

ZPÁTKY NA SLUNCE – NIKDY VÍCE LUPUS

Můj příběh

(Podle Living Nutrition Magazine vol. 5 - přeložil F. Pokorný)



Cítím, že to byl zázrak! Neuplyne den bez toho, abych si nenašla čas na ocenění samouzdravení mého těla. Uběhl první rok, kdy jsem opět zdravá po 19 létech s lupusem, chronickým onemocněním, o kterém doktoři říkali, že je lékařsky neléčitelné.

Když mi bylo 33 let, začala jsem mít zdravotní problémy, které vážně ovlivnily můj život – únavu, vyčerpání, migrénové bolesti hlavy, vyrážky a poškození kůže, přecitlivělost na slunce, poškození a padání vlasů, bolesti kloubů a další. Předtím jsem vedla aktivní životní styl spolu s manželem a dvěma syny – požitek z aerobiku, běhání, plavání a lyžování.

Lékaři byli úžasní, když si vyslechli všechny moje příznaky. Říkali, že vypadám jako obrázek o zdraví. Vyšetření a testy neukázaly příčinu problémů. O dva roky později, když chomáč vlasů velikosti stříbrné dolarovky vypadl ze zátylku mé hlavy, jsem řekla dermatologovi (mému pátému lékaři), že trvám na biopsii (**odběr tkáně k vyšetření**). Tento lékař předtím diagnostikoval mé poškození kůže a vlasů jako mírný případ lupénky. Výsledek z vyšetření se vrátil zpět jako pozitivní na „diskoidní lupus“. Lékař mi předepsal Prednison a Plaquenil a vysvětlil, že tady nejde o vyléčení, ani o jiné zvládnutí tohoto stavu.

Po čtyřech měsících jsem se rozhodla léčbu přerušit, protože byla dlouhodobě bezvýsledná. Zdržování se mimo dosah slunce mi pomáhalo více, ale stále zde nebyla jiná možnost. Tudíž jsem používala silný opalovací krém, dlouhé rukávy, dlouhé pohodlné kalhoty a klobouk na hlavu. Hledala jsem pojednání o lupusu, na čem se zakládá, a co by mi pomohlo. Většina lidí s lupusem, které jsem potkala, se se mnou podělila o obvyklou beznaděj ohledně choroby a trápení s léčbou léky.

Pátrání po informacích mne vedlo k chiropraktikovi školenému ve výživě a bioenergetické synchronizační technice. On mne podnítil k **vynechání červeného masa**



plus čtyř bělásků – soli, cukru, mouky a mléčných výrobků. On mi také představil **džusing** – pití čerstvých ovocných a zeleninových šťáv a principy vhodné kombinace potravin. Udělala jsem tři změny a okamžitě se má energie zlepšila, bolesti hlavy zmizely a další příznaky se zmenšily. To mi dalo nové odhodlání ke hledání chybějících částí puzzle mého zdraví.

Moje tělo se uvolňovalo a čistilo a já se cítila lépe. To mě motivovalo jíst vegetariánskou dietu a potom i veganskou. Shledala jsem, že jestliže váhám s jedním výhradně této kvalitní potraviny, existence mých příznaků se stává horší a odešlé příznaky se opět vrací. Zatímco jsem se cítila mnohem lépe, slunce ještě obnovovalo příznaky choroby a mojí aktivitu dosud diktoval lupus.

Září 1995 bylo nejhorším obdobím mého života. Bylo horko, dusno a slunečno a moje symptomy se náhle staly vážnější, než kdy vůbec byly. Požádala jsem svou revmatoložku o kompletní vyšetření. Pečlivě mne poslechla a vyšetřila, ale veškerá její nabídka byla

předepsání léků. Odešla jsem domů vystrašená a znechucená. Realita vzniklé situace mě přinutila přehodnotit všechno to, co jsem dělala a proč jsem se cítila tak mizerně. Rozhodla jsem se moje ústrojí udělat ještě funkčnějším a čistějším nikoli toxickými léky.

Ten týden jsem se rozhodla věnovat čas častějšímu cvičení. Začala jsem chodit každé ráno na čtyři a půl hodiny či déle do lesa. Během těchto procházek jsem získala hlubší pohled na mé zdraví, a to mi zjevně pomohlo ve cvičení mého těla a odstranění toxinů.

Později roku 1995 mě můj syn Todd seznámil s knihou „Odhleňovací zdravotní dieta“ od profesora Adnolda Ehreta. Pojednává **o významu jezení syrového ovoce a zeleniny pro vítězství nad nemocemi**. Během dvou týdnů následování Ehretovy přechodové diety jsem získala více energie a ztratila příznaky choroby, kromě citlivosti na slunce. Méně vařené potraviny a více syrové stravy jsem jedla důkladněji a cítila jsem více energie a obnovila jsem aktivní život. Déle jsem nepochybovala, že budu schopna zdolat lupus. Můj stav byl mnohem lepší, třebaže precitlivělost na sluníčko zůstávala.

Během mojí těžké zkoušky jsem stále dostávala sílu a oporu v mé milující rodině. Toddiho horlivý zájem o kompletní vítězství jeho vlastního zdraví a dobré naladění na syrovou stravu ho vedlo k vyhledání Davida Kleina přes internet. Na jaře roku 1977 Todd navštívil Davida v Californii. Toddiho zkušenosti s Davidovými cennými zdravotními instrukcemi mě vedlo k rozhovoru s Davidem a potom s Roe Gallo. Věnovali mi mnoho vítaných slov podpory a nový pohled na lupus. Vysvětlili, že symptomy lupusu nejsou ničím jiným, než znamením tělesné hladiny toxinů. Uvědomila jsem si, že potřebuju jíst 100% syrovou stravu, po celý čas poskytovat mému tělu hojení. Toto pochopení mi dalo novou emoční sílu. To byl konec cesty s lupusem.

Dala jsem stop znečišťování mého těla slunečními krémy a směle začala vystavovat svoje odhalené tělo slunci po dobu pěti minut každý den. V polovině června 1997 jsem se cítila v pořádku a sebejistě zkusila oblékat si jen šortky a tričko. Chodila jsem ven, sluneční paprsky dopadaly na má lýtka a dávaly mi mnoho elektrických nábojů do mého života. Energie ze slunce veskrze prozařovala moje tělo. Z těchto pocitů vím, že jsem zdolala lupus!

Dnes pokračuji ve 100% syrové ovocné a zeleninové stravě a lehce a vyváženě pracuji. Poznání „100% syrového řešení“ mi pomohlo nejenom vrátit zdraví, také mi dalo duševně-tělesně-duchovní pouto, které je nepopsatelné. **Ve věku 51 let jsem zdravější a čínorodější než v jakémkoliv době mého života!**

Plavu, jezdím na kole, trampuji a jezdím na kajaku a na kolečkových bruslích se svou



rodinou – na slunci! Teď žiju každý nový den snadněji a radostněji.