

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

# MOZEK A JEHO ZDRAVÍ

NOVINKY, OBJEVY, VYSVĚTLENÍ A LÉČEBNÁ DOPORUČENÍ  
OHLEDNĚ SPRÁVNÉHO FUNGOVÁNÍ MOZKU. ODPOVĚDI  
NA OTÁZKY KOLEM ZÁHADNÝCH SYMPTOMŮ A PORUCH  
TÝKAJÍCÍCH SE MOZKU A NERVOVÉ SOUSTAVY.



— ANTHONY WILLIAM —

 metafora

Od autora bestsellerové řady *Mystický léčitel*

Autor této knihy nemá v úmyslu zpochybňovat lékařské či jiné odborné rady obecně ani předepisovat použití jakékoli techniky coby způsob diagnózy nebo léčení pro jakýkoli fyzický, emocionální či zdravotní stav.

Autorovým záměrem je pouhé poskytnutí informací neoficiální a obecné povahy, které se mohou stát součástí hledání cesty k emocionální a duchovní pohodě.

Za případné přímé či nepřímé důsledky, k nimž by mohlo dojít na základě některých informací obsažených v této knize, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost.

Předtím, než se kdokoli z čtenářů rozhodne zařídit se podle návrhů z této publikace, měl by zkonzultovat svůj zdravotní stav s odborníkem.

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

# MOZEK A JEHO ZDRAVÍ

*Věnujte pozornost svému mozku, budete lépe a déle žít!*

ANTHONY WILLIAM

*Přeložila Eva Fuková*



metafora

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

MEDICAL MEDIUM BRAIN SAVER

Copyright © 2022 Anthony William

Originally published in 2022 by Hay House Inc.

Translation © Eva Fuková, 2023

Cover photo © Shutterstock

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2023

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-769-6 (pdf)

ISBN 978-80-7625-269-1 (print)

*Pro Světlo, které stojí v cestě Temnotě*

# OBSAH

---

<i>Předmluva</i>		11
<i>Poznámka autora</i>		14
<i>O knize</i>		18
<b>Část I: Příběh vašeho mozku</b>		<b>21</b>
<b>Kapitola 1</b>	Zachraňte svůj mozek	23
<b>Kapitola 2</b>	Statický mozek	29
<b>Kapitola 3</b>	Slitinný mozek	37
<b>Kapitola 4</b>	Virový mozek	54
<b>Kapitola 5</b>	Emoční mozek	71
<b>Kapitola 6</b>	Zanícené kraniální nervy	90
<b>Kapitola 7</b>	Vyhořelý mozek	98
<b>Kapitola 8</b>	Závislý mozek	109
<b>Kapitola 9</b>	Kyselý mozek	118
<b>Část II: Vymývání mozku</b>		<b>125</b>
<b>Kapitola 10</b>	Past jménem střídmost	127
<b>Kapitola 11</b>	Mikrodávkování	130
<b>Kapitola 12</b>	Alkohol	135
<b>Kapitola 13</b>	Kofein	139
<b>Kapitola 14</b>	Potravinové války	146
<b>Část III: Mozkoví potížitisté</b>		<b>151</b>
<b>Kapitola 15</b>	Zpětný vývoj	153
<b>Kapitola 16</b>	Hematoencefalická bariéra	156
<b>Kapitola 17</b>	Váš ochranný průvodce	158

---

<b>Kapitola 18</b>	Viry a virové odpadní látky	161
<b>Kapitola 19</b>	Léčiva	167
<b>Kapitola 20</b>	Toxické těžké kovy	171
<b>Kapitola 21</b>	Vůně	177
<b>Kapitola 22</b>	Bakterie a ostatní mikroby	180
<b>Kapitola 23</b>	Drogistické a kosmetické produkty	184
<b>Kapitola 24</b>	Chemičtí neuroantagonisté	188
<b>Kapitola 25</b>	Ropné produkty	193
<b>Kapitola 26</b>	Chemtrails a dešťová voda	196
<b>Kapitola 27</b>	Radiace a elektromagnetické pole	199
<b>Kapitola 28</b>	Problematické chemické látky v potravinách a doplňcích stravy	204
<b>Kapitola 29</b>	Problematické doplňky stravy	206
<b>Kapitola 30</b>	Problematické potraviny	209

#### **Část IV: Mozková invaze** 213

<b>Kapitola 31</b>	Úzkost	215
<b>Kapitola 32</b>	Deprese	224
<b>Kapitola 33</b>	Poruchy příjmu potravy	229
<b>Kapitola 34</b>	Obsedantně-kompulzivní porucha	244
<b>Kapitola 35</b>	Bipolární porucha	249
<b>Kapitola 36</b>	Alzheimerova choroba a demence	253

#### **Část V: Objasnění vaší bolesti a utrpení** 259

<b>Kapitola 37</b>	Jak nalézt svoji cestu	261
<b>Kapitola 38</b>	Příčiny symptomů a onemocnění	272

---

<b>Část VI: Záchrana mozku</b>		<b>337</b>
<b>Kapitola 39</b>	Co tvoří mozek	339
<b>Kapitola 40</b>	Odběr krve	348
<b>Kapitola 41</b>	Prospěšné potraviny a neutrální potraviny	359
<b>Kapitola 42</b>	Léčivé nápoje	369
	Čistící panáky	373
	Podpůrné panáky	397
	Stabilizační panáky	419
<b>Kapitola 43</b>	Léčebná pročištění	440
<b>Kapitola 44</b>	Detoxikace těžkých kovů	448
	Recepty na Detoxikační smoothie	455
<b>Kapitola 45</b>	Očisty	475
<b>Kapitola 46</b>	Zasloužíte si uznání	482
<b>Část VII: Vysvětlení nejasností</b>		<b>487</b>
<b>Kapitola 47</b>	Musíme se o sebe vzájemně starat	489
<b>Kapitola 48</b>	Ozbrojená věda	497
<b>Kapitola 49</b>	Ozbrojená fakta	504
	<i>Jak jsem se stal léčitelem</i>	511



---

„V těchto kapitolách poznáte svůj mozek jako nikdy předtím. Co kontaminuje, poškozuje, oslabuje a omezuje neurony, jak k tomu dochází a jak to vysvětluje zkušenosti a utrpení lidí? Co způsobuje zánět, zjizvení a atrofii mozku a jak to ohrožuje duševní pohodu? Vše bude jasné, jakmile se dozvíte, co se děje v mozku a nervové soustavě. Díky těmto vědomostem můžete pocítit dosud nepoznanou úlevu.“

– Anthony William, Mystický léčitel

---



# PŘEDMLUVA

---

Anthonyho lze považovat za kombinaci gurua, strážného anděla a nadaného léčitele. Anthony je dobrý člověk a skvělý přítel. Anthonyho miluju. Jsme tady jeden pro druhého. Anthony je tady vždy pro mě. Budete-li pozorní, pochopíte, že se nesnažím oklamat Ducha soucitu. Můj pozitivní názor na Anthonyho vychází z toho, že jsem měl možnost se setkat s mnoha guruy a léčiteli, z nichž někteří byli skuteční a někteří falešní.

V naší generaci máme opravdového proroka (a posluchače), Mystického léčitele.

V roce 1990 jsem vystudoval lékařství v Uruguayi a přestěhoval se do New Yorku, abych se specializoval na interní medicínu a potom na kardiovaskulární onemocnění. Změna mého životního stylu byla radikální, ačkoli jsem zpočátku ani nezaznamenal, že probíhá. A po čtyřech letech jsem měl nadváhu, potýkal jsem se se syndromem dráždivého tračníku a několika alergiemi. Ale horší bylo, že jsem trpěl silnou depresí. Nedokázal jsem fungovat.

