová šťáva vnitřně poskytuje léčivé účinky již od prvního pití.

Na co si mám při přípravě celerové šťávy dát pozor?


 Celer je málo umytý - celer je třeba umýt opravdu důkladně, postupně promasírovat jednotlivé řapíky. Je vhodné použít [přírodní mýdlo na ovoce a zeleninu](#). A nemusíte se bát použít teplejší vodu při mytí.


 Neodkrojíte listy celeru - listy celeru jsou sice léčivé, ale ve šťávě jsou trpké a hořké. Lidé potom mají k pití šťávy nechut a to je škoda, protože se ochuzují o její léčivé účinky. Pokud vám to nevadí, samozřejmě je odšťavnit můžete.

 Celer nevysušíte - pokud myjete celer těsně před odšťavněním a on nestihne uschnout, je třeba vzít čistou utěrku a utřít ho, jako když utíráte nádobí. Nechceme zbytky vody v naší celerové šťávě. Oslabuje se tak její účinek. Pokud připravujete celer den dopředu, většinou vám stihne okapat.

 Přidáváte další přísady - aby celerová šťáva byla léčivá, musí být připravena jen z čerstvého řapíkatého celeru. Možná vám přijde dobrý nápad přidat do šťávy jablko, citron, okurku, med, doplňky stravy nebo protein - ale tohle všechno snižuje léčivé účinky celerové šťávy.

Nemůžu si šťávu z řapíkatého celeru připravit (nemůžu ji sehnat, nebo kvůli chuti nebo např. alergii). Existuje nějaká alternativa?

 Okurková šťáva - odšťavněte 2 velké okurky. Před použitím je pořádně umyjte, usušte a oloupejte. Pro okurkovou šťávu platí to stejné jako pro celerovou. Aby byla účinná a léčivá, je třeba, aby byla čistá. Nepřidávejte do ní nic jiného. Držte před a po jejím vypití 20-30 min. odstupy od dalšího jídla/pití.

 Zázvorová voda - nastrouhejte 2,5 cm - 5 cm kousku zázvoru do 480 ml vody, a chcete-li, přidejte šťávu z polky citronu. Nechte louhovat minimálně 15 minut, ale raději déle, klidně přes noc (v lednici). Vodu scedte. Přidejte med, chcete-li.

✓ Voda s aloe vera - Použijte 5 cm listu aloe vera, ze kterého odstraníte zelenou slupku, lžičkou naberte průhlednou gelovitou dužinu a vložte ji do mixéru. Přilijte 480 ml vody a mixujte 10 – 20 vteřin, aby se nápoj důkladně promíchal.

Ať si vyberete jakýkoliv nápoj místo celerové šťávy, je třeba pít ho čerstvý.

Pokud vám nechutná řapíkatý celer nebo jste na něj přecitlivělí, je skvělá volba začít z jednou z těchto alternativ. Budou vás také léčit a časem možná zjistíte, že se vaše alergie na řapíkatý celer zmírnila.

Otázky k HMDS

Existuje určitá denní doba, kdy je nejlepší pít HMDS?

Kterákoli denní doba je vhodná, ale je čím dříve, tím lépe (abyste ho stihli vypít). Mnoho lidí si HMDS dává na snídani.

Je rozdíl mezi divokými a lesními borůvkami?

Do HMDS se mají správně používat divoké borůvky - *vaccinium angustifolium*. Bohužel, tento druh roste primárně pouze v USA ve státě Maine a v Kanadě. U nás najdete "lesní" borůvky, tzn. *vaccinium myrtillus*. Je to jiný druh a bohužel neplní naplno svojí funkci v HMDS.

Čím můžu nahradit divoké borůvky, když je nemůžu sehnat?

Pokud nemůžete sehnat divoké borůvky čerstvé nebo mražené, pořídte si prášek od značky [Vimergy](#) nebo značky [I like it clean](#). Pokud bydlíte blízko Německa nebo Rakouska, měli byste sehnat mražené divoké borůvky v obchodě Edeka a Spar.

Pokud nemáte čerstvé, mražené divoké borůvky ani prášek, první vhodnou alternativou jsou ořechy. Sice nemají schopnost odstraňovat toxické těžké kovy z mozku jako divoké borůvky, ale zpomalují jejich oxidaci.

Další variantou je použít klasické borůvky, u nás nazývané lesní borůvky. A poslední variantou je možnost použít kultivované borůvky. K této poslední možnosti se uchylte pouze jako k poslední možné variantě.

My používáme do HMDS mražené klasické lesní borůvky (abychom měli větší masu) a zároveň přidáváme správné množství prášku z divokých borůvek (zda je tento postup v pořádku jsme ověřovali u přední MM koučky Munezy Ahmed).

Co když nemůžu jíst banány?

Místo banánů můžete použít mango nebo papáju.

Mají sušené divoké borůvky schopnost odstraňovat těžké kovy?

Jakékoli sušené divoké borůvky budou mít určitý účinek, ale budou se lišit. Pro HMDS je lepší používat vysoce kvalitní prášek z divokých borůvek bez přísad.

