

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

# MOZEK A JEHO ZDRAVÍ PRAKTICKÝ PRŮVODCE

NÁVODY, RADY A RECEPTY ZAMĚŘENÉ NA NEUROLOGICKÉ,  
AUTOIMUNITNÍ A PSYCHICKÉ POTÍŽE



— 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 zařídít se  
podle návrhů z této publikace, měl by zkonzultovat  
svůj zdravotní stav s odborníkem.

— MYSTICKÝ LÉČITEL —

**MOZEK**  
**A JEHO ZDRAVÍ**  
**PRAKTICKÝ PRŮVODCE**

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 PROTOCOLS, CLEANSSES & RECIPES**

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 978-80-7625-771-9 (pdf)

ISBN 978-80-7625-270-7 (print)

---

Lidem, které v budoucnosti čekají výzvy  
týkající se jejich zdraví.

„Jestli jste na své cestě ztratili naději,  
až otevřete tuto knihu, naskytne se vám příležitost k léčení.  
Zapamatujte si tato slova, neboť vstoupí do vaší duše,  
zakoření, rozkvetou a přinesou plody.  
Příkladem je mnoho lidí, kteří se vyléčili.  
Můžete být jedním z nich. Váš čas nastal.“

– Anthony William, Mystický léčitel

---



# OBSAH

---

<i>Předmluva</i>		9
<i>Poznámka autora</i>		11
<i>O knize</i>		14
<b>Část I: : Evangelium doplňků stravy</b>		<b>17</b>
<b>Kapitola 1</b>	Léčebný proces	19
<b>Kapitola 2</b>	Co potřebujete vědět o doplňcích stravy	25
<b>Kapitola 3</b>	Šokové terapie	32
<b>Kapitola 4</b>	Podpůrná léčba	45
<b>Část II: Co škodí mozku</b>		<b>133</b>
<b>Kapitola 5</b>	Problematické potraviny	135
<b>Kapitola 6</b>	Problematické doplňky stravy	148
<b>Kapitola 7</b>	Problematické přísady	160
<b>Část III: Léčebná terapie</b>		<b>165</b>
<b>Kapitola 8</b>	Léčivé nápoje	167
	Čisticí panáky	171
	Podpůrné panáky	195
	Stabilizační panáky	217
<b>Kapitola 9</b>	Léčebná pročištění	238
<b>Část IV: Detoxikace těžkých kovů</b>		<b>247</b>
<b>Kapitola 10</b>	Detoxikace těžkých kovů	249
	Recepty na Detoxikační smoothie	255
<b>Kapitola 11</b>	Očisty	268

---

<b>Část V: Léčivé recepty</b>	275
<b>Kapitola 12</b> Léčivé recepty	277
<b>Část VI: Regenerace mozku a duše</b>	527
<b>Kapitola 13</b> Meditace a techniky pro zdraví mozku	529
<b>Kapitola 14</b> Hlas vaší duše	538
<i>Jak jsem se stal léčitelem</i>	540
<i>Poděkování</i>	542
<i>O autorovi</i>	545



# PŘEDMLUVA

---

Anthonyho lze považovat za kombinaci gurua, strážného anděla a nadaného léčitele. Anthony je dobrý člověk a skvělý přítel. Anthonyho miluji. 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 v Uruguayi vystudoval lékařství a přestěhoval se do New Yorku, abych se specializoval na interní medicínu a potom na kardiovaskulární onemocnění. Změna mého životního stylu byla tak radikální, že jsem ani nezaznamenal, že probíhá. 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. Nějaký čas jsem strávil v indických kláštrech a setkal se s nejlivnějšími guruy současnosti. Seznámil jsem se s více léčiteli, terapeuty, doktory, kouči, šamany, médii a čarodějky, 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. Pomohl jsem tisícům lidí s procesem léčení, při kterém využívám všechno, co vím. Často chodím na konzultace s ostatními odborníky nebo léčiteli. Chci se učit, vidět a pochopit to, co funguje. Naučil jsem se několik věcí 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 Anthonym 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 mu vykládá 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 Anthonym hovořil, nejenže jsem ho poslouchal, ale také jsem ho pozoroval. *Lže, nebo mluví pravdu? Opravdu slyší hlas? Odkud se ten hlas bere? Jsou informace, které mu říká, přesné? Pomáhá to, co hlas povídá?*