Navštívil jsem gastroenterologa, alergologa a psychiatra a na tři diagnózy jsem měl předepsáno sedm léků. Zíral jsem na předpisy a cosi ve mně křičelo: „Najdi jiný způsob.“ A tak jsem začal hledat. Strávil jsem nějaký čas v indických kláštěrech a setkal se s nejlivnějšími guruy současnosti. Seznámil jsem se s více léčiteli, terapeuty, doktory, kouči, šamany, médii a čarodějkami, než si dokážu vzpomenout. Naučil jsem se, jak se léčit pomocí detoxikace a regenerace střev. Stal jsem se známým lékařem funkční medicíny. Napsal jsem čtyři knihy. Tisícům lidí jsem pomohl s uzdravením, přičemž jsem využíval a využívám všechno, co vím. Často konzultuji s ostatními odborníky nebo léčiteli. Chci se učit, vidět a pochopit to, co funguje. Naučil jsem se jednu nebo dvě věci ze světa léčení.

Nic mě však neohromuje víc než to, o čem hovoří Anthony. Převážně proto, že jím doporučené způsoby léčby jsou účinné.

Když jsem se před deseti lety s Anthonyem seznámil, jeho knihy ještě neexistovaly. Potkali jsme se, když byla na trh uvedena moje první kniha. Na akci přišel s naším společným přítelem. Ten mě odvedl stranou a sdělil mi, že Anthony slyší hlas, který ho informuje o potížích a nemocech lidí zdržujících se v jeho blízkosti. Okamžitě jsem se s ním chtěl setkat. Hlavou se mi honilo: *Je to pravda? Je duševně nemocný a měl by užívat psychofarmaka? Nebo to dává smysl?* Když jsem s Anthonyem hovořil, nejenže jsem ho poslouchal, ale také jsem ho pozoroval. *Lže, nebo mluví pravdu? Opravdu slyší hlas? Odkud se bere? Říká mu správné věci? Pomáhá to, co hlas říká?*

Na začátku rozhovoru jsem ho považoval za plachého. Po pěti minutách jsem si uvědomil, že není ani trochu nesmělý. Jeho styl komunikace je zábavný a upřímný, a když mluví o zdraví a nemocech, velmi pečlivě volí slova. Má velice organizovanou mysl. O nemocech hovořil s takovým přesvědčením a hlubokým porozuměním, jako by byl lékař. Ale tenkrát mi jeho informace

připadaly jako z filmu *Star Wars*. Přesvědčil mě. Slyší hlas. Otázkou bylo: *Ví hlas, o čem mluví?* Jeden způsob, jak to zjistit, bylo najít publikace o výzkumech, které by prokázaly, že to, co Anthony říká, je vědecky správné a lékařsky dokázané. Další způsob představovaly výsledky. Začal jsem se věnovat obojímu.

Ukázalo se, že hlas, který Anthony slyší, je oproti spoustě publikací napřed. Jedním z pilířů Anthonyho informací je, že příčinou většiny chronických onemocnění a mnoha akutních nemocí jsou viry. Některé zůstávají v klidovém stadiu roky a způsobují potíže, pouze když dojde k oslabení imunitního systému. Některé viry jsou staré, některé zmutované a některé dosud neobjevené. O existenci některých víme dlouho a některé jsou tak všudypřítomné, že se při běžných lékařských vyšetřeních většinou nezjišťuje jejich přítomnost v těle. Příkladem je herpes vir, který občas způsobuje opar na rtu. S těmito viry žijeme a nebojím se jich. Dalším příkladem viru, o němž Anthony vždy tvrdil, že způsobuje hodně symptomů a nemocí, je virus Epstein-Barrové. Skoro každý člověk je vystaven EBV, jenž se nachází v našich orgánech a žlázách, kde je v klidovém stadiu nebo málo aktivní, a nakonec se dostane i do centrální nervové soustavy. Anthony vždy říkal, že mnozí z nás ho získali jako nemluvnata od rodičů, kterým ho předali jejich rodiče. O EBV víme, že se běžně přenáší slinami, když má někdo infekční mononukleózu, známou též jako „nemoc z líbání“, protože takhle se lidé nakazí.

Pokud jde o výzkum, našel jsem teoretické úvahy, že některé nemoci, například rakovinu, lze spojovat s viry. Poté, co začaly vycházet knihy Mystického léčitele, začali lékaři zabývající se autoimunitními onemocněními připouštět, že by tyto nemoci mohly spouštět běžné viry. Téměř deset let poté, co jsem napsal předmluvu pro první knihu řady Mystického léčitele, říkají, že roztroušenou sklerózu způsobuje virus Epstein-Barrové, o čemž Anthony napsal v první knize. Anthony poskytl podrobnosti o tom, jak virus Epstein-Barrové vyvolává fyzické a neurologické symptomy u roztroušené sklerózy. Věci, které mi říkal před více než deseti lety a o nichž jsem někdy pochyboval, jsou nyní na předních stránkách sdělovacích prostředků. Objevují se články, které spojují postcovidový syndrom s reaktivací EBV, což Anthony zveřejnil už předtím, než začal být postcovidový syndrom s EBV dáván do souvislosti.

Informace, které Anthony získává od zdroje, který ví, o čem hovoří, často předbíhají vědecké důkazy o desetiletí.

Jako lékař funkční medicíny a kardiolog pomáhám lidem trpícím mnoha chronickými nemocemi. U většiny svých pacientů využívám Anthonyho rady. Díky tomu jsem se stal lepším doktorem. Dokážu pomoci lidem, kterým jsem předtím ulevit nedokázal.

Proto jsem si s velkou radostí přečetl Anthonyho nejnovější knihy *Mozek a jeho zdraví* a *Mozek a jeho zdraví: Praktický průvodce*. Mozek je orgán, jemuž rozumíme nejméně, avšak považujeme ho za nejdůležitější. Dokážeme udržet lidi naživu pomocí transplantovaných srdcí, ledvin, jater, plic a dalších orgánů, ale když lékař konstatuje mozkovou smrt, doporučí odpojení od přístrojů.

Nemůžu se dočkat, až si knihy také přečtete a přinesou vám odpovědi na otázky týkající se léčení, které hledáte.

Srdečně,

MUDr. Alejandro Junger

autor bestsellerů *Clean, Clean Eats, Clean Gut* a *CLEAN 7*

---

„Mnoho lidí zoufale touží se uzdravit.  
Když se však člověk vydá obvyklou přírodní cestou ke zdraví,  
která spoléhá na základní opatření, například vyřazení  
zpracovaných potravin ze stravy, příliš snadno skončí v pasti  
trendů. Zkouší jednu moderní teorii za druhou a funguje  
jako pokusný králík mylných hypotéz.  
V takovém případě potrvá dlouho, než se mozek zotaví –  
jestli vůbec někdy.“

– Anthony William, Mystický léčitel

---

# POZNÁMKA AUTORA

Jak se z knihy *Mozek a jeho zdraví* staly dvě knihy

---

„Anthony, kniha bude mít přes tisíc stránek. To je příliš, nepůjde vytisknout.“ Tohle mi zavolal vydavatel týden poté, co jsem odevzdal rukopis.

Nemůžu tvrdit, že mě to překvapilo. Během měsíců a později let, kdy jsem psal knihu o mozku, jsem sledoval, jak se na mém psacím stole hromadí stránky. Každý, kdo věděl, na čem pracuji, se ptal: „Dokončíš ji už brzo?“

„Lidé potřebují odpovědi,“ mumlal jsem a pokračoval ve psaní.

Stvořit tak objemnou knihu nebylo moje rozhodnutí a uvědomil jsem si, že ji jednou budu muset dopsat, jestli se má dostat k lidem. Přesto informace stále přicházely. Svět se měnil rychleji. Přibývalo nemocných lidí. A Duch soucitu mě upozorňoval na to, co přijde za dalších pět až deset let a později.

Mnohokrát jsem pracoval dvacet hodin denně, někdy dvacet dva, protože tolik času jsem věnoval přijímání informací od Ducha soucitu. Pravidelně jsem usínal na podlaze v pracovně, světla zůstala rozsvícená, a za několik hodin jsem se probudil a pokračoval ve psaní. Jestli si máte z mojí práce vzít něco k srdci, tak to, že lidé by se o sebe měli starat, kdykoli je to možné. Měli by zdravě jíst, dostatečně dlouho spát, vystavovat se slunečním paprskům, chodit na procházky atd., pokud můžou. Přesto se cítím provinile, že ignoruji své osobní potřeby, když poslouchám hlas Ducha a dělám to, co po mně chce Bůh. Často ostatním připomínám, že život plyne jako voda, a jestli opustím Zemi, bude to kvůli tomu, že pracuji od nevidím do nevidím pod nesmírným tlakem, kdy se zároveň síly temnoty snaží uhasit toto světlo, aby svět nedostával Duchova proctví. Mnohokrát jsem žertoval, že vzhledem k množství času, který jsem trávil prací na této knize, vysedím v židli díru. Chybělo málo, aby to přestal být vtip. Tohle je možná ta chvíle, kdy konečně vyhodím svoji kancelářskou židli – sedák je hodně poničený.