MM doporučuje prášek z borůvek od zn. Vimergy - v ČR prodává nutrimedium.com

Je HMDS účinné i s běžně pěstovanými borůvkami?

Pěstované borůvky nemají schopnost vytahovat těžké kovy jako divoké borůvky.

Divoké borůvky jsou nejlepší super potravinou na planetě, protože se během tisíců let naučily přizpůsobit a prosperovat v období sucha, požárů a mrazů. Naproti tomu kdybyste přestali zalévat pěstované borůvky, brzy by uhynuly. Tato jedinečná síla, odolnost a přizpůsobivost odlišuje divoké borůvky od pěstovaných borůvek a dalších bobulovin.

Chcete-li se dozvědět více o léčivých vlastnostech divokých borůvek, podívejte se do knihy [Léčivá síla ovoce a zeleniny](#).

Je bezpečné pít HMDS v těhotenství?

Ano, pití HMDS v těhotenství je bezpečné.

Je bezpečné pít HMDS při kojení?

Ano, je to bezpečné pro vás i pro dítě.

Je HMDS smoothie vhodné pro děti?

Ano, HMDS je pro děti bezpečné a zdravé. Množství můžete upravit pro své dítě podle svého přání.

Mohu použít koriandrový esenciální olej místo čerstvého koriandru?

Ne, je důležité, aby byl koriandr čerstvý.

Jak často bych měl/a pít HMDS?

Pro dosažení optimálních účinků pijte HMDS denně.

🍇 Mohu pít HMDS, pokud mám v zubech amalgámové plomby?

✅ Ano, můžete. Především, pokud by se rtuť ve vašich ústech samovolně uvolnila, bylo by vhodné pít HMDS, protože koriandr a další čtyři složky HMDS by ji odnesly.

Ale vaše sliny nedovolí fytochemickým sloučeninám, které jsou v koriandru, aby se navázaly na rtuť na povrchu zubů. Sliny v ústech sloučeniny v koriandru inaktivují, dokud se nedostanou do žaludku, kde se reaktivují.

HMDS je užitečný pro každého, kdo má amalgámy.

🍇 Když mám tekutou dulse od Vimergy, kolik ji mám do smoothie přidávat?

Používáte-li [tekutou dulse od Vimergy](#), správné množství do HMDS jsou 2 kapátka.

🍇 Mohu použít jakýkoliv druh zeleného ječmene?

Je třeba použít prášek ze šťávy ze zeleného ječmene ([Barley Grass Juice Powder](#)). Prášek ze šťávy ze zeleného ječmene se liší od prášku ze zeleného ječmene.

Koncentruje nutriční vlastnosti a je pro tělo nejsnadnějším způsobem trávení, asimilace a využití živin. Kromě toho záleží na typu a kvalitě doplňku, který si vyberete. Ne všechny doplňky nabízejí stejné výhody.

MM doporučuje zn. Vimergy, v ČR seženete [na nutrimum.com](http://na.nutrimum.com)

Měla by být pomerančová šťáva v HMDS čerstvá, nebo může být koupená v obchodě či z mraženého koncentrátu?

Nejllepší je odšťavnit si čerstvou šťávu z pomeranče doma. Pokud to není možné, pokuste se najít 100% pomerančovou šťávu bez jakýchkoli přísad nebo příchutí.


Co když jedna z pěti hlavních složek HMDS (spirulina, prášek ze šťávy ze zeleného ječmene, koriandr, divoké borůvky a dulce) není v místě mého bydliště dostupná?

Nejllepší je mít všech 5 ingrediencí, ale i tak vám prospějí 3 nebo 4 hlavní složky.

Nemám rád chuť koriandru. Co mám dělat?

Pro začátek můžete do HMDS přidat malé množství koriandru. Pokud vám koriandr stále nechutná, můžete si dát jen jednu malou snítku a časem jeho množství pomalu zvyšovat.

Níže Anthony vysvětluje, co se vlastně děje, když má někdo averzi vůči koriandru:

 Když člověk vnímá prudkou, drsnou chuť koriandru, znamená to, že má v těle vyšší oxidační míru těžkých kovů. Neznačí to, že daná osoba disponuje vyšší hladinou toxických těžkých kovů. Spíše jde o to, že těžké kovy (v tomto případě obvykle kombinace hliníku, niklu a/nebo mědi, ať už v jakékoliv míře) v jejím nebo jeho těle rychle korodují. Koroze znamená, že dochází k úniku toxických látek, které se dostávají do lymfatického systému a slin člověka.

V okamžiku, kdy se koriandr dostane do kontaktu s ústy, začnou se jeho fytochemikálie vázat na veškeré oxidační stékající látky, se kterými se setkají - pokud je těchto zbytků ve slinách člověka hodně, může to mít za následek nepříjemný pocit při konzumaci koriandru. Jinými slovy, pokud někomu koriandr nechutná, je velká pravděpodobnost, že ho opravdu potřebuje.