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 vypráví o zdraví a nemocech, velice pečlivě volí slova. V hlavě to má velmi dobře srovnané. O nemocech hovořil s takovým přesvědčením a hlubokým porozuměním, jako kdyby 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 je oslabený imunitní systém. 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 prakticky nezjišťuje jejich přítomnost v těle. Příkladem je herpes vir, který občas způsobuje opar na rtu. S těmito viry žijeme a nebojíme se jich. Dalším příkladem viru, o němž Anthony vždy tvrdil, že má na svědomí hodně symptomů a nemocí, je virus Epstein-Barrové. Skoro každý člověk je vystavený 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 také 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 se knihy Mystického léčitele dostaly na pulty knihkupectví, lékaři zabývající se autoimunitními onemocněními začali 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 také podrobnosti o tom, jak virus Epstein-Barrové vyvolává fyzické a neurologické symptomy u roztroušené sklerózy. Věci, které mi Anthony povídal 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 předtím, než začal být postcovidový syndrom dáván do souvislosti s EBV.

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 pomoci 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*

# 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 nakladatel týden poté, co jsem odevzdal rukopis knihy *Mozek a jeho zdraví*.

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,“ říkal jsem a pokračoval v psaní.

Sepsat tak objemnou knihu nebylo moje rozhodnutí a uvědomil jsem si, že jestli se má dostat k lidem, jednou ji budu muset dokončit. 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 dvaadvacet hodin, protože tolik času jsem věnoval přijímání informací od Ducha soucitu. Pravidelně jsem usínal v pracovně na podlaze, světla zůstala rozsvícená, a o několik hodin později jsem se probudil a pokračoval v 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 proroctví. 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 chvíle, kdy konečně svoji kancelářskou židli vyhodím – sedák je hodně potrháný.

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, které představují slova, 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. Nezahrnuje to jenom přijímání a zapisování informací. Jde tu i o zkušenosti a propojení s tím, co ostatní lidé potýkající se se zdravotními problémy zažívají. Ten pocit je jako horská dráha smutku a štěstí – smutku z toho, čím si lidé 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, co nakonec onemocní, a ne ke všem se dostanou informace, jež dostávám od Ducha. Vědět, že mnozí k živým slovům najdou cestu, ale spousta jich takové štěstí mít nebude, je jednou z těžkých částí mého poslání. Jako dítě jsem se domníval, že každý člověk bude moci využívat moudrost seslanou seshora, až 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 Zemi. S každým uplynulým rokem mě toto zjištění mění. Často se Ducha ptám „Proč“ a „Jak to?“ a kladu další otázky, když od něho přijímám informace a píšu knihy o tom, jak je pro nás všechny těžké žít v tomto světě.

Proces psaní mi také umožnil vžít se do toho, čím si lidé procházejí. Když jsem se s obtížemi snažil vlézt do sprchy, umýt si obličej, vyčistit zuby, převléknout se, myslel jsem na to, s čím se chronicky nemocní lidé 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 jsem přerušil kontakt s důležitými lidmi ve svém životě, abych napsal knihu o mozku. Obětoval jsem čas, který jsem mohl trávit se svými nejbližšími. Obvykle nadšeně pozoruji, jak se mi roční období mění před očima a ušima. Rád poslouchám ptačí zpěv. Rád poslouchám, jak fouká vítr. Rád sleduji, jak se mění barva listů a trávy. Nevzpomínám si, že jsem 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 svoji cestu, aby povstal 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, takže bych mohl psát nepřetržitě. Musím být ten, kdo řekne: *To by stačilo*. Potom je třeba předat vše těm, kteří to potřebují. Chtěl jsem, aby se veškerý materiál vměstnal do jedné knihy a měli jste všechny odpovědi pohromadě. Když mi nakladatel zavolal, že jedna kniha by byla příliš objemná, musel jsem čelit realitě: nikdo nechce držet pětikilogramovou knihu, především lidé, kteří mají neurologické potíže.

Zvažoval jsem, jestli bych mohl některé části textu vynechat. Bylo jasné, že odpovědi týkající se léčení a způsobů léčby musejí zůstat. A co části, kde zmiňuji, že vychází mnoho nových lékařských poznatků ohledně chronických nemocí, například že virus Epstein-Barróvé způsobuje roztroušenou sklerózu, aniž jako zdroj byly uvedeny informace Mystického léčitele? Koneckonců není to o mně. 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 cestu si ztěžují. Takže ano, v knize muselo zůstat všechno.

