

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, 2019. — 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», 2019

**ISBN 978-5-04-105040-5**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Энтони Уильям**

**СОК СЕЛЬДЕРЕЯ**

ПРИРОДНЫЙ ЭЛИКСИР ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *В. Кутырева*  
Литературный редактор *И. Упорова*  
Редакторы *Е. Науменко, Л. Гречаник*  
Младший редактор *М. Гусарова*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*  
Корректоры *С. Кондратьева, Л. Юсупова, Л. Снеговая, В. Ганчурина*

В оформлении обложки использованы фотографии:  
AVA Bitter, Valentyn Volkov / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қарбыздудың өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.09.2019. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,47.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-105040-5



В электронном виде книга доступна по ссылке  
[путь на www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
лучше книги еще нет



# Содержание

<b>Глава 1. Почему именно сельдерейный сок? .....</b>	<b>9</b>
С чего все начиналось.....	11
Осмысливаем заново.....	20
Как работать с этой книгой .....	24
Путь к победе .....	29
<b>Глава 2. Польза сельдерейного сока .....</b>	<b>31</b>
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
<b>Глава 3. Исцелитесь от болезней .....</b>	<b>59</b>
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
<b>Глава 7. Сплетни, опасения и мифы .....</b>	<b>269</b>
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
<b>Глава 8. Подсказки для исцеления .....</b>	<b>305</b>
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*»<sup>1</sup>, 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,

---

<sup>1</sup> «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 случалось 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.

Так что когда я стал рекомендовать употребление сельдерейного сока, пришлось столкнуться с изрядной долей скепсиса. Чаще всего в виде вопроса: «Сок из... сельдерей?!» Люди были убеждены, что он годится лишь на украшение или в лучшем случае может быть одним из ингредиентов, поэтому зачастую их было почти невозможно убедить в том, что этот простой напиток обладает целительными свойствами. Врачи отметали эту мысль с порога.

---

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 ВЯРД ЛИ УДАСТЯ ПРЕВЗОЙТИ КАКИМ-ЛИБО НОВОМОДНЫМ ТЕОРИЯМ О ПИТАНИИ И ДИЕТАМ.

---

Между тем результаты, которые я наблюдал у людей, принявших идею всерьез, по-настоящему впечатляли. Я ездил по стране, неустанно демонстрируя публике, как делать сельдерейный сок. Выступал в небольших «семейных» лавках здорового питания и в больших магазинах, а также в маленьких театрах и даже церквях, рассказывая о его лечебном действии — об избавлении от множества болезней.

На этих «собраниях» я показывал, как измельчать продукт и фильтровать сок, попутно успевая прочесть целую лекцию о его целебных свойствах. После одного такого мероприятия (в начале 1990-х) ко мне подошла молодая женщина, лет двадцати.