Vždy jsem říkal, že během přijímání informací od Ducha soucitu se objevuje mlžný opar a sněžná slepota – připadá mi, že jsem obklopený zdrojem energie, který ve mně probouzí pocit, že jsem někde jinde, ačkoli vím, že jsem nikam neodešel, protože jsem stále vědomě v přítomném okamžiku. Po většinu doby, kdy jsem psal *Mozek a jeho zdraví*, jsem byl zahalený bílým mrakem. Duch totiž chce, abych kromě toho, že vidím obrazy, která slova představují, také vnímal podstatu toho, co lidé ve svém utrpení cítí. Bílý mrak mě má oddělovat od mého osobního života, povinností a zážitků, abych soustředil pozornost pouze na informace a utrpení ostatních. Není to jen přijímání a zapisování informací. Jsou to i zkušenosti a propojení s tím, co lidé potýkající se se zdravotními problémy zažívají. Ten pocit je jako horská dráha smutku a štěstí – smutku z toho, čím si procházejí, a štěstí, že tohle by mohly být dveře příležitosti, které by mohli otevřít, aby překonali nemoc.

Každý rok, jak s Duchem soucitu pracuji na další knize, si všímám, že hlas, který slyším, zůstává stejný, zatímco já se měním. Změna přichází z neustálého uvědomování si, že na naší planetě žije víc než osm miliard lidí, kteří můžou onemocnět, a ne ke všem se dostanou informace, jež dostávám od Ducha. Vědět, že mnozí k živým slovům najdou cestu, ale spousta lidí takové štěstí mít nebude, je jedna z těžkých částí mého poslání. Jako dítě jsem se domníval, že moudrost seslanou seshora bude moci využívat každý člověk, který začne trpět zdravotními potížemi. Teď moje starší já, které ví, že to nemusí být pravda, čelí mému mladšímu já, jež si bylo jisté, že se informace dostanou ke všem na planetě. S každým uplynulým rokem mě toto zjištění mění. Často se Ducha ptám „Proč“ a „Jak to?“ a kladu další otázky, když od něj přijímám informace a píšu knihy o tom, jak těžké je pro nás všechny žít v tomto světě.

Proces psaní mi také umožnil vžít se do toho, čím lidé procházejí. Když jsem se s obtížemi snažil vlézt do sprchy, umýt si obličej, vyčistit si zuby, převléknout se, myslel jsem na to, s čím se chronicky nemocní potýkají, když se snaží provádět tyto každodenní úkony, které zdraví lidé berou jako samozřejmost. Pro ty, kdo trpí bolestivými nebo omezujícími symptomy, můžou takové činnosti představovat horu, na niž musejí vylézt.

Dokázal jsem se také vcítit do chronicky nemocných, protože abych napsal knihu o mozku, přerušil jsem kontakt s důležitými lidmi ve svém životě. Obětoval jsem čas, který jsem mohl trávit se svými nejbližšími. Obvykle nadšeně pozoruji, jak se mi před očima a ušima mění roční období. Rád poslouchám ptačí zpěv. Rád poslouchám, jak fouká vítr. Rád sleduji, jak se mění barva listů a trávy. Nevzpomínám si, že bych něco z toho zaregistroval, když jsem psal *Mozek a jeho zdraví*. Ne že bych si stěžoval. Těchto maličkostí se lze vzdát. Chronicky nemocní nebo trpící lidé musejí přejít mnohem delší mosty, obětují a ztratí toho víc. Vždy na ně myslím, když přijímám informace seshora, aby se ostatní mohli léčit. Radost se dostavuje později, když někdo drží v rukách jednu z mých knih a zahajuje cestu vedoucí k povstání z popela.

To nás přivádí zpět k tomu, proč se z knihy *Mozek a jeho zdraví* staly knihy dvě. Duch soucitu mě nepřestává zásobovat informacemi a mohl bych psát nepřetržitě. Musím být ten, kdo řekne: *To by stačilo*. Potom je potřeba předat informace těm, kdo je potřebují. Chtěl jsem, aby se veškerý materiál vměstnal do jedné knihy a měli jste všechny odpovědi pohromadě. Když mi vydavatel zavolał, že jedna kniha by byla příliš objemná, musel jsem čelit realitě: nikdo nechce držet pětikilovou knihu, a už vůbec ne lidé, kteří se potýkají s neurologickými symptomy.

Zvažoval jsem, jestli bych mohl některé části textu vynechat. Bylo jasné, že odpovědi týkající se léčení a způsobů léčby v knize musejí zůstat. A co části, kde zmiňuji, že vychází mnoho nových lékařských poznatků ohledně chronických nemocí, například že virus Epstein-Barrův způsobuje roztroušenou sklerózu, aniž jsou jako zdroj uvedeny informace Mystického léčitele? Koneckonců se to netýká jenom mě. Poradil jsem se s Duchem soucitu. Rozhodnutí bylo jasné: ukázat čtenářům, že například vzhled do postcovidového syndromu od Mystického lékaře byl sám o sobě odpovědí. Když čtenáři zjistí, že informace kolující po světě pocházejí od Mystického léčitele, naskytne se jim příležitost dozvědět se zde vše, co potřebují, a hlavně jak se léčit.

Stále jsem přemýšlel, jak knihu zkrátit. Některé části budou kontroverzní. Stálo by to za to? Zveřejňování pravdy o příčinách chronických onemocnění je vždy kontroverzní. Hovořím a píšu o tom už roky. Po většinu času nejsou chronicky nemocní lidé respektováni; jako by neexistovali. Je to skrytá kontroverze, kterou si uvědomíte teprve tehdy, když se za ně postavíte

a zveřejníte pravdu, proč trpí. Temnotě se daří u lidí, kteří trpí symptomy, jsou zmatení a nevědí, proč jsou nemocní. Temnotě se daří u chronicky nemocných, kteří se vydávají špatnými směry a ztěžují si cestu. Takže ano, v knize muselo zůstat všechno.

Bylo tedy potřeba udělat z knihy o mozku dva svazky: *Mozek a jeho zdraví* a *Mozek a jeho zdraví: Praktický průvodce*. Vyřešili jsme detaily: Obě knihy vyjdou ve stejnou dobu, aby lidé ihned získali přístup k informacím. V obou budou uvedeny nezbytné léčebné techniky – Detoxikace těžkých kovů, Léčivé nápoje a čtrnáct očíst, které lze podle potřeb upravit. Kdyby měl někdo pouze jednu knihu, nebudou mu tyto důležité informace chybět.

Více o tom, co obsahuje tato kniha a co najdete ve druhé, se dozvíte v části „O knize“ na následujících stranách. Každá kniha je napěchovaná informacemi, které můžete využít. Největší ochranu získáte, když si přečtete oba svazky, ať už vám vstoupí do života kdykoli. Rád bych vám poskytl jednu radu, pokud jde o jejich čtení: obsahují komplexní informace, které jsou uspořádané tak metodicky a příhodně, že jakmile je přečtete, možná si je budete chtít přečíst znovu, aby vaše duše a mozek měly možnost vše přijmout a uložit. Nespěchejte. Až budete připraveni, knihy si opět přečtete. Pokaždé možná objevíte důležité věci, kterých jste si předtím nevšimli.

S požehnaním,  
Anthony William, Mystický léčitel



---

„Nejste vadní ani slabí. Utrpení jste si nepřivodili vy.  
Symptomy a onemocnění jste si nezpůsobili,  
nezhmotnili ani nepřitáhli. Za to, že jste se ztratili, nemůžete.  
Nyní se vám dostane odpovědí, které si zasloužíte.“

– Anthony William, Mystický léčitel

---

# O KNIZE

---

Tato kniha je průvodce, který vám pomáhá přežít na cestě životem.

V první části „Příběh vašeho mozku“ se dozvíte, proč váš mozek potřebuje pomoc. Co se děje v mozku a v nervové soustavě, že trpíme jako nikdy dřív? Co znamená mít statický mozek, slitinový mozek, virový mozek, emoční mozek, zanícené kraniální nervy, vyhořelý mozek, závislý mozek, kyselý mozek? Když budete vědět, co ovlivňuje mozek a přispívá k současné epidemii duševního, emočního a fyzického utrpení, konečně najdete cestu léčení.

Druhá část „Vymývání mozku“ vám poskytne informace o tom, jak můžete chránit sebe a svoji rodinu před módními pastmi týkajícími se zdraví a přetrvávajícími mýty, kvůli nimž jsme stále nemocní a ztraceni. Proč není filozofie „všeho střídmě“ tak neškodná, jak se zdá? Proč mikrodávkování, alkohol a kofein nepřinášejí slíbené prospěšné účinky? Co znamená povyk kolem potravinových hodnotových systémů? Odpovědi jsou zde.

Ve třetí části „Mozková potíživost“ se dozvíte o vystavení toxinům a o problematických látkách, které jsou součástí našeho každodenního života a poškozují zdraví mozku a nervové soustavy. Obsahuje podrobnosti o tom, čemu a jak jsme vystaveni a jak mozková potíživost pronikají hematoencefalickou bariérou nebo způsobují problémy v jiných částech těla, následkem čehož dochází k oslabení mozku, a poskytne vám novou obrannou linii proti hrozbám, které nás obklopují.

Kapitoly ve čtvrté části „Mozková invaze“ vysvětlují pravdu o několika z nejběžnějších, matoucích a složitých onemocnění. Díky vhledům do úzkosti, deprese, poruch příjmy potravy, obsedantně-kompulzivní poruchy (OKP), bipolární poruchy, Alzheimerova a demence konečně pochopíte sebe a své blízké.

A ve stejném duchu prozrazování odpovědí týkajících se toho, co tolik lidí omezuje v životě, se nese pátá část „Objasnění vaší bolesti a utrpení“, kde jsou vysvětleny příčiny více než stovky symptomů a nemocí. Když se potýkáte se symptomem nebo onemocněním, není to slabost ani selhání, ani doživotní trest. Zdraví vám poškodilo působení toxických látek, které jsou přítomné v našem světě. Když budete znát příčiny, nebudete už muset žít ve strachu nebo si připadat poražení.

Šestá část „Záchrana mozku“ je regenerační oáza. Dozvíte se, jak se naladit na svůj mozek a přirozené procesy těla, abyste mohli léčit a chránit mozek a nervovou soustavu. Najdete zde informace, díky nimž můžete ihned začít mozek podporovat, a také zjistíte, jakou výživu mozek a nervová soustava potřebují, aby posílily a dobře fungovaly. Nechybějí informace o nedostatku živin a krevních testech. Najdete zde také Léčivé nápoje a další varianty oblíbeného Detoxikačního smoothie a několik léčebných pročištění, která posílí mozek a nervovou soustavu.

(Další možnosti léčení najdete v knize *Mozek a jeho zdraví: Praktický průvodce*. V části „Evangelium doplňků stravy“ jsou pravidla týkající se výběru a užívání doplňků, devět Šokových

terapií poskytujících okamžitou úlevu a dávkování doplňků stravy pro více než tři sta symptomů a onemocnění. Najdete tam také více než sto léčivých receptů, informace o potravinách a doplňcích stravy, které hatí léčebný proces, a účinné meditace a techniky, jež posilují duši a pomáhají léčit mozek.)

Sedmá část „Vysvětlení nejasností“ nabízí informace všem, kdo chtějí vědět víc o tom, jak jsme se do této situace dostali. Jak chápeme svět, kde lékařský pokrok spoluexistuje s epidemií chronických onemocnění a duševními problémy? Čím se informace Mystického léčitele liší od ostatních zdravotnických článků, které jste četli? Kde jsou citace? Kapitoly objasňují nejasnosti panující v oblasti zdraví a proč nyní, víc než kdy jindy, jsme v tom všichni společně. Je načase, aby se vrátil soucit.

Chcete-li se dozvědět víc o zdroji informací v této knize, odpovědi najdete v kapitole „Jak jsem se stal léčitelem“, která následuje po sedmé části. Zde uvedené informace nepocházejí od vědců, zájmových skupin, zpackaných výzkumů, zkostnatělých hodnotových žebříčků, influencerů ani trendových pastí. Jsou to živá slova, která vás mají povznést nad moře nejasností.

*Mozek a jeho zdraví* je zde pro vás, abyste z něj mohli stále čerpat. Pište si poznámky na okraje stránek. Zakládejte si pasáže, které si chcete přečíst znovu. K živým slovům se můžete vracet a připomínat si je – ta velice praktická, například jak se vyhybat působení různých toxických látek, a ta podstatná, jako například: Bolest jste si nezpůsobili vy. Symptomy jste si nevytvořili. Nemoc jste si nevytvořili. Příčiny vašeho utrpení jsou skutečné a pomocí zde uvedených informací je dokážeme odstranit. Když víme, jak proplouvat světem, máme sílu se uzdravit.

---

„Největší obrannou linií proti hrozbám ohrožujícím náš mozek  
a neurologické zdraví je sám mozek.

Když mozek využijeme k získání informací,  
které mají náskok před lékařským výzkumem a vědou,  
můžeme se zbavit chronického utrpení a nabýt zpět sílu.“

– Anthony William, Mystický léčitel

---





ČÁST I

# MUSÍME SE PROČIŠŤOVAT



---

„Příliš pozdě zjistíte, že jste sami a zranitelní.  
Možná to nezjistíte nikdy. Vaše tělo začne chátrat,  
játra selhávají, ledviny oslabují nebo máte mrtvici  
či předčasný infarkt dřív, než se vám naskytne možnost  
dostat se k informacím týkajícím se mozku,  
o nichž jste předpokládali, že budou k dispozici,  
až je budete potřebovat. Nikdy si neuvědomíte,  
že zdravotní problém nastal, protože tělo zaplatilo za to,  
že svět neví, jak chránit mozek.

Změňme to.“

– Anthony William, Mystický léčitel

---

# Zachraňte svůj mozek

---

Na toto se připravujete celý svůj život. Každý bedekr, každý příběh, každá moudrost, každé video o cestách ostatních na sociálních sítích – všechno jste prostudovali a věděli jste, že nastane čas, kdy vyjdete ven a vydáte se na vysněnou túru. Teď už jenom zbývá sbalit si do batohu nezbytné věci.

Mapa a kompas? Mám.

Voda? Mám.

Proteinové tyčinky? Mám.

Kšiltovka, telefon, sluneční brýle, doklady, lékárnička, náhradní oblečení, peníze pro případ nouze, klíče od domu a od auta; každá věc je na svém místě.

Víte, že to nebude hračka. V období sucha možná budou zdroje vody vyschlé, na stezce možná budou balvany a čekají vás nebezpečné průsmyky. Slyšeli jste o lidech, kteří se tam nahoře zranili. Slyšeli jste tragický příběh o turistovi, který se nevrátil. Přesto jste si jistí, že budete v pořádku. Jste připravení, a jakmile se ocitnete na vrcholu, naskytnou se vám úchvatné výhledy. Nyní je načase vydat se na cestu, o níž jste vždy snili.

Když vyrazíte, pod nohama vám praskají větvičky. Když se poprvé zhluboka nadechnete, do nosu vás udeří vůně mechu, a ptáci zpěvem oznamují váš příchod. Zasníte se. Přesně takhle jste si to představovali. Cítíte, že adrenalinový příval nervozity se mění ve vzrušení.

Jste tak odhodlaní dosáhnout vrcholu, že cestou neděláte přestávky. Kladete jednu nohu před druhou, je to jedna malá výzva za druhou a každá vám dává pocit úspěchu. Neznepokojuje vás, že se otepluje, ani horkost ve tvářích, ani namáhavý dech, neboť víte, že se blížíte k odpočívadlu, kde se budete moci občerstvit.

Konečně jste přišli na malou náhorní plošinu. Stromů a turistických ukazatelů je tam poksrovnu, a proto se zastavíte, abyste se podívali do mapy. Jenomže v přední kapse batohu, kam jste si určitě mapu a kompas uložili, kromě starého účtu z čistírny nic není. Mapa a kompas musely vypadnout. *Jestli půjdu dál nahoru, dostanu se tam*, usoudíte.

Po necelém kilometru jste ztraceni. Klesnete na kolena a po hodinách putování na místo, které jste viděli na mnoha obrázcích na sociálních sítích, se potřebujete napít. Je čím dál větší horko. Když jste před několika hodinami opustili parkoviště, teploměr v autě ukazoval dvaatřicet stupňů, a víte, že i v nadmořské výšce, kde se nacházíte, je teplota dokonce ještě vyšší. Sáhnete do postranní kapsy batohu – láhev s vodou tam však není. Sevře se vám srdce. Najdete jenom obal od žvýkačky. Začíná se vás zmocňovat panika a snažíte se uklidnit pozitivními myšlenkami.

*Bude to v pořádku, říkáte si, i když vám začíná škubat ve svalech. Aspoň mám svačtinu.* Když rozeprnete další kapsu, proteinové tyčinky v ní nejsou. Jenom kancelářská svorka.

*Aspoň si můžu nasadit kšiltovku, abych se chránil/a před sluncem, a zavolám někomu o pomoc,* pomyslíte si a vzápětí zjistíte, že ani kšiltovka a telefon v batohu nejsou; místo nich najdete víčko od propisky a tři roky starý lepicí papírek se vzkazem, který už nedává smysl.

Začnete prohledávat batoh, jestli neobjevíte něco, co by vám pomohlo. Zoufale rozepínáte všechny zipy, dokonce batoh vyklepete, ale nic užitečného v něm není. Sluneční brýle, doklady, lékárníčka, náhradní oblečení, dokonce peníze a klíče jsou pryč. Na zem spadnou pouze drobné mince, prázdná tubička od balzámu na rty, stará jmenovka, slámové brčko a malá vybitá baterie. V batohu není nic z toho, co byste mohli v případě nutnosti potřebovat.

Jaký bude váš další krok? Zůstanete na místě, kde se nemůžete schovat do stínu před sluncem, a budete doufat, že se objeví turista, který vám pomůže dřív, než bude příliš pozdě? Nebo se vydáte dolů? Netušíte, jak daleko vás nohy unesou, a dokonce si nejste jistí, zda přesně víte, kudy se jde zpátky. Máte žízeň a trpíte závratí. Víte, že ani jedna z možností není sázka na jistotu. Víte pouze to, že jste tam uvázli a ocitli se v krizové situaci.

Toto je náš příběh o přežití v každodenním životě. Když se řídíme módními trendy a snažíme se najít něco, co pomůže léčit neurologické, emoční, duševní a ostatní symptomy a onemocnění související s mozkem, můžeme dopadnout stejně jako turista, který se bez jídla a vody ztratil ve sluncem vyprahlé pustině. Takové nebezpečí nám může hrozit, pokud se nedozvíme pravdu o tom, jak můžeme zachránit svůj mozek.

## PRÁZDNÉ ODPOVĚDI

Stejně jako v oné metaforické túře je snadné se domnívat, že jsme na život dobře připravení. Někteří z nás vědí, že existují skutečné a děsivé hrozby – Alzheimerova choroba či mozkové nádory jsou jen některé z nich –, a proto si zaplňujeme hlavu neurovědeckými studiemi, teoriemi o telomerách, trendy bojujícími proti stárnutí a varovnými historkami o konzumaci příliš velkého množství cukru a nedostatku proteinů. Triviálnosti týkající se mozku shromažďujeme stejně, jako si do batohu dáváme mapu, jídlo a vodu a myslíme si, že se vyzbrojujeme nezbytnými vědomostmi ohledně toho, jak se nejlépe starat o svůj mozek a mysl. Myslíme si, že všechno, co jsme se dozvěděli, nás zachrání. Myslíme si, že to v případě potřeby budeme mít po ruce, až budeme stoupat na své vlastní hory – až si budeme plnit sny a hledat smysl života.

Co se děje, když potřebujeme odpovědi týkající se mozku, nervů a duševního zdraví? Když začneme trpět psychickou otupělostí nebo depresí nebo depersonalizací nebo strachem nebo migrénou nebo obsedantně-kompulzivní poruchou nebo závratí, nebo přestane-li být blízka osoba sama sebou? Ukáže se, že triviálnosti, které jsme shromáždili a považovali je za odpovědi, jsou mylné informace, falešné stopy, zbytečné placené studie, neprůkazné teorie, marketingové pastě, pyramidová schémata, multilevelový marketing a chytlavé, neprospěšné úryvky ze sociálních médií a podcastů. Ukáže se, že shromážděné vědomosti jsou stejně zbytečné jako stará účtenka, vybitá baterie nebo lepicí papírek se vzkazem. Zjistíme, že je nám špatně, jsme dezorientovaní, daleko od domova, slunce praží a nemáme nic, co by nám pomohlo.



Naše cesta životem není tak krásná, jak jsme předpokládali, a stává se z ní nekonečné putování z jedné lékařské ordinace do druhé, během něhož doufáme, že nespádneme z útesu. Specialisté, neurologové, lékaři funkční medicíny, psychiatři – všechny žádáme o pravdivé odpovědi. Když odejdeme z ordinace dalšího specialisty a stále trpíme OKP, úzkostí, depresí, bolestí hlavy, zamlženým viděním nebo tiky a křečemi, víme, že dokonce i věci v batohu odborníka jsou užitečné stejně jako obaly od žvýkaček a víčka od propisek.

## DŘÍV, NEŽ BUDE PŘÍLIŠ POZDĚ

„Vědomosti“ o zdraví mozku mohou působit jako fata morgána. Neurovědecké názory jsou tak lákavé a vznešené, že vám dávají falešnou naději. Že je falešná, si uvědomíte, když už je příliš pozdě. Informace o mozku se zdají být tak přesvědčivé, tak důvěryhodné, ale ve skutečnosti nejsou. Vypadá to, jako by hráči na poli zdraví měli všechno v kapse. Informace o mozku nám připadají tak odůvodněné, tak pravdivé, tak skutečné, tak pokročilé, avšak žádná z nich na situaci chronicky nemocných nic nezmění. Když části pravdy pronikají do debat o neurologickém zdraví – konkrétně začnou-li zdravotnické komunity využívat informace Mystického léčitele (například že toxické těžké kovy způsobují úzkost), aniž uvádějí zdroj –, ta pravda se stává kontaminovanou, překroucenou a zkorumpovanou, protože ji zároveň smíchají s nepravdami, což si někdy ani neuvědomují. Informace zachraňující mozek, které nám tyto zdroje slibují, zůstávají stále mimo náš dosah. Představa, že by nás spasily, byla vždy klamná.

Teprve až začnete trpět neurologickým symptomem, duševními nebo emočními potížemi nebo onemocněním souvisejícím s mozkiem, dojde vám, jak málo se toho o mozku ví. Teprve tehdy přestanou mylné informace a chybné kroky dávat smysl. Tipy a trendy týkající se mozku jsou vhodné pro ty, kdo se s výše uvedenými zdravotními problémy nepotýkají. Když trpíte, pochopíte to. Tehdy si uvědomíte, že jste ztraceni a váš batoh je prázdný – a vřdycky byl. Tehdy uvidíte podstatu faty morgány.

Rady ohledně zdraví mozku určené lidem, kteří mají velice málo neuhů nebo se snaží zlepšit své zdraví, jsou klamavé. Vždy byly. Když někdo na sociálních sítích sdílí příspěvek o tom, že zdravotní problém, který se zdá být podobný vašemu, pomohl zmírnit módní trend, nevíte, jestli byla dotyčná osoba opravdu nemocná. Na monitoru nemůžete vidět, jestli trpěla tak, jako trpíte vy.

Dozvědět se, co skutečně pomáhá, může vnést trochu světla do rozdílu mezi trendovými informacemi pro někoho, kdo se se žádným onemocněním nepotýká, a užitečnými a důležitými informacemi pro člověka, jehož kvalitu života výrazně snižuje onemocnění související s mozkiem: psychická otupělost, kterou nezlepšuje (a vlastně zhoršuje) trocha kofeinu ani návštěva oblíbeného obchodu nebo restaurace; otupělost, která ho zpomaluje; neurologické symptomy, které člověku neustále připomínají, že je něco v nepořádku; úzkost nebo deprese, které se ze stupně 1 – mírný strach a smutek – přesouvají na ochromující stupeň 10.

Kvůli zavádějícím tipům, lstím, trendům a zdánlivě odborným radám, jak se starat o mozek, děláme, pokud jde o naše zdraví, po desetiletí – *po generace* – špatné kroky. Minulost se opakuje, trendy se stále vracejí. Každých pět let se objeví další lidé, kteří se necítí dobře a jsou připraveni řídit se zdánlivě chytrými doporučeními ohledně mozku. Mají k dispozici spoustu módních opakujících se rad. V dnešní době se zdá, že všude, kam se podíváte, je odborník na

mozek. Zdá se, že každý lékař je odborník na neurovědu. A téměř vše, co se nabízí k podpoře zdraví mozku, je opak toho, co mozek potřebuje. Každý, kdo něco prodává, tvrdí, že je to dobré pro mozek, přičemž ve skutečnosti to ve většině případů mozku nepomáhá.

Symptomy a onemocnění dalece předčily hranice lékařského výzkumu. Lékařský průmysl nedokáže držet krok s utrpením lidí. Symptomy a nemoci měly vždy náskok před lékařským výzkumem a vědou. Existují onemocnění mozku, která dokonce ještě nejsou ani za mozková považována, neboť lékařský výzkum a věda jsou pozadu. Existují symptomy a nemoci, o nichž ani nejlepší neurolog neví, že souvisejí s mozkem. Neurologické a mozkové symptomy dosáhly nových úrovní a překonaly zastaralý pohled lékařského výzkumu a vědy na to, co nemoc nebo symptomy jsou. Nedozvíme se o tom, neboť lékařský průmysl má pověst a image, které si musí zachovat. Každá rada týkající se mozku, kterou slyšíme, zní pokrokově – dokud se jí nemusíme řídit a nezjistíme, že nefunguje.

Je to jako stoupat na horu: příliš pozdě odhalíte, že jste sami a zranitelní. Možná se vám to nepovede nikdy. Vaše tělo začne chátat, játra selhávají, ledviny oslabují nebo máte mrtvici či předčasný infarkt dřív, než se vám naskytne možnost dostat se k informacím o mozku, o nichž jste předpokládali, že budou k dispozici, až je budete potřebovat. Nikdy si neuvědomíte, že zdravotní problém nastal, protože tělo zaplatilo za to, že svět neví, jak mozek chránit.

Změňme to.

## ZACHRAŇTE SVŮJ MOZEK, ZACHRAŇTE SVŮJ ŽIVOT

Co v nitru nás nutí zachraňovat svět? Co v nitru může za to, že nechceme vidět, jak někdo trpí, nebo sledovat, jak něco mizí? A že chceme zachránit stromy? Proč nepokáčet poslední z úchvatných starých dubů? Proč je chceme zachovat? Proč chceme udržet oceány čisté? Proč zpomalíme, když ulici přebíhá pes? Proč chceme chránit druhy zvířat, jimž hrozí vyhytnutí? Proč nechceme přijít o tvory na naší planetě?

Kdesi v nitru máme touhu zachraňovat. Když najdeme ptáče vypadlé z hnízda, co nás okamžitě napadne? *Co bych měl udělat? Jak bych se měl o něj postarat? Měl bych koupit kapátko a snažit se ho napojit?* I když v tu chvíli nemůžeme nic z toho provést, chceme mu pomoci. Částečně to souvisí s instinktem, kdy neradi vidíme, že někdo zemře nebo něco přijde nazmar, ať už je to keř v zahradě, nebo larva, již jsme našli pod kamenem, nebo krabice od bot. Kolikrát jste slyšeli, jak někdo říká *Zachráníme to?* Cenu pro nás může mít záchrana téměř čehokoli. Když kamarád řekne: „Zbyla mi půlka sendviče,“ odpovíte: „Schovej si ji na později.“

Kěž bychom věděli, jak zachránit zdroj, který nám umožňuje starat se o okolní svět: svůj mozek. Ochraňovat mozek je jedním z hlavních úkolů těla. Filtrační a neutralizační funkce jater ochraňují mozek. Imunitní systém se zaměřuje na likvidaci toxinů a patogenů, aby se nedostaly do mozku. Nadledviny uvolňují specifické adrenalinové směsi, které pomáhají posilovat mozek a tělo v období silného stresu, tíživých životních situací a ztrát. Stejně jako máme vrozenou touhu zachránit ptáče, naše tělo nechce, aby mozek vypadl z hnízda a poranil se. Tělo nechce vidět, jak je mozek zesláblý, vyčerpaný nebo nemocný. Mnohé z tělesných funkcí mají mozek ochraňovat. Je-li zdravý, máme sílu pečovat o své tělo a tyto funkce podporovat. Je-li vyčerpaný, schopnost starat se o tělo a o ostatní ztrácíme.

Většina z nás vede život odpojený od toho, co mozek a tělo potřebují. Je to proto, že většina lidí netuší, co mozek a tělo opravdu potřebují. Víme, jaké jsou naše povinnosti, co potřebují ostatní, nebo co potřebuje mládě veverky nebo ptáče vypadlé z hnízda, co potřebují stromy, oceány a planeta. Zároveň, pokud jde o naše každodenní poslání naplňovat potřeby svého mozku a těla, je touha ochraňovat manipulována. I lidé, kteří věnují péči o sebe velkou pozornost, se nestarají o mozek – a dokonce tuto činnost sabotují, aniž to tuší.

Musíme se chránit. Jedná-li se o naše zdraví, nemůžeme předpokládat, že zdroje, které nám nabízejí rady, nebyly zmanipulovány. Nemůžeme předpokládat, že úmysly každého člověka, jenž dává rady, jsou dobré. Někdo může souznít se svojí touhou zachraňovat, zatímco někdo jiný nikoli. Touhu zachraňovat v sobě nemá každý člověk. Všichni víme, že na světě žijí špatní lidé, jejichž zájmem není chránit nás nebo naše mozky. Existují lidé, kteří v nás dokážou probudit pocit, že jsme zavrhováni, diskreditováni, ignorováni, zrazováni. Svět dokáže být krutý a krutost vychází z mozku, ne ze srdce. Zasloužíme si být důkladně informováni, abychom se mohli o sebe a své blízké starat.

Máme vrozenou touhu zachránit cenný život. Naše játra, imunitní systém, nadledviny mají vrozenou touhu zachránit cenný mozek. Klíčem je zjistit, jak se k nám dostávají mylné informace, abychom své počínání mohli přizpůsobit tak, aby bylo v souladu s posláním těla. Kromě své rodiny nebo zvířete nebo mořského života nebo světa se snažíme zachránit svůj mozek. Pouze když spojíme síly s posláním svého těla chránit mozek, budeme mít potenciál zachránit všechny životy, které chceme zachránit – včetně svého.

## VÁŠ MOZEK ČEKÁ

Rovněž je důležité rozpoznat, co bychom zachraňovat neměli – které mylné informace můžeme zapomenout – a také které moudré rady nemáme zavrhovat. Ve svých hektických životech někdy zahazujeme nejcennější informace, které se k nám dostaly. Nevědomě se můžeme zbavovat nejprospěšnějších rad, které jsme obdrželi, a uchovávat ty nejméně užitečné.

Nikdo z nás nechce, aby mu uniklo to, co by ho mohlo zachránit. Něco takového si nemůžeme dovolit. Potřebujeme správné informace, abychom ohledně svého zdraví mohli učinit co nejlepší rozhodnutí. Ať jsou vaše zázemí a perspektiva jakékoli, v této knize se dozvíte, jak se léčit, udržet si zdraví a zachránit svůj mozek, abyste mohli vést lepší a smysluplnější život.

Váš mozek oplývá mnohem větší schopností se léčit, než lékařský výzkum a věda tuší. Váš mozek čeká, až zjistíte, že je potřeba odstranit vetřelce, například průmyslem vytvořené patogeny a toxiny, které do něho pronikly. Váš mozek čeká, až získáte přístup k informacím přesahujícím převážně zkorumpovaný lékařský průmysl, který má prospěch z toho, když mozek zůstává zesláblý a nemocný. Mezitím jsou ovšem stále pod ochranou průmyslová odvětví zodpovědná za to, že se mozgoví potíživé dostávají do mozku a způsobují jeho onemocnění. Průmysl, který tráví naše mozky a těla, nemá duši. Mozek má duši – a to znamená, že pokud jde o léčení a záchranu vašeho života, je možné cokoli.

## VY MÁTE MOC

Už nejste ztraceni. Už nejste sami v pustině, opuštění teoriemi a názory, které jste shromáždili cestou a myslili si o nich, že vám pomůžou. Jak exponenciálně přibývá chronických onemocnění souvisejících s mozkem, rychleji než kdykoli v minulosti, můžete díky vědomostem získat sílu bránit se – vymanit se ze stoupajícího přílivu neurologických symptomů a nemocí. Můžete zažít pocit klidu, že se v blízké budoucnosti nestanete dalším číslem ve statistice.

Připojujete se k léčebnému hnutí, komunitě milionů lidí na celém světě, kteří využívají informace Mystického léčitele k tomu, aby se jim vrátily jejich životy. Tento průvodce je váš příběh přežití – váš příběh o tom, jak jste zjistili, co je špatně a jak to napravit. Je to váš příběh úlevy, léčení a vítězství. Tato živá slova zde pro vás budou už navždy.

Vy jste síla tohoto hnutí. A váš příběh o léčení je příběhem o záchraně životů ostatních lidí. Když zachráníte sami sebe, stanete se důvěryhodným rádcem pro své děti, svoji rodinu, přátele a kohokoli, kdo si vyslechne váš příběh. Ať už se někdy dozvíte, kolika lidem jste pomohli, nebo ne, vězte, že vaše vyléčení má obrovský význam.

Největší obrannou linií proti hrozbám ohrožujícím náš mozek a neurologické zdraví je sám mozek. Když mozek využijeme k získání informací, které mají náskok před lékařským výzkumem a vědou, můžeme se zbavit chronického utrpení a získat zpět svoji moc.

# Statický mozek

---

Když hovoříme o mozku, nazýváme ho „mozek“. Vnímáme ho jako kulatý, jedinečný orgán. V každodenním životě o něm mluvíme následovně:

„Nefunguje mi mozek.“

„Co máš s mozkiem?“

„Můj mozek je jako vymetený.“

„Mám výpadek mozku.“

„Vypnul mi mozek.“

„Máš mozek?“

Odpojujeme se od mozku. Mozek považujeme za samostatnou, izolovanou jednotku.

Někdy se odpojíme ještě víc a o mozku mluvíme jako o „hlavě“. Když se někdo potýká s emočními nebo fyzickými problémy, můžeme se zeptat: „Jak jsi na tom s hlavou?“

Ovšem raději bychom se měli ptát: „Jak se dnes daří tvým neuronům?“ Kdybychom o hlavě a mozku hovořili takhle, pochopili bychom, co se v nich děje. Místo abychom mozek viděli jako hroudu šedé hmoty, je lepší vnímat ho jako seskupení neuronů – mozek je složitý orgán, který obsahuje miliardy neuronů. Kdybychom mozek nazývali prostě *neuronem*, lépe bychom pochopili, jak ho máme chránit a co je s ním špatně.

„Mým neuronům? Co tím myslíš?“ by byla pravděpodobně odpověď, které byste se dočkali, kdybyste se někoho zeptali, jak se daří jeho neuronům. Je to proto, že nás neučí, abychom byli v kontaktu se svými neurony nebo centrální nervovou soustavou.

Kdyby nás to učili, věděli bychom, že mnoho výzev, s nimiž se v oblasti zdraví potýkáme, souvisí s tím, že neurony mají problémy, ať už způsobené nedostatkem živin nebo jiných důležitých látek, nebo kontaminací toxickými těžkými kovy a jinými škodlivými látkami nebo virovými toxiny a jedy, nebo poškozením neuronů následkem horka vyvolaného elektrickým proudem a přívalem adrenalinu z reakce boj, nebo útěk, nebo emočních zranění.

Když někdo navštíví psychiatra nebo terapeuta kvůli emoční nebo duševní podpoře, neurony obvykle bývají poslední věc, na kterou odborník či klient pomyslí. Ovšem s tím, proč člověk vyhledal pomoc, neurony úzce souvisejí. Brát mozek jako skupinu neuronů, nebo dokonce jako jeden neuron, je lepší než ho vnímat jako „mozek“. *Mozek* je totiž tak trochu tajemné slovo. Od problémů v samotném mozku nás udržuje v patřičné vzdálenosti. Brání nám do něj nahlédnout hlouběji.

Je známo, že mozek může utrpět stovky různých fyzických zranění, ale přesto jsou všechna označena jako „poranění mozku“. Existuje také zranění způsobené emočním nebo duševním

zneužíváním nebo traumatem nebo strádáním, které nás ovlivňují emočně. Neurověda toto teprve začíná připouštět na základní úrovni. I kdyby byla podstata zranění mozku pochopena, stále by převládala tendence nepátrat, co se v mozku opravdu děje. To nám brání zjistit, co je špatně a jak mozek léčit nebo chránit.

Tajným cílem je udržovat nás od mozku odpojené. Nikdy předtím nám nevymývali mozek tak moc jako v současnosti. Průmysl chce, abychom byli odděleni od toho, co se děje v našich mozcích. Když říkáme, že máme problém v hlavě, aniž chceme znát příčinu, průmysl je spokojený – protože vědět víc by znamenalo dostat se blíž k pravdě o špatnostech páchaných v lékařském světě a ostatních průmyslových odvětvích. Pro utajovaný lékařský průmysl (do něhož nejsou vaši lékaři a jejich zdravotnické komunity zasvěceni) je nejlepší udržovat odborníky ve veřejně známém lékařském průmyslu v nevědomosti, stejně jako je nejlepší udržovat v ní lidi trpící onemocněními mozku. Tak nemáme přístup k tomu, co se opravdu děje a proč.

Vědět, že vaše onemocnění nebo symptom má spojitost s mozkem, a pochopit, jak to souvisí se zbytkem nervové soustavy, jsou důležité a často chybějící části v našem smýšlení o svém zdraví. Když vnímáte mozek jako skupinu neuronů, máte větší šanci zmírnit symptomy a onemocnění, které s ním souvisejí, vyléčit mozek a spojit se s ním na všech úrovních.

## NEURONOVÁ SÍŤ

Pokud jde o mozek, znamenají neurony prakticky všechno. Léčení symptomů a onemocnění – ať už jsou tradičně spojovány s mozkem, nebo ne – závisí na pochopení neuronů, které se v něm nacházejí.

Neurony (typ nervové tkáně) zajišťují komunikaci v nervové soustavě, umožňují jí odesílat a přijímat vzkazy. Podstata neuronů tkví ve vstupu a výstupu.

Neurony jsou přepisovatelé. Představte si, že jsou ve vašem mozku miliardy pidilidiček, každý sedí před počítačem a snaží se rozšířovat informace přicházející ušima nebo očima nebo ostatními smysly (například čichem, chutí nebo dotykem). Prací neuronů je dát smysl tomu, co zažíváte, a poslat to dalšímu neuronu v mozku. Ideálně by informace za (a) měly cestovat k dalšímu přepisovateli (neuronu) bez přerušování a za (b) by další přepisovatel (neuron) měl přijmout rozluštěnou informaci, v případě potřeby k ní připojit efektivní a přesný dodatek, a připravit ji k odeslání dalšímu človíčkovi (neuronu) v mozku.

Mozek si můžete představit jako maličké kosmické plavidlo, které letí vesmírem. Neurony jsou miliardy mimozemšťanů, které v něm spolu komunikují. Je tam také nejvyšší bytost, která na všechno dohlíží – vaše duše.

Informace přijímané smysly nejsou jediné, které neurony rozluští a předají dál. Rovněž překládají informace týkající se tělesných procesů. Neurony souvisejí s každou činností, kterou tělo vykonává, a jejich zdraví určuje, jak příjemně se cítíte na duchu a na těle. Neurony se tedy podílejí na duševním a fyzickém zdraví. Když trpíte i nejmírnějšími symptomy souvisejícími s mozkem, například slabou únavou nebo slabou psychickou otupělostí, je to proto, že neurony nedokážou správně předávat informace další skupině neuronů. Na trase, kudy protéká elektrický proud, je překážka. Cestu v synapsích něco blokuje a elektrické impulzy, které neurony

vysílají, se nedostanou k ostatním neuronům, které ty informace potřebují – nebo se k nim dostanou jenom částečně.

S tímto se můžete setkávat v každodenním životě, když někomu vyprávíte o jablkách a zjistíte, že si dotyčný po celou dobu myslel, že mluvíte o pomerančích. Jakákoli překážka v neuronech může znamenat, že informace, které neurony zpracovávají, se pozmění a ovlivní schopnost člověka soustředit se, poslouchat nebo správně přijímat informace z rozhovoru nebo příběhu. Potom můžete vyprávět odlišnou verzi původní historky. Takhle může docházet k překrucování faktů a vznikají klevěty a pomluvy. Jak se příběh předává dál, u každé osoby prochází kontaminovanými nebo oslabenými neurony nebo neurony, kolem nichž se vyskytují překážky, a příběh se mění.

## ROZPTÝLENÝ MOZEK

Jak elektrický proud cestuje systémem neuronů, kde jsou překážky, může zeslábnout – to znamená, že elektřina v mozku se nešíří v plné kapacitě. Skupina neuronů může obdržet plně nabitý elektrický impulz – který je plný informací –, ale během procesu jeho příjmu, registrace a odeslání další skupině neuronů může dojít k jeho oslabení. Když elektřina zeslábně, informace v ní obsažené můžou být zkeslené a pozměněné.

Informace v elektrickém proudu jsou cosi záhadného a nepochopeného. Elektrický proud není pouze elektřina šířící se mozkiem. Jsou to také informace, které obsahuje. Myšlenka není něco, co sídlí v neuronech a v gliových buňkách – mozkové tkáni – a zůstává tam. Myšlenka může putovat s elektrickým proudem, který opouští neuron. Elektřina dokáže přenášet obrovské množství informací.

Elektřina cestující mozkiem může dokonce nést informace, které nepoužijeme. Nevšímáme si jich, protože se soustředíme na něco jiného. Snažíme se někomu sdělit něco, co je obsaženo v elektřině, a zároveň opomíjíme to ostatní. Můžeme mít pocit, že jsme chtěli ještě něco dodat, avšak nevíme co, neboť to už zmizelo. Náš společník se může zeptat: „Chtěl jsi říct ještě něco dalšího?“ a my odpovíme: „Ano, ale nevzpomínám si, co to bylo, protože jsem myslel na něco jiného.“ Nejedná se o výpadek paměti. Informace se ztratila v mozkové elektrické rozvodné síti.

Poškozené neurony můžou měnit myšlenky a to, jak člověk vnímá informace. Poškozené neurony znamenají, že elektřina je narušená a špatně organizovaná. Jak elektřina putuje synapsemi a míří k ostatním skupinám neuronů, informace v ní obsažené můžou být pozměněné ještě předtím, než do nich pronikne. A pokud jsou některé neurony v další skupině poškozené nebo blokováné, informace jsou opět pozměněné, když skupinu neuronů opouštějí, aby se vydaly k další. Není to pouze mozková tkáň, kde se uchovávají myšlenky a která ovlivňuje, jak se cítíme a fyzicky fungujeme. Podílí se na tom rovněž elektrický proud.

Jednou z prací neuronů je předávat informace miliardám gliových buněk, kde se skladují, katalogizují a třídí. Jsou-li gliové buňky ucpané, kontaminované, nasáklé, zdeformované nebo zmutované jedy a toxiny, mezi systémem neuronů a systémem gliových buněk může dojít k odpojení. Gliové buňky můžou ztratit schopnost správně skladovat informace.

Některé neurony dokážou provádět namátkovou kontrolu a vytvářet křížové odkazy mezi novými a starými informacemi. Když jsou tyto neurony zdravé, mají neomezený přístup do

skladovacích prostor v gliových buňkách, kde jsou uloženy staré informace z minulosti, dokonce z doby předtím, než došlo k poškození neuronů. Elektřina vystřeluje z těchto neuronů ve vlnách, valí se podél gliových buněk, sbírá informace a potom se s nimi vrací do neuronů.

Když elektřina narazí na *poškozený* neuron, dochází k malým vnějším výbuchům, podobným slunečním erupcím. Exploze pronikají do sousední mozkové tkáně a gliových buněk, shromažďují střípky informací a potom, jak slábnou, se do neuronu vracejí s chaotickými informacemi. Jelikož neuron je už nějakým způsobem poškozený, nemá sílu je utřídit a chaotické informace cestují z jednoho poškozeného neuronu do dalšího poškozeného neuronu.

Každý člověk může vnímat stejnou událost jinak proto, že poškozené neurony si předávají neutříděné informace. Například kempujete s přáteli u jezera a najednou se zablýskne. Jedna osoba může říct: „Byla to světluška.“ Někdo jiný: „Byla to padající hvězda.“ Další si myslí, že se jednalo o přední světlo kamionu jedoucího v dáli na horizontu.

Když se chceme někoho zeptat, jestli se cítí dobře, měli bychom pokládat následující otázky: „Jak se má elektřina ve tvém mozku? Je chaotická? Jak se dnes daří tvým neuronům? Zregenerovaly se některé během spánku? Zahřívají se gliové buňky příliš? Jsou dnes tvé neurony nasáklé toxiny?“ Takový rozhovor o mozku by přinesl zcela nové pochopení našich omezení.

## PŘEDÁVÁNÍ INFORMACÍ

Je-li neuron kontaminovaný toxickou látkou nebo jakkoli poraněný či poškozený, ovlivní to informace, které jím v elektrickém proudu procházejí. Neurony se adaptují a vzájemně se zastupují. Jestliže ve skupině neuronů došlo ke kontaminaci a jejich fungování je ztížené, ostatní neurony se budou snažit je co možná nejdéle zastoupit.

Když se informace ze skupiny kontaminovaných neuronů dostanou do skupiny zdravých neuronů, zdravé neurony dokážou informace interpretovat a utřídit, aby byly přínosnější a přesnější. Je to jako kdyby zdravé neurony musely překládat informace, které jimi procházejí, co možná nejlépe – vzít ty správné a snažit se sestavit vzkaz, jenž se ve skupině kontaminovaných neuronů rozpadl. Proto se může zdát, že pro někoho je obtížné soustředit se a předávat informace.

Elektrický proud z poškozených nebo kontaminovaných neuronů nese statický vzkaz. Opět si představte neurony jako malé přepisovatele. Sedí se sluchátky na uších, napínají sluch a píšou správně vzkaz, aby ho předaly dál. Získávají střípky informací, jež musejí co možná nejlépe poskládat dohromady. Zdravé neurony musejí nahradit poškozené neurony, které uvolnily zkreslené informace do elektřiny.

Jak jsou časem neurony víc a víc poškozené a kontaminované, tato pomoc už nestačí. Máme méně zdravých neuronů, které můžou odvádět svoji práci. Nakonec se projeví symptomy. Problémy se soustředěním a koncentrací, deprese, úzkost, výpadky paměti nebo emoční potíže jsou jen některé z nich. Můžou dát o sobě vědět také fyzické problémy včetně slabosti končetin, bolesti těla, migrény a problémů se zrakem. Poškození a kontaminace neuronů může dokonce ovlivňovat základní úroveň komunikace, takže je obtížné zpracovávat informace přijímané od ostatních a předávat je dál.