Z knihy o mozku bylo tedy třeba udělat dva svazky: *Mozek a jeho zdraví* a *Mozek a jeho zdraví: Praktický průvodce*. Vyřešili jsme detaily: Obě knihy vyjdou ve stejnou dobu, aby lidé získali přístup k informacím hned. 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, tyto důležité informace mu nebudou chybět.

Více o tom, co obsahuje tato kniha a co najdete ve druhé, se dozvíte v části „O knize“ na následujících stranách. Obě jsou plné informací, které můžete využít. Největší ochranu získáte, když si přečtete oba svazky, ať už vám vstoupí do života kdykoli.

Rád bych vám dal jednu radu, pokud jde o jejich čtení: obsahují komplexní informace, které jsou uspořádané tak metodicky a příhodně, že jakmile je přečtete, budete si je možná chtít přečíst znovu, aby vaše duše a mozek měly možnost vše přijmout a uložit. Nespěchejte. Až budete připravení, knihy si přečtete znovu. Pokaždé možná objevíte důležité informace, kterých jste si předtím nevšimli.

S požehnáním,  
Anthony William, Mystický léčitel

---

„Během let, kdy pomáhám mnoha lidem se léčit,  
mi Duch soucitu vždy říkal,  
že pokud známe příčinu onemocnění, máme napůl vyhráno.  
Vědět, co dělat, co užívat a jaké pomůcky používat,  
je ta druhá polovina, která znamená definitivní vítězství.“

– Anthony William, Mystický léčitel

---

# O KNIZE

---

S pomocí knihy si můžete připravit léčebný plán odpovídající vašim potřebám. Ať už se zaměříte na duševní nebo psychické zdraví, ať už chcete zmírnit chronický symptom nebo předcházet děsivým diagnózám, ať už chcete provést velké změny nebo udělat malé krůčky, je z čeho vybírat.

Nejedná se o univerzální léčbu. Každý člověk má v těle jinou směs jedů, toxinů, patogenů, je vystaven působení jiných škodlivin a má jiné emoční zážitky. Zdravotní situace všech lidí není stejná. Informace lze přizpůsobit tak, abyste se mohli uzdravit. Vždy jsem říkal, že neexistuje pouze jedna léčebná metoda Mystického léčitele. K dispozici je jich nespočet a můžete si je upravit podle svých potřeb. O ničem to nikdy neplatilo víc než o knize *Mozek a jeho zdraví: Praktický průvodce*, kde každá kapitola nabízí možnosti léčení. Můžete vyzkoušet jednu, nebo všechny.

V první části „Evangelium doplňků stravy“ se dozvíte, jak se vyvarovat chybných kroků, jichž se při snaze o uzdravení můžete snadno dopustit. Kapitola „Co potřebujete vědět o doplňcích stravy“ obsahuje seznamy dávkování doplňků stravy pro více než tři sta symptomů a onemocnění a také devět šokových terapií, které přinášejí okamžitou úlevu. K seznamům se můžete vracet, rok za rokem, jak vás život bude stavět před další výzvy.

Ve druhé části „Co škodí mozku“ se píše o potravinách, doplňcích stravy a přísadách, které bez našeho svolení oslabují zdraví mozku a nervové soustavy. Když znáte způsoby, jak tyto věci omezit nebo odstranit, už samo o sobě to může mít silný léčivý účinek. Nejde o zavrhování potravin poskytujících útěchu a nemá to žádnou spojitost s těmi, za jejichž konzumaci se stydíte. Jde o svobodu činit rozhodnutí na základě pochopení, co vašemu zdraví prospívá a neprospívá.

Třetí část „Léčebná terapie“ nabízí okamžitou úlevu, když řešíte problémy na hlubší úrovni v mozku, nervové soustavě a v těle. Léčivé nápoje, jejichž příprava je velice snadná, tvoří kombinace surovin speciálně sestavené tak, aby odpovídaly vašim potřebám. Můžete vybírat z třiceti různých nápojů rozdělených do tří skupin – čistící, podpůrné a stabilizační. Léčivé nápoje lze užívat samostatně nebo jako součást kteréhokoli ze sedmi léčebných pročištění.