Mohu pít HMDS, i když jsem diabetik?

Ano. Navzdory všeobecnému přesvědčení ovoce cukrovku nezpůsobuje. Je to tuk, který brání cukru dostat se do buněk a vytváří inzulinovou rezistenci.

Naše tělo potřebuje ke svému fungování zdravé sacharidy. Cukr a nezdravé sacharidy z potravin, jako jsou dorty, sušenky a sladkosti, nám skutečně škodí a měli bychom se jim vyhýbat. Čerstvé ovoce, sladké brambory a brambory však obsahují kriticky důležité čisté sacharidy, které potřebujeme.

Více informací o diabetu 1. i 2. typu najdete [v knize Játra a jejich léčba.](#)

Jaký je recept na HMDS?

-  2 banány
-  2 hrnky čerstvých nebo mražených divokých borůvek, nebo [2 lžičce prášku](#), nebo [60 ml borůvkové šťávy](#)
-  1 hrnek čerstvého koriandru
-  1 lžička [prášku ze šťávy ze zeleného ječmene](#)
-  1 lžička [spiruliny](#)
-  1 lžičce mořské řasy [dulse](#) nebo 2 kapátka tekuté dulce

- šťáva z 1 pomeranče
- 1/2 až 1 hrnek vody (není nutné)

-> Suroviny umixujte v mixéru a popíjejte :)

• Čím mám umývat ovoce nebo zeleninu

Ovoce i zeleninu je třeba před použitím vždy pořádně umýt. My používáme mýdlo od značky Dr. Bronners bez parfemace. Prodává se v různých velikostech, samozřejmě [největší balení](#) vychází cenově nejvýhodněji. Na tomto mýdle je úžasné to, že je to vysoký koncentrát a stačí, když si pořídíte dávkovač (nejlépe napěňovací) na mýdlo, kam dáte 20% mýdla Dr. Bronners a zbývajících 80% doležete vodou. Mýdla Dr. Bronners mají až 18 způsobů využití, využijete ho možná i na další věci (my ho máme třeba i na sprchování).

Další variantou je používat přírodní prostředek na nádobí (rovněž bez parfemace). Vhodné prostředky najdete např. na webu [Econe](#).

🍊 Otázky k citronové vodě

🍊 Mohu místo citrону použít limetku?

✓ Ano, místo citrону můžete použít limetku.

🍊 Mám pít citronovou vodu před nebo po celerové šťávě?

✓ Můžete ji pít buď před nebo po celerové šťávě.

- 1) Pokud pijete nejprve citronovou vodu, počkejte 15-30 minut, než budete pít celerovou šťávu.
- 2) Pokud pijete celerovou šťávu jako první, počkejte 15-30 minut, než budete pít citronovou vodu.

🍊 Jaká je nejvhodnější denní doba k pití citronové vody?

✓ Pití kdykoli je užitečné, ale praktikovat pití citronové vody jako PRVNÍ VĚC po probuzení je zvláště účinné pro čištění jater, která ve spánku shromažďují a odstraňují toxiny z těla.

✓ KDYŽ SE PROBUDÍTE, je ideální hydratovat svoje tělo a vypláchnout tyto toxiny touto aktivovanou živou citronovou vodou.

🍊 Mohu pít citronovou vodu také později během dne?

Ano, je to skvělé v kteroukoliv denní dobu. Zkuste přidat citronovou vodu do své každodenní rutiny. Můžete to udělat jednou denně, dvakrát denně, třikrát denně nebo vícekrát.

🍊 Jaké je optimální množství citronové vody za den vypít?

Záleží na tom, co ještě pijete nebo jíte. Tolik lidí je dnes chronicky dehydratovaných. Možná budete chtít vypít dva litry citronové vody každý den kromě dalších hydratačních nápojů, jako je celerová šťáva a okurková šťáva, spolu se spoustou čerstvého ovoce, listové zeleniny a zeleniny.

Potřeby každého člověka jsou jiné, pokud jde o hydrataci. Vášnivý sportovec nebo někdo s chronickým onemocněním nebo symptomy může chtít zařadit do své každodenní rutiny více citronové vody a jíst více čerstvého ovoce po celý den.

🍊 Mohu použít citronový esenciální olej místo čerstvého citrону?

Ne, pouze živá voda v čerstvě vymačkaném citrону obsahuje životodárné živiny, které pročistí vaše tělo a udrží vás hydratované.

🍊 Mohu si citronovou vodu připravit předem?

Nejlepší je vypít citronovou vodu ihned po přípravě. Pokud si ji ale musíte připravit předem, můžete ji uzavřít do vzduchotěsné sklenice a uložit do lednice. Pokud tak učiníte, nezapomeňte ji vypít do 24 hodin.

🍊 Má být voda studená, horká nebo pokojová?

Vodu je třeba **neohřívat**. Horká voda nezpůsobí žádaný detoxikační účinek. Pokojová teplota nebo chladnější voda jsou obě dobré možnosti.

🍊 Není citronová voda škodlivá pro mé zuby?

Na rozdíl od všeobecného přesvědčení jsou citrony a citronová voda vynikající [pro zdraví ústní dutiny](#) včetně zubů. Jsou vysoce mineralizující a nabitě vápníkem.

Čerstvé citrony zabíjejí špatné bakterie ve vašich ústech, které způsobují zubní kaz. Mohou chutnat kyselě, ale ve vašich ústech a těle citrony silně alkalizují.

🍊 Je citronová voda vhodná na reflux jícnu?

Ano, citronová voda je užitečná při refluxu, protože ničí neproduktivní bakterie, které ho způsobují.

🍊 Mohu dávat jablečný ocet do vody místo citronu?

Ne, jablečný ocet je extrémně kyselý. Jaterní buňky se snaží udržet rovnováhu a výkon, protože bojují o kyslík, protože ocet krade kyslík z krevního řečiště a jater. Jablečný ocet (stejně jako každý jiný ocet) přichází do žaludku extrémně kyselý. Játra musí využít všech svých rezerv, aby se ho pokusila alkalizovat nebo alespoň neutralizovat. Ocet se brání a jeho kyselá povaha je tak silná, že žaludek bitvu mnohokrát prohraje.

Místo toho, aby alkalizoval vaše střeva, dělá pravý opak.

Oslabuje vaší kyselinu chlorovodíkovou a rozkládá žaludeční šťávy.

Voda s jablečným octem je v podstatě útokem na žaludek a střevní trakt.

🍊 Mohu do citronové vody přidat surový med, zázvor nebo jiné přísady?

Ano, pro extra podporu můžete přidat jednu čajovou lžičku surového medu a lžičku čerstvě nastrohaného zázvoru.

Vaše játra nasají surový med, aby obnovila své zásoby glukózy a zároveň vyčistí hluboké toxiny. Jen se ujistěte, že kupujete raw med (ne ohřátý med), abyste získali všechny léčivé vlastnosti této léčivé potraviny

🍊 Mohu vypít více než 480 ml citronové vody po probuzení?

Ano, vysoce účinným prostředkem k detoxikaci těla je vypít hned ráno rovnou dvě 480 ml sklenice citronové nebo limetkové vody na lačný žaludek.

🍊 Jak dlouho bych měl/a čekat s jídlem po vypití citronové vody?

Dejte játrům 15 až 30 minut čas, aby se očistila po vypití citronové vody před jídlem nebo pitím čehokoli jiného.

🍊 Mohu přidat citronovou vodu do celerové šťávy místo dvou samostatných nápojů?

Celerová šťáva funguje nejlépe čistá, ničím neředěná nebo kombinovaná.

Přidání jakýchkoliv dalších přísad do celerové šťávy zředí její léčivé vlastnosti.

🍊 Mohu použít mraženou citronovou šťávu?

Nejlepší je čerstvě vymačkaná citronová šťáva. Pokud použijete mraženou, ujistěte se, že takto připravenou citronovou vodu ihned zkonsumujete. Mražená citronová šťáva není vhodná ve vodě odstátá delší dobu.

🍊 Mohu použít citronovou šťávu zakoupenou v obchodě?

Nejlepší je čerstvě vymačkat citronovou šťávu doma. Citronová šťáva po odšťavnění velmi rychle oxiduje a po stáčení již nebude mít životně důležité živiny. Také většina citronových šťáv v lahvích, které si koupíte v obchodě, bude mít přidané konzervační látky.

Otázky k doplňkům stravy

Jak správně konzumovat doplňky stravy?

Pokud užíváte doplňky stravy a chcete si být jistí, že vám budou dobře fungovat a pocítíte jejich léčivé účinky, je třeba užívat je ideálně s glukózou.

To znamená, že když si ráno chcete vzít např. [B12](#), [zinek](#), nebo např. [vitamin C](#), přijímejte je společně s ovocným smoothie, nebo s kouskem banánu, jablka, hroznového vína, nebo můžete se předtím zakousnout i do brambory nebo dýně připravované na páře nebo snězte těsně předtím alespoň lžičku medu.

Bez pomoci cukru žádný orgán vitaminy, minerály a ostatní živiny nepřijme. Toto je klíčové.

Pokud před konzumací doplňků snídáte vysokotučnou/vysokoproteinovou stravu, doplňky pro vás neudělají potřebnou službu, jako když dodržíte výše uvedený postup s glukózou. Tuk v jídle ztěžuje práci glukóze (na kterou jsou navázané vitaminy), která se pak nemůže dostat k buňkám, orgánům a tkáním.

Jak zvolit správné dávkování u doplňků stravy?

Veškeré instrukce k dávkování jednotlivých doplňků stravy najdete v knize [Detox jako cesta ke zdraví](#) (na SK - Liečivá očista) nebo v knize [Játra a jejich léčba](#), některá onemocnění najdete také v [Mystickém léčiteli](#) a v knize [Mozek a jeho zdraví - praktický průvodce](#), kde najdete dávkování u všech neurologických onemocnění.

Ve výše uvedených knihách si najdete svůj symptom nebo onemocnění (to, které vás nejvíce trápí) a důkladně se podívejte na dávkování. Po určitou dobu bude pravděpodobně třeba užívat některých doplňků více, než je uvedeno na samotné lahvičce doplňku.

Má to velký vliv na to, abyste do sebe dostali co možná nejvíce léčivých složek a naakumulovali jste jejich sílu a byli brzy fit.

Já jsem s mým ekzémem jeden čas užívala např. 2x denně 6 kapslí [Micro-C](#). Teď už jich tolik neberu, ale jeden čas, možná 2-3 měsíce jsem takto zvýšené dávky přijímala.

Pokud to finanční situace nedovoluje, nebo nemáte doplňky zrovna k dispozici z různých důvodů, snižte množství podle vašich možností. Zkuste místo toho zařadit alespoň větší dávky čajů (např. kopřivový, meduňkový, ibiškový..), cibule, česneku, listové zeleniny a šťávy z řapíkatého celeru.

Jak dlouho mám doplňky stravy užívat?

Doplňky stravy je třeba brát poctivě, konzistentně. Samozřejmě může se stát, že ráno zaspíte a budete rádi, že stihnete včas dorazit do práce a zapomenete na doplňky.

Jen si dejte pozor, ať tohle zapomínání není každý druhý nebo každý třetí den.

Ti, kteří berou doplňky pravidelně každý den a dlouhodobě, na sobě cítí, že to nejsou vyhozené peníze, jejich stav se zlepšuje a mají rychleji výsledky. Doplňky berte ideálně tak dlouho, dokud daný problém nevyřešíte, popř. podle potřeby znova zařad'te.

Mohu brát doplňky stravy s celerovou šťávou?

Berete-li doplňky stravy, neuzívejte je současně s celerovou šťávou. Doplňkům celerová šťáva nevadí, ale šťávě je lépe bez nich. Po vypití šťávy počkejte 15–20 minut, ideálně 30 minut, než si vezmete doplňky stravy.

Kde nakoupím doplňky stravy od značky Vimergy?

Vimergy v ČR a na SK prodává nutrimedium.com

Aktuálně mám omezený rozpočet a v knihách je uvedeno spoustu doplňků stravy na moje onemocnění, jakému doplňku mám dát přednost?

Pokud máte omezený rozpočet a v seznamu doplňků stravy se nachází [B12](#), [zinek](#) nebo [vitamin C](#) - dejte přednost jim. Pokud vás trápí neurologické potíže, ve vašich doplňcích stravy by opravdu B12 chybět neměla. Pokud vás trápí problémy s imunitou, zápasíte s EBV nebo jiným virem či bakterií, mějte zinek nebo vitamin C nebo pokud je u vašeho onemocnění [propolis](#) nebo [Goldenseal](#), vyberte alespoň jeden z nich.

Co znamená 1 plné kapátko?

Jedno plné kapátko např. tekuté dulse naplníte tak, že otevřete lahvičku dulse, kapátko necháte ponořené a zmáčknete pumpičku na vrchu kapátka. Množství, které se vám do kapátka napumpuje, je "plné kapátko" - u [Vimergy](#) doplňků to bývá cca $\frac{3}{4}$ velikosti kapátka. Nově jsou pipety Vimergy označené množstvím, takže by to neměl být problém.

Otázky k onemocněním a symptomům

Dokáže mi MM pomoci s ekzémem?

Ano, řeší totiž skutečnou příčinu onemocnění - líná, stagnující játra, ve kterých se nachází toxická rtuť a měď, které slouží jako potrava EBV. Celá kapitola o ekzému, lupénce a dalších kožních onemocnění je v knize [Játra a jejich léčba](#) na str. 143.

Dokáže mi MM pomoci s akné?

Ano, řeší totiž skutečnou příčinu onemocnění - bakterii streptokoka. Celá kapitola o akné a informace jak se ho zbavit je uvedena v knize [Játra a jejich léčba](#) na str. 149.

Dokáže mi MM pomoci s problémy se štítnou žlázou?

Ano. Anthony věnuje tématu štítné žlázy celou knihu [Štítná žláza a její léčba](#).

Dokáže mi MM pomoci s lymfskou boreliózou?

Ano. Kompletní informace s léčebným protokolem najdete v knize [Mystický léčitel](#) v kapitole "Lymeská nemoc", str. 245.

Při čtení této kapitoly je třeba mít otevřenou mysl, protože panuje všeobecné přesvědčení, že toto onemocnění je bakteriálního původu, přičemž MM předkládá informace, které poukazují na virový původ. Proto naprosté většině lidí léčba antibiotiky nezabírá.

Dokáže mi MM pomoci s roztroušenou sklerózou?

Ano. Kompletní informace s léčebným protokolem najdete v knize [Mystický léčitel](#) v kapitole Roztroušená skleróza na str. 99.

Dokáže mi MM pomoci s virem pásového oparu?

Ano. Kompletní informace s léčebným protokolem najdete v knize [Mystický léčitel](#) v kapitole Pásový opar - pravá příčina kolitidy, onemocnění čelistního kloubu, diabetické neuropatie a dalších problémů - str. 175.

Dokáže mi MM pomoci s nadýmáním/zácpou/SDT?

Ano. Kompletní informace ohledně skutečné příčiny a způsobu uzdravení najdete v knize [Játra a jejich léčba](#), kde je tomu věnována celá kapitola na str. 162.

Dokáže mi MM pomoci s neustálým hladem?

Ano. V knize [Játra a jejich léčba](#) na str. 93 najdete odpovědi, proč vás neustálý hlad trápí a jak vede cesta ven.

Dokáže mi MM pomoci se žlučnickovými potížemi?

Ano. Více informací najdete v knize [Játra a jejich léčba](#) na str. 196.

Dokáže mi MM pomoci se střevními potížemi?

Ano. Podrobné informace ke zdravému trávicímu ústrojí najdete v kapitole 17 na str. 271 knihy [Mystický léčitel](#).

Dokáže mi MM pomoci s depresemi?

Ano. Více informací se dočtete v knize [Mystický léčitel](#), na str. 217 je uvedena desetistránková kapitola na toto téma.

Pokud byste do budoucna rádi vyřadili antidepresiva, můžete zařadit [meduňkovou](#) šokovou terapii do svého života - konkrétní návod jak ji praktikovat najdete v nejnovější knížce [Mozek a jeho zdraví - praktický průvodce](#).

Dokáže mi MM pomoci s vysokým krevním tlakem?

Ano. Celou kapitolu o vysokém krevním tlaku a jak si člověk může pomoci popisuje Anthony v knize [Játra a jejich léčba](#), str. 114.

Dokáže mi MM pomoci s migrénou?

Ano. Kapitola o migréně vč. toho, co ji způsobuje a jak se člověk může uzdravit najde v knize [Mystický léčitel](#), str. 163.

Dokáže mi MM pomoci s nespavostí?

Ano. V knize [Štítná žláza a její léčba](#), ve čtvrté části - Tajemství spánku (str. 231 - 251) Anthony popisuje klíčové aspekty spánku - jeho zdroj, typy spánkových poruch, léčbu spánkových poruch a také vysvětluje, proč jsou prospěšné zlé sny.

Dokáže mi MM pomoci s neplodností?

Ano. Zním několik příběhů, kde původně “neplodné” ženy počaly a měly zdravá miminka 😊 Celá kapitola o neplodnosti je v knize [Léčivá síla ovoce a zeleniny](#) - str. 289. Pokud umíte anglicky, najdete na webu medicalmedium.com související články a podcasty.

Dokáže mi MM pomoci s nadváhou?

Ano. Nadváha souvisí se zanesenými játry, tak vás asi nepřekvapí, že vás odkážu na knihu [Játra a jejich léčba](#) strana 87, kapitola Váhový přírůstek.

Dokáže mi MM pomoci s autoimunitním onemocněním?

Ano. Anthony vysvětluje, co vlastně znamená pojem autoimunitní a možná vás překvapí, protože Anthony říká, že tělo nikdy nenapadá samo sebe. Napadá patogen (virus nebo bakterii), který vám komplikuje život a to sebou nese různé nepříjemné symptomy. Více informací o autoimunitních onemocněních najdete [ve všech Anthonyho knihách](#).

Dokáže mi MM pomoci s únavou?

Ano. Jsou dva typy únavy:

- 1) chronický únavový syndrom
- 2) únava nadledvin

A oba dva typy, vč. jejich symptomů najdete v knize [Mystický léčitel](#) (str. 57 a str. 139). Doporučuju si přečíst obě kapitoly, abyste dobře rozlišili, která vás trápí (ale je i možné, že budete mít obě onemocnění).

Dokáže mi MM pomoci s vypadáváním vlasů?

Ano. Řeší skutečnou příčinu - oslabené nadledviny. K tomuto tématu se dozvíte více informací v knize [Mystický léčitel](#), kapitola Únava nadledvin, str. 139. Pokud rozumíte anglicky, Anthony věnuje celou jednu podcastovou epizodu [tématu Vlasy, kůže, nehty](#).

Dokáže mi MM pomoci s kandidou?

Ano. Celá kapitola je v knize [Mystický léčitel](#), str. 151 - dopředu upozorním, že tuto kapitolu je třeba číst s otevřenou myslí, protože pokud člověk věří, že nemůže jíst ovoce, a že kandida je škodlivá, tak se v této kapitole dozví, že kandida je posel a poukazuje na jiný skrytý problém a jíst ovoce je velmi léčivé a nápomocné).

Dokáže mi MM pomoci s infekcí močových cest?

Ano. Infekce močových cest způsobuje bakterie Streptococcus nebo vir, např. EBV a pomocí MM postupů se jí můžete zbavit - především [jaterní očista](#) s ní dokáže hodně pomoci.

Nenašla jsem v tomto dokumentu (nebo MM knize) svoje onemocnění, pomůže mi MM i tak, je pro mě vhodné?

Ano. Pokud jste nenašli konkrétní odpovědi tady, tak je to čistě z omezeného prostoru PDF - onemocnění nebo symptom, který vás trápí určitě v MM [knihách](#) najdete. Pokud nemáte čas pročítat celou knížku od začátku až do konce, jednoduše koukněte "jen" do obsahu knihy nebo rejstříku. Usnadní vám to vyhledávání.

Pokud ani v MM knihách nenajdete svůj symptom nebo onemocnění, najděte to nejbližší podobné a podle něj postupujte. Pokud trpíte např. na rosaceu a v knize ji nenajdete, postupujte podle kapitoly Ekzém a lupénka v knize [Játra a jejich léčba](#).

Dokáže MM pomoci s autismem?

Ano. Anthony věnuje celou kapitolu autismu v knize [Mystický léčitel](#) - najdete tam skutečné příčiny potíží a léčebný protokol, str. 189 - 202.

Zlati a s čím tobě pomohlo MM?

Můj seznam symptomů a onemocnění se během cca půl roku na MM značně zkrátil o víc jak 20 níže uvedených potíží. Některé z nich mě trápily od mala nebo i desítky let. Nejvíc mi pomohlo provádět opakovaně jaterní očisty z knihy [Játra a jejich léčba](#). Více informací k mému příběhu se můžete dočíst v naší e-knize Příběhy uzdravení - najdete ji [zdarma ke stažení u nás na webu](#).

- ✓ brutální mikrobiální ekzém
- ✓ záněty močových cest
- ✓ zácpa, křeče v břiše
- ✓ ženské problémy, vč. výtoků a bolestivé menstruace
- ✓ návaly horka
- ✓ mravenčení
- ✓ nespavost
- ✓ akné
- ✓ bolesti hlavy
- ✓ podrážděnost
- ✓ celoroční rýma
- ✓ bolest zubů a dásní
- ✓ angíny a neustále zvýšená teplota
- ✓ pálení žáhy, afty
- ✓ slabé lámavé nehty
- ✓ nadýmání
- ✓ zhubla jsem 10 kg
- ✓ únava
- ✓ a další, které už jsou dost soukromé nebo jsem na ně zapoměla :)

♥ A s čím MM pomohlo Tommymu?

Tommyho seznam je kratší. Nemá tolik zdravotních problémů jako já. Jeho seznam uzdravení vypadá takto:

- ✓ skřípání zubů ze spaní
- ✓ chronické pálení žáhy
- ✓ chronicky ucpaný nos
- ✓ malátnost a závratě
- ✓ únava
- ✓ svědění po těle
- ✓ nadměrné pocení
- ✓ chrápání

♥ Bude pro moje uzdravení stačit, když budu pít jen šťávu z řapíkatého celeru?

Moc vám přeju, aby stačilo. Existuje spousta lidí, kterým pravidelné pití celerové šťávy hned po ránu, změnilo život a zlepšilo jejich zdravotní stav.

Existuje ale další spousta lidí, kteří museli do svého jídelníčku zařadit i ostatní principy Medical Medium, aby se svých zdravotních problémů zbavili.

Častokrát to souvisí s tím, jak moc máte zanesená játra, kolik toxinů a patogenů, DDT a radiace se nachází ve vašem těle. Je možné, že budete muset zařadit očisty MM - např. jaterní očistu 3:6:9, nebo 28 denní očistu, detoxikaci těžkých kovů, detoxikaci patogenů, očistu na zbavení viru EBV nebo např. mono dietu. Každý máme jinou zátěž a každému bude z MM "stačit" něco jiného. Zkuste začít celerovou šťávou a uvidíte, jestli to bude stačit, nebo budete muset využít i další MM nástroje.

Jak dlouho potrvá, než se uzdravím?

To záleží na spoustě faktorech, tak jako u výše uvedeného dotazu.

SOS V jakém stavu jsou vaše játra, jak moc jsou líná, zpomalená a toxická.

SOS Jakou máte v těle virovou a bakteriální zátěž a jak je agresivní.

SOS Kolik toxických těžkých kovů se během let stihlo nakupit ve vašich tělesných systémech.

SOS Kolik máte v těle radiace nebo DDT.

SOS Kolik stresu máte v každodenním životě.

SOS Jak vypadá vaše strava.

SOS Kolik symptomů a onemocnění vás trápí a jak dlouho.

To jsou všechno faktory, které ovlivňují to, jak rychle se uzdravíte. Všeobecně máme vyzpozorováno, jak sami na sobě, tak i u ostatních, že během 3 měsíců na MM principech se začnou hýbat ledy a postupně si svoje symptomy a onemocnění uzdravujeme.

Někdy naše těla dostala (nebo stále dostávají) zabrat a trvá to třeba rok, dva, tři... než se naplno uzdraví. Pokud zvolíte správný léčebný MM protokol a vyvarujete se zbytečných chyb, uzdravení bude rychlejší.

Držíme vám v tom palce a všechny naše aktivity směřujeme k tomu, abyste byli zdraví co nejdříve. Více energie a lepšího pocitu sami ze sebe se ale dočkáte brzy 😊 Tak jako se to podařilo už spoustě lidem před vámi ❤️

Kde najdu postup na devítidenní jaterní očistu 3:6:9?

Originální jaterní očista 3:6:9 je uvedena v kapitole 38 knihy [Játra a jejich léčba](#) na str. 301 - 323. Pokud byste s ní potřebovali pomoci, přihlaste se k odběru našeho [MMF podcastu](#), kde najdete 3:6:9 online průvodce.

V nové knize [Detox jako cesta ke zdraví](#) najdete další 2 verze této originální očisty. Tzv. zjednodušenou, str. 134 (zařadte ji, pokud chcete začít víc pozvolna a baví vás v jídle větší pestrost) a rozšířenou, str. 151 (zařadte ji, pokud vám zdravotní problémy značně komplikují život).

V knize Detox najdete i originální očistu z knihy Játra a jejich léčba - ve vylepšené verzi - str. 114. My se ze zkušenosti pro začátek přimlouváme k verzi jaterní očisty z knihy Játra a jejich léčba. Na této očistě pochopíte princip MM jaterních očist a zároveň je téměř bez chyb v překladu (místo 480 ml citronové a celerové šťávy tam je uvedeno chybně 400 ml), což bohužel u knihy Detox nepatrné chyby jsou.

V jakých případech je vhodné absolvovat jaterní očistu 3:6:9?

Jaterní očistu může zařadit do svého života každý. Je velice jemná a zároveň účinná. Obzvláště vhodná je pak pro ty, které trápí:

- ⚠ problémy s játry (ztučnělá játra, cirhóza jater, špatné jaterní testy...)
- ⚠ nadváha
- ⚠ neustálý hlad
- ⚠ předčasné stárnutí
- ⚠ diabetes, nevyrovnaná hladina cukru v krvi
- ⚠ vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu
- ⚠ záhadné bušení srdce
- ⚠ neustálá únava a problémy se soustředěním
- ⚠ přecitlivělost na potraviny nebo chemikálie
- ⚠ ekzém, lupénka a všechna další kožní onemocnění
- ⚠ akné
- ⚠ SBPTS, nadýmání, zácpa, SDT
- ⚠ žlučnickové potíže

- ⚠ autoimunitní onemocnění
- ⚠ psychická otupělost, úzkost, deprese
- ⚠ problémy s otěhotněním
- ⚠ problémy s reprodukční soustavou
- ⚠ návaly horka
- ⚠ mravenčení a necitlivosti
- ⚠ bolesti
- ⚠ závratě
- ⚠ migrény, úzkosti, deprese
- ⚠ onemocnění štítné žlázy
- ⚠ lupus
- ⚠ roztroušená skleróza
- ⚠ psoriatická artritida

Jsme na konci. Věříme, že naše úsilí věnované do vytvoření tohoto přehledného a návodného PDF splnilo svůj účel a odpovědi na otázky jste získali.

Máme v plánu toto PDF pravidelně upravovat. Zůstaňte s námi na [MM vlně](#) a všechny důležité informace se k vám dostanou!

Díky, že na sobě pracujete. Opatrujte se a ať jste brzy fit! ❤️



Zlata + Tommy Rocky

@MEDICAL_MEDIUM_FAMILY

A... pokud chcete proniknout více do světa Medical Medium, přihlaste se k odběru našeho podcastu na [Hero Hero >>](#)

Co pravidelným odběrem získáte:

👉 praktické návody pro rychlé výsledky ať už vás trápí, kožní, střevní, neurologické nebo jiné problémy

- 👉 rychle se zorientujete a budete přesně vědět kde a jak začít
- 👉 porozumíte svému tělu a jeho potřebám a vyvarujete se nebezpečným zdravotním trendům
- 👉 ušetříte spoustu času, energie a peněz
- 👉 pomůžeme vám najít individuální tempo, které pro vás bude nejpohodlnější

Pro koho je náš obsah na Hero Hero:

- ✔️ pro ty, kteří se chtějí konečně zbavit zdravotních problémů
- ✔️ pro ty, kteří chtějí / a nebo musejí zrychlit a zkrátit svou cestu za uzdravením
- ✔️ pro ostatní, kteří se chtějí uzdravovat, ale nechtějí se ve svém jídelníčku omezovat a stále si pochutnávat na neřestech
- ✔️ pro ty, kteří nemají čas/chuť studovat knihy, podcasty, články, rozhovory a živá vysílání MM
- ✔️ pokud nerozumíte anglicky a jste limitováni pouze na přeložené knihy
- ✔️ pro ty, kteří nevidí smysl v potlačování symptomů
- ✔️ pro ty, kterým je říkáno, že jejich tělo napadá samo sebe, jejich geny a/a nebo hormony jsou viníkem jejich problémů
- ✔️ a pro všechny neposlušné, kteří odmítají slovo "nevléčitelné" a nechtějí se vzdát.