

MEDITSIINI- MEEDIUMI SELLERIMAHL

Anthony William

Menuraamatu „Meditisiinimeedium” autor

Meie aja võimsaim ravim, mis tervendab
miljoneid inimesi kogu maailmas



Originaali tiitel:
Anthony William
Medical Medium Celery Juice
2019

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Raamatu autor ei anna meditsiinilist ega muud professionaalset nõu. Teoses ei diagnoosita füüsilise ega vaimse tervise häireid ega pakuta konkreetseid meetodeid ühegi füüsilise tervise seisundi ravimiseks. Autor annab ainult isiklikel tähelepanekutel põhinevat üldharivat informatsiooni, mis võib lugejat aidata emotsionaalse ja vaimse tervise taastamise teekonnal. Autor ja kirjastaja ei kannu vastutust lugeja tegude ega otsuste või kaudsete tagajärgede eest, mis on tingitud raamatus sisalduva informatsiooni kasutamisest. Lugeja peaks enne raamatus esitatud nõuannete järgimist või tõlgendamist konsulteerima arsti või muu vastava ala asjatundjaga.

Tõlkinud Mari Ollino
Toimetanud Evelin Piip
Korrektor Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2019 by Anthony William
Originally published in 2019 by Hay House Inc., USA.
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B09370019
ISBN 978-9949-82-480-9

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

Raamat on pühendatud nendele miljarditele inimestele
kogu maailmas, keda vaevavad tervisehäired.

Maailm peab teid kuulama ja tõsiselt võtma.

Teil on õigus terveneda.

Anthony William, meditsiinimeedium

„Sellerimahl on valguskiir, mis näitab meile maailmas teed ja
aitab lootuse kaotanud inimesi.“

Anthony William, meditsiinimeedium

Sisukord

1. peatükk:	miks just sellerimahla?	9
2. peatükk:	sellerimahla kasulik toime	21
3. peatükk:	haigusnähtude ja tervisehäirete leevendamine	37
4. peatükk:	kuidas sellerimahla enda kasuks tööle panna?	107
5. peatükk:	puhastuskuur sellerimahla	141
6. peatükk:	organismi tervendamine ja mürkidest puhastamine – korduma kippuvad küsimused	147
7. peatükk:	kuulujutud, mured ja müüdid	161
8. peatükk:	veel nõuandeid tervendamise kohta.....	181
9. peatükk:	sellerimahla alternatiivid	189
10. peatükk:	tervendusliikumine.....	195
<i>Tänuõnad</i>		207
<i>Autorist</i>		211

„Sina tunnend oma terviseseisundit kõige paremini ja sinu tervenemislugu on oluline. See on tähtsam, kui sa arvata oskad. Kusagil on keegi, kes just praegu soovib kuulda sinu lugu ja niiviisi jõuda selle elumuutva ravimini.“

Anthony William, meditsiinimeedium

Miks just sellerimahl?

Sellerimahl aitab miljonitel inimestel terveneda.

Tõesti? Sellerimahl? Võid köögiviljamahla ravitoimes kahelda, olenemata sellest, kas oled mahlast varem kuulnud või mitte.

Tõesti. Sellerimahl.

See ilmetu köögivili, mis mul külmikus närtsib?

Just nii. See enamasti märkamatuks jääv ja alahinnatud ravimtain (jah, ravimtain), mida oled aeg-ajalt näinud tuunikalasalatis, praetäidis-
ses või näiteks selleri-mandlivõinäksides, on palju võimsam, kui arvata-
takse. Pead lihtsalt teadma, kuidas seda kasutada.

Olen mitukümmend aastat soovitanud juua sellerimahla, seda võrrat-
tult tervendavat eliksiiri. Sellerimahl on taeva kingitus, olenemata sellest,
kas inimene soovib vabaneda konkreetsest tervisehäirest või loodab liht-
salt, et salajane toonik taastab tema energia ja sära. Mul on aastakümnete
vältel olnud au näha, kuidas inimeste elud tänu sellerimahlale paremaks
muutuvad.

Ajal, mil ilmus minu esimene terviseraamat „Meditšiinimeedium“,
hakkasin sellerimahlast laiemale üldsusele rääkima. Sellest hetkest peale
olen mahla maininud kõigis oma järgnevates teostes, kuna see mitme-
kõlgne toonik on raamatu temast olenemata olnud iga kord asjakohane.
Mõnd on hämmastanud meditsiinimeediumi kogukond, kes on terven-
dava info võtnud oma südameasjaks. Avastanud ise, et sellerimahl tõesti
toimib, on kogukonna liikmed üle terve maailma sõnumit levitanud ja
oma positiivsetest kogemustest rääkinud. Kümned tuhanded inimesed
on postitanud hämmastavaid enne-ja-pärast fotosid, et näidata nende
senisest klaarimat nahka, säravamaid silmi, tugevamat keha ja elujõudu.
Piltidega kaasnevad lood on veelgi imelisemad. Mõned kirjeldavad, kui-
das sellerimahl nende elu päästis. Inimesed, kellele tervis varem muret

tegi ning kellel nüüd hästi läheb, julgustavad sõpru ja võõraid. Oleme algatanud liikumise.

Kuna sellerimahlale pööratakse palju tähelepanu, võib tunduda, et tegu on moejoogiga, mis on homseks unustatud. Kinnitan, et see ei ole möödud nähtus. Erinevalt paljudest muudest tervisetrendidest pole sellerimahla laia leviku aluseks mõjurühmadelt saadud raha, nagu tervisetrendide puhul sageli juhtub. See hakkas levima, kuna inimesed tervenevad tõesti. Sellerimahl on praegu veelgi kasulikum kui aastate eest, mil ma seda tutvustama hakkasin. See on tulevastel kümnenditel veelgi olulisem. Kui paned raamatu praegu kõrvale ja võtad selle taas kätte mitme aasta pärast, leiad teosest endiselt tervendavad tõed, mida sa vajad. Need ei muutu uute toitumisteooriate tõttu kehtetuks. Sellerimahl tugevdab su tervist ja suurendab elujõudu igal ajal. Muud tervisetrendid tulevad ja lähevad, kuna need polnud algusest peale õiged lahendused. Sellerimahl on teistsugune: selle jõud on tõeline ja igavene.

Sellermahlaliikumise algus

Jumalalt juhatust saanud, soovitasin sellerimahla esimest korda 1975. aastal trepist alla kukkunud pereliikmele, vähendamaks seljavigastusega kaasnenud põletikku. Soovitus oli tol ajal ennekuulmatu. Mul on ühtlasi selgelt meeles, et soovitasin sellerimahla 1977. aastal peretuttavale, keda vaevas raskekujuline reflukshaigus.

Kolmeteist- ja neljateistaastasena olin kohalikus supermarketis saalitöötaja. Andsin kaupluses sageli tervisenõu inimestele, kes seda palusid. Viisin haigusnähtude ja tervisehäirete käes vaevlevad inimesed aiasaaduste osakonda ning valisime koos välja puu- ja köögiviljad, mida nad vajasisid. Ülemus küsis minult, mis neid inimesi veelgi tõhusamalt aitaks. „Noh,“ vastasin, „mahlapressi oleks vaja.“ Ülemus ostiski mahlapressi.

Alati, kui tekkis vajadus – kui klient kannatas artriidi, podagra, suhkurtõve, seedetrakti talitlushäirete või muude haigusnähtude ja tervisehäirete käes –, haarasin köögiviljaleilt sellerikimbu, pesin ära, lasin läbi mahlapressi ja viisin hädalisele suure kruusitäie puhast sellerimahla. Harilikult valmistasin nelisada kaheksakümmend milliliitrit mahla ja soovitasin seda imelist taimset ravimit juua sealsamas poeriulite vahel. Tundlikuma organismiga inimestel soovitasin võtta kaupluses paar lonksu ja käskisin ülejäänud ära juua autos või kodus. Mu ülemus võttis raha ainult

selleri eest. Kassapidajad lisasid ostlejate arvele ühe sellerikimbu hinna. Mõned tervisehäirete küüsis olnud kliendid tundsid juba poest lahkudes end paremini.

Minult küsiti sageli: „Kas sul on midagi, millega mahla magustada?“ Paljud inimesed polnud veel mahla pressimisest kuulnudki ning värske köögiviljamahl, rääkimata sellerimahlast, tundus väga kummaline. Inimesed, kellele mahla pressimine polnud võõras nähtus, tahtsid sellerimahlale maitseks lisada porgandi-, õuna- või peedimahla. Ütlesin alati: „See vähendaks sellerimahla ravitoimet. Muud mahlad takistaksid terendavate kobarsoolade tööd.“ (Räägin neist peagi lähemalt.)

Vanemad andsid mõnikord ka lastele sellerimahla. Kui lapsel oli kõha, valmistasin mahla ja ema käskis lapsel juua. Vanemad usaldasid mind, kuna nad nägid, et mahl toimis. Sellerimahla oli võimas ravim. Kui poes hunniku komme ära söönud laps röökis või nuttis, andis ema või isa talle pisut sellerimahla ning laps rahunes kiiresti. Mahl mõjus hämmastavalt tõhusalt vere suhkruisalduse suurenemise ja vähenemisega kaasnevate meeoleolu kõikumiste ja jonnihooegade korral.

Jooksin pidevalt riulite ja mahlapressi vahet, kuna pidin aparati puhastama ja sellerimahla juurde tegema. Kuna andsin pealegi klientidele väikestviisi tervisenõu, pidi ülemus minu tööülesande – riulite täitmine – kellelegi teisele andma. Ta oli lahkelt nõus ning mainis, et polnud kunagi üheski poes töötades nii palju sellerit tellinud.

1990. aastatel hakkasin paljudes tervisetoodete poodides loenguid pidama. Seisin viiekümne kuni viiesaja inimese ees ja rääkisin neile puhta sellerimahla võimsast ravitoimest. Väga vähestel inimestel oli sel ajal kodus mahlapress, seega näitasin, kuidas valmistada sellerimahla kannmikseris. Tükeldasime selleri, purustasime tükid kannmikseris ja kurnasime mahla. Kui inimesel polnud mahlapressi ega kannmikserit, soovitasin tal närida sellerivarsi ja viljaliha välja sülitada. Meetod polnud kuigi tõhus – mitte keegi ei suuda nii palju sellerit närida –, ent pisut abi oli sellest siiski. Soovitasin inimestel selleriportsjonid päeva peale ühtlaselt jaotada, et lõualuud väga ära ei väsiks.

Inimeste näod venisid sageli pikaks, kui sellerimahla mainisin. See polnud populaarseim mahlaköögivili. Sel ajal pressiti mahla peamiselt peedist, porgandist ja õuntest. Aeg-ajalt lisati mahlasegudesse ka kurgimahla ja mõnikord harva veel paar sellerivart. Puhast sellerimahla ei joonud keegi. See ei tundunud joodav olevat.

Sellerit peeti vähemalt tervislikuks, kuna seda lisati mõnikord salatitesse ja suppidesse. Mõned inimesed kirjeldasid vanaema keedetud tervislikku selleri-porgandipuljongit. Mõned olid koguni kuulnud, et sellerit kasutati vanasti ravimtaimena – siinkohal pean mainima, et sageli peetakse selleri kasutamisest rääkides silmas *juursellerit*. Varsseller on hoopis teine taim. Just nii: juur- ja varsseller on ühte perekonda kuuluvad eri taimed. Juursellerist, mis meenutab kaalikat, pole mõtet mahla pressida, kuna keha ei saa toorest juurviljast kergesti omastatavaid toitaineid kätte. Toores juurseller on raskesti seeditav. Ka kuumtöödeldud juurseller pole nii kasulik kui varsseller või sellerimahla.

Kuigi seller ei olnud inimestele päris võõras – olgem ausad, mitte keegi ei mõelnud tegelikult kuigi tihti sellerile –, ei joodud sellerimahla üldiselt enne, kui mina seda soovitama hakkasin. Seller ja sellerimahl on eri tähendusega mõisted. Värske sellerimahlaga polnud keegi end varem ravinud ja kindlasti ei joonud keegi seda niisuguses koguses. Inimesed pressisid sellerist mahla ainult siis, kui leidsid külmikust närtsiva taime, mida tahtsid kusagil kasutada. Tõenäoliselt lisati sellerimahlale ka veidi porgandi- või õunamahla.

Seetõttu kaheldigi sellerimahla väärtuses. Enamasti küsiti lihtsalt kahtleval toonil: „Selleri... mahl?“ Inimesed olid veendunud, et sellerivarsi oli kõige parem süüa dipikastmega või muude roogade koostisosana, ning ajuti tundus võimatu veenda kedagi selles, et puhas sellerimahl on võimas tervendaja. Arstid ja muud terapeutid ei mõistnud sellerimahla väärtust.

Tulemused, mida ma nägin, jälgides inimesi, kes mahla jõusse uskusid, olid tõeliselt hämmastavad. Reisisin ringi ning õpetasin inimesi sellerimahla valmistama väikestes ja suurtes tervisetoitute poodides, tillukestes loengusaalides ja koguni kirikute keldrites. Rääkisin sellerimahla universaalsest tervendusjõust ning andsin ka muud infot, mida jagan „Meditšiinimeediumi“ raamatutes.

1990. aastate alguses tuli minu juurde hilistes kahekümnendates naine pärast üht demonstratsiooni, mille käigus näitasin, kuidas kannikseris sellerimahla valmistada ja kurnata, ning rääkisin pikalt-laialt mahla tervendusjõust.

„Ma näen vaeva sõltuvusega,“ tunnistas ta. „Olen sõltuvuses kõigest. Minu iseloom soodustab sõltuvuste teket.“

„Soovitan sel juhul juua üheksasada kuuskümmend milliliitrit sellerimahla üks kord päevas,“ teatasin.