Čtvrtá část „Detoxikace těžkých kovů“ posunuje klasickou léčebnou metodu Mystického léčitele, která mění život lidem na celém světě, na zcela novou úroveň. Detoxikační smoothie dokáže výrazně zlepšit zdraví mozku a kromě původního receptu najdete tři nové: Super detoxikační smoothie, Extrakční smoothie a Super extrakční smoothie společně s originálním smoothie nabízejí ještě účinnější detoxikaci mozku. Aby byly účinky co nejsilnější, uzpůsobte kteroukoli ze sedmi očíst svým potřebám.

Název páté části „Léčivé recepty“ mluví za vše. Více než sto receptů na lahodná jídla vám pomůže zodpovědět otázku, jak vyživovat mozek. Najdete tam rychlé jednoduché nápady i pů-

sobivé pokrmy a recepty nabízející spoustu možností ve světě, kde se může zdát, že poznat zdravé jídlo je nemožné. Recepty jsou doplněny barevnými fotografiemi, a když do vybírání toho, co si dáte k snídani, obědu, večeři nebo svačině, zapojíte rodinu, může to být radostná činnost.

Šestá část „Regenerace mozku a duše“ představuje útočiště, kam se můžete stále vracet. Život si vybírá svoji daň. Když se potýkáte s nepolevujícími symptomy a nemáte odpovědi, nebo trpí vaše blízká osoba, nebo jste zažili emoční zranění, je snadné ztratit víru, že byste zase někdy mohli být sami sebou. Je důležité, abyste měli možnost pečovat o své pocuchané nervy a zlomenou duši. Právě tu vám nabízejí zde uvedené léčivé meditace a techniky, které dokážou posílit vaši schopnost léčit symptomy a onemocnění uvedené v této knize. Utrpení jste si nepřivodili vy. Není to vaše vina. Zařadíte-li do života nové náhledy a techniky, vaše nejskutečnější já bude vždy na dosah.

Pokud se chcete dozvědět víc o příčinách svých symptomů a nemocí, podrobnější informace obsahuje druhá kniha *Mozek a jeho zdraví*. Co znamená mít statický mozek, slitinový mozek, virový mozek, emoční mozek, zanícené kraniální nervy, vyhořelý mozek, závislý mozek, kyselý mozek? Najdete tam vysvětlení více než sta symptomů a onemocnění a kapitoly věnované úzkosti, depresi, poruchám příjmu potravy, obsedantně-kompulzivní poruše, bipolární poruše, Alzheimerovi a demenci, závislosti, vyhoření a problémům s kraniálními nervy včetně bloudivého nervu. Také se dozvíte, jak omezit vystavování se toxinům a kontaminantům v každodenním životě, jak se chránit, když jdete na odběr krve, a proč „střídmost ve všem“ není tak neškodná, jak to zní.

Ať už máte k dispozici obě knihy, nebo pouze *Mozek a jeho zdraví: Praktický průvodce*, můžete do nich nahlížet celý život. Nechte si je v kuchyni, na nočním stolku, tam, kde budou na dosah, abyste mohli číst živá slova, kdykoli budete chtít. Jakmile si zvyknete na oblíbenou léčebnou metodu, možná se rozhodnete vyzkoušet další. Naše potřeby a výzvy se časem mění. Způsoby léčby, které nyní nepovažujete za potřebné, využijete možná v budoucnu. Mozek má větší schopnost se léčit, než lékařský výzkum a věda tuší. Nezapomínejte na to a stanete se paprskem světla pro ostatní, kteří potřebují odpovědi.

---

„Informace Mystického léčitele můžete uzpůsobit svým potřebám a onemocněním a posunout se v léčení tak daleko, jak je to nezbytné. Možnosti úprav jsou nekonečné. Trpíte-li symptomem, který nepolevuje, nebo několika úpornými symptomy, je důležité znát detaily. Na detailech záleží, když jste chronicky nemocní. Na detailech záleží, pokud jde o léčení.“

– Anthony William, Mystický léčitel





ČÁST I

# EVANGELIUM DOPLŇKŮ STRAVY

---

„Ne vždy dokážeme mít pod kontrolou vystavení škodlivinám, nebo jsme vystaveni působení nových látek, aniž o tom víme. Vírem jste se například mohli nakazit v nedávném vztahu. Lidé jsou neustále něčemu vystavováni. Běžně se stává, že poté, co díky informacím Mystického léčitele odstraníte patogen, v novém vztahu se nakazíte novým virem nebo bakterií (nebo dokonce více kmeny) – a opět začnete pociťovat únavu a psychickou otupělost a myslíte si, že jste se nevléčili, přičemž všechny metody, které jste použili k léčení poprvé, vyřeší problém i nyní.“

– Anthony William, Mystický léčitel

---

# Léčebný proces

Každý člověk je jiný. Ne tak, jak si normálně myslíme. Naše duše jsou jiné, ale fyzická těla mají fungovat stejně. Jíme potraviny, pijeme vodu, močíme a vyprazdňujeme se, srdce buší, krev cirkuluje, chodíme, vidíme, slyšíme, žaludek tráví potravu..., dokud se něco nepokazí a už toho nejsme schopní. Nedokážeme chodit, mluvit, neslyšíme, nevidíme, krev špatně proudí a srdce nebije správně. Vnitřní problémy fyzického těla mohou být různé. Naše zranění, patogeny, stre-sy, kovy, traumata, vztahy, životní prostředí, zdroje, podpora, léky, zkušenosti, nedostatek vitaninů, minerálů a živin, množství odebrané krve, kolik jsme prodělali chřipek, s jakými toxiny jsme se narodili – tím vším se lišíme. Kvůli těmto rozdílům jsou léčebné procesy a doba jejich trvání různé.

Pokud čtete tuto knihu, s největší pravděpodobností máte zdravotní problém, který přetrvává, a neléčíte ho důsledně. Možná trpíte vážným onemocněním, jež vám narušuje život. V knize *Možek a jeho zdraví* se dozvíte, jak jste onemocněli a co ve vašem těle oslabuje schopnost uzdravit se. V obou knihách zjistíte, čemu se vyhýbat a které léčebné techniky používat, aby se vám vrátil váš život.

Vaše doba léčení nikdy nebude stejná jako doba léčení jiného člověka, protože ten má v těle jiné problémy než vy. Jestliže čtete tyto informace s úmyslem dělat jenom trochu, buďte vítáni. Pít 480 ml celerové šťávy, užívat vitamín B<sub>12</sub> vysoké kvality a nekonzumovat lepek znamená dělat trochu. Je to prospěšné, ale troškaření. Osoba, která se potýká s těžkými symptomy a nemocemi, možná bude potřebovat 960 ml celerové šťávy, Detoxikační smoothie, všechny doplňky stravy pro konkrétní potíže, mono dietu a bude se muset vyhýbat vejčím, mléčným produktům a octu. Ten, kdo trpí velice vážným onemocněním, to možná bude považovat za troškaření, neboť potřebuje další léčebné metody Mystického léčitele. Jestliže zvládnete pouze jeden způsob léčby, i to je pokrok. Vaše tělo ji přijme, jako by to bylo nebeské světlo.

Léčebný proces není pouze pasivní čekání, až se tělo uzdraví. Jsou to kroky, jež podnikáte, aby se tělo mohlo vyléčit. Léčení je kombinace vaší svobodné vůle, získávání informací, sebeléčebné schopnosti těla, technik, které používáte, a toho, co tělu dodáváte, aby se mohlo uzdravit.

Průběh léčebného procesu také záleží na tom, co se dělo v minulosti. Svět tipovacích her může léčebný proces zpomalit. A to je v pořádku. Teď jdete jiným směrem. Co jste vyzkoušeli v minulosti, necháváte za sebou.

I když vám chybí víra, že to, co děláte, vás uzdraví, stále se můžete léčit, pokud tělu dopřejete, co potřebuje, odstraníte z něho, co nepotřebuje, víte, proč jste onemocněli, a co

dělat, abyste se zotavili. To vám umožní se léčit i přesto, že nevěříte, že je to možné. Když lidé na cestě léčení nepoužívají správné léčebné metody a neznají příčinu onemocnění, opouští je víra. Pokud jste za měsíce nebo roky vyzkoušeli všechno možné a teď je vaše víra malá nebo jste ji během nekonečného utrpení a následkem chyb způsobených mylnými informacemi ztratili úplně, stále se můžete uzdravit. Víra se obnoví, jak se bude váš stav zlepšovat, a uvidíte světlo.

Jestliže si rádi stanovujete cíle, je dobré zvolit dva druhy: cíl týkající se léčebných kroků, které budete provádět, například očistu nebo užívání různých doplňků stravy, a cíl, kde se vidíte v budoucnosti. Jestli jste se někdy v životě cítili dobře, nebo aspoň lépe, mějte toto konkrétní období stále na paměti. Připomínejte si, jak jste se cítili, když jste nebyli tolik nemocní, nebo když jste se těšili dobrému zdraví. Tento pocit můžete zařadit do svého cíle cítit se lépe a vrátit se tam, kde jste byli kdysi.

Informace Mystického léčitele můžete uzpůsobit svým potřebám a onemocnění a posunout se v léčení tak daleko, jak je to nezbytné. Možnosti úprav jsou nekonečné. Trpíte-li symptomem, který nepolevuje, nebo několika úpornými symptomy, je důležité znát detaily. Na detailech záleží, když jste chronicky nemocní. Na detailech záleží, pokud jde o léčení.

## BUĎTE SAMI SOBĚ DETEKTIVEM

Mnozí lidé, kteří poprvé začnou využívat léčebné metody Mystického léčitele, okamžitě pocítí úlevu u jednoho až deseti nebo více symptomů. Léčení na hlubší úrovni a zmírnění dalších symptomů může trvat trochu déle. Úplné uzdravení se nedostaví hned. Každý člověk je jinak nastavený a někdy dochází k přerušení léčby. Nikdo nedokáže dělat všechno „perfektně“.

Během léčebného procesu buďte sami sobě detektivem. Jestliže výsledky neodpovídají těm, které očekáváte, zeptejte se sami sebe na detaily toho, co provádíte. Mnozí lidé jednou vyzkouší očistu Mystického léčitele, pozorují změny k lepšímu a neuvědomují si, že ji můžou opakovat nebo začít užívat doplňky stravy a provádět jiné techniky.

Také se zamyslete, jestli proces nezpomalují módní produkty, doplňky stravy, potraviny a nápoje, které konzumujete. Spousta lidí se drží starých zvyků nebo se k nim vrací, aniž si to uvědomuje. Když začnou zkoušet něco nového, zároveň pokračují ve starém zvyku a nevědí, že ovlivňuje léčbu. Lpění na starých pořádcích proces prodlužuje. Kolik kofeinu přijímáte? Kolik čokolády jíte? Kolik pijete kofeinových nápojů? Čaje matcha? Používáte octy? Jíte veganské sýry? Nutriční kvasnice? Kolik kokosové zmrzliny konzumujete? Přírodní příchutě? To všechno vás může navést špatným směrem, když se chcete cítit lépe.

Pokud netrpíte symptomem ani nemocí, podobné zlovyky vaši rovnováhu možná ještě naruší. Potýkáte-li se se symptomem nebo onemocněním, k jejímu narušení už došlo. To, za jak dlouho se zase obnoví, záleží na tom, jakých starých zvyků, o nichž netušíte, že jsou škodlivé, se držíte.

Máte-li pocit, že se svých neřestí nedokážete vzdát, mějte na paměti, že můžou zpomalovat léčení. Chcete-li se zbavit zdravotního problému co možná nejrychleji, opravdu bude záležet na detailech.

## DOPŘEJTE SI ČAS NA LÉČENÍ

Léčení může trvat delší dobu, pokud trpíte více virovými infekcemi nebo máte v těle různé toxické těžké kovy nebo větší ložiska kovů.

Ne vždy dokážeme mít pod kontrolou vystavení škodlivinám, nebo jsme vystaveni působení nových látek, aniž o tom víme. Vírem jste se například mohli nakazit v nedávném vztahu. Lidé jsou neustále něčemu vystavováni. Běžně se stává, že poté, co díky informacím Mystického léčitele odstraníte patogen, v novém vztahu se nakazíte novým virem nebo bakterií (nebo dokonce více kmeny) – a opět začnete pocítovat únavu a psychickou otupělost a myslíte si, že jste se nevyléčili, přičemž všechny metody, které jste použili k léčení poprvé, vyřeší problém i nyní.

Mnozí lidé pozorují zmírnění symptomů brzo, když zničí patogeny a odstraní z těla toxické těžké kovy, staré léky, toxické chemikálie a toxické potraviny. Záleží na tom, kolik se jich v těle nashromáždilo. Někdo zaznamená výsledky po delší době, protože centrální nervová soustava a nervy v celém těle potřebují na regeneraci čas.

(Někteří lidé pocítí změnu po delší době, protože nadměrná sexuální aktivita nebo pravidelná masturbace ztenčují zásoby zinku, ostatních stopových prvků, důležitých živin a adrenalinu a oslabují imunitní systém. Trvá-li léčení muze déle, než se předpokládá, toto je obvyklý důvod, obzvlášť pokud jeho imunitní systém bojuje proti slabé nebo silné virové infekci.)

Mozek také může na fyzickou regeneraci potřebovat čas. Když se v něm usadí jedy, toxiny a ložiska tuku, poškozují zdravou tkáň. Společně s ostatními látkami, které mu škodí, mohou tkáň pomalu narušovat a vytvářet v ní jamky. Když odstraníte škodliviny a dodáte mozku, co potřebuje, nově vznikající mozkové buňky jamky zaplní.

## POROVNÁVÁNÍ

Je snadné porovnávat sebe a svůj proces léčení s procesem někoho jiného.

Mnohé ženy porovnávají průběh svého léčení s léčebným procesem mužů ve svém životě, ať už se jedná o partnera, manžela, přítele nebo kamaráda. „Jeff hubne a uzdravuje se rychle. Jak to, že mně to trvá déle?“

Jsme zvyklí na tradiční představu mužů, kteří vstanou, „jedou“ na plný plyn a nepotýkají se s příliš mnoha zdravotními problémy. Když se nachladí, neřeší to. Potom možná zemřou na infarkt (což znamená, že po celou dobu existoval problém, ačkoli nezpůsobil zjevné symptomy ani takové, které by někdo uměl vysvětlit). U žen se tradičně projevuje spousta záhadných symptomů, které je s přestávkami často trápí celý život. Může tomu být i naopak, kdy se muži zdá, že léčení probíhá pomaleji, nebo mu připadá, že se vůbec neuzdravuje, když se porovnává se ženou, jejíž zdravotní stav se zlepšuje velice rychle.

Nikdy nevíte, kdo toho potřebuje léčit víc a kdo méně. Například těhotenství a porod nadměrně zatěžují nadledviny. To může znamenat, že k léčení je zapotřebí více času. Kofein může situaci komplikovat ještě víc.

Jestliže vám připadá, že se neuzdravujete stejně rychle jako někdo jiný, mějte na paměti následující: neznámá to, že vaše léčení probíhá pomaleji než léčení vašeho partnera/part-

nerky, chotě, člena rodiny, kamaráda/kamarádky nebo osoby, kterou sledujete na sociálních sítích. Znamená to, že toho máte k léčení víc.

## ODHALENÍ PODSTATY TRENDŮ, ABY MĚL MOZEK PROSTOR K LÉČENÍ

V posledních desetiletích jsem byl svědkem mnoha trendů, které lidem nepomohly zbavit se symptomů a onemocnění uvedených v této knize.

Nebo když vznikl velice prospěšný trend, nakonec se proměnil v něco jiného a už nepomáhá. Například ranní pročištění těla citronovou vodou je prospěšné. Když se však pije hrnek horké citronové vody, účinky nezůstanou stejné. Citron má léčivé účinky i po uvaření, ale horká citronová voda nevyplachuje z krve, jater a těla jedy a toxiny. To dokáže pouze citronová voda pokojové teploty, vlažná, chladná nebo studená. Tato praxe upravování, až potravina přestane být prospěšná, může potkat celerovou šťávou. Funguje pouze čerstvá a samotná. Stává se módním přidávat do ní citron, led nebo vodu, které šťávě znemožňují odvádět svoji práci.

Mozek potřebuje prostor, aby mohl využít informace a techniky týkající se léčení. Aby mohl shromáždit vše, co je během léčebného procesu nezbytné. Aby pochopil detaily a vaše léčení bylo co nejučinnější. Když váš život narušuje spousta každodenních výzev, ztrácíte v mozku cenný prostor. Jestliže se řídíte trendem, který nefunguje, nebo jste přesvědčení, že funguje, mozek má méně kapacity pro to, co pomáhá, pro nové techniky a možnosti léčení, které dokážou výrazně změnit zdravotní stav. Hodně místa ve vaší hlavě zabírají trendy, které jsou plýtváním časem.

Ve světě zdraví existují velké nejasnosti ohledně rozdílu mezi člověkem, který je chronicky nemocný s neurologickými symptomy, a člověkem, který není chronicky nemocný s neurologickými symptomy. Nemůžete se řídit stejnými trendy.

Když například netrpíte neurologickým symptomem nebo onemocněním a dáváte si studené koupele, možná věříte, že pro své zdraví děláte něco báječného. Studená koupel velice rychle navozuje stav blízký podchlazení, jež způsobuje šok nervové soustavě, kardiovaskulárnímu systému a endokrinní soustavě a vyvolává přívaly adrenalinu – protože mozek vysílá nouzové volání do nadledvin, že dochází k fyzické krizi, která začíná být život ohrožující. Násilné a náhlé snížení tělesné teploty po delší dobu může také oslabovat imunitní systém. To je nebezpečné pro lidi, kteří mají chronické neurologické problémy a jejich nervy kvůli patogenům, kovům a ostatním škodlivinám nefungují správně. Studená koupel není dobrý nápad, když člověk trpí zánětem šlach, neuropatií, migrénou nebo únavou, což je jen několik ze stovky symptomů a onemocnění, u nichž studená koupel není vhodná. (Velice rychlá studená sprcha nebo krátká studená koupel, aby se snížila vysoká teplota, je něco jiného než ležet ve sněhu nebo být v mrazivém počasí venku téměř nahý nebo trávit čas ponořený v ledově studené vodě.)

Takhle fungují všechny trendy. Nevěnuje se dostatek pozornosti tomu, kdo se jimi může řídit a komu by mohly uškodit. Totéž platí o vodním, a dokonce i přerušovaném půstu, protože každý člověk trpí jinými syndromy a onemocněními. Určité trendy obracejí léčení opačným směrem. Ionizátory vody jsou ukázkový příklad trendu, jenž pracuje proti vám, když využíváte léčebné techniky, které vám pomáhají.

K zorientování se v trendech a zjištění, jestli fungují nebo ne, je dobré se ohlédnout do minulosti. Když kdysi lidé používali ionizátory vody jako jedinou investici do zdraví, nepozorovali zlepšení zdravotního stavu – naopak, zaznamenali zhoršení. Mezitím se svět zlepšil. Lidé se lépe stravují, zkoušejí různé doplňky stravy, z nichž některé mohou být částečně prospěšné, vyhýbají se konzervantům, průmyslově zpracovaným potravinám a jídlům z rychlého občerstvení, a to jim pomáhá. Vnímají pozitivní výsledky a zároveň nedokážou jasně vidět negativní účinky trendů, jako jsou například ionizátory vody. Obzvláště pokud praktikují metody Mystického léčitele, které urychlují léčebný proces a eliminují negativní účinky ionizátorů vody, neuvědomují si, že kdyby škodlivé účinky ionizátoru nevyvažovali, jejich zdravotní stav by se zhoršil. Jestliže nevíte, co se dělo v minulosti, když se používaly pouze ionizátory vody, nevíte, že bez nich byste byli v léčení dál.

## CO OPRAVDU ZNAMENÁ STŘÍDMOST

Pochopit, co znamená „střídmost“, vyžaduje uvažování na vyšší úrovni. Váš osobní přístup ke střídmosti se zredukuje na to, jestli se chcete léčit rychleji, pomaleji, nebo se dokonce nechcete léčit vůbec.

Možná si myslíte, že žijete střídme. Jak se můžete dočíst v kapitole „Past jménem střídmost“ v knize *Mozek a jeho zdraví*, právě to nás učí: troška tohoto, troška tamtoho. Trochu espressa nebo trochu vína – zní to velice rozumně a vyváženě. Ale co je vlastně střídmost, když to vezmeme z dlouhodobého hlediska?

Lidé mají strach z citronů, banánů, hroznů, bojí se, že jim ovocné cukry poškodí zuby..., a zkonsumují za život tisíc, nebo dokonce deset tisíc citronů nebo banánů či hroznů? Ne. Čokoládu nebo kávu si dají desettisíckrát nebo ještě víckrát. Možná jste začali pít kávu teprve nedávno, takže jste zatím vypili pouze tisíc šálků. Bude jich za patnáct let jedenáct tisíc? Budete v té době pít kávu v noci? Budete také pravidelně jíst čokoládu? Pokud například pravidelně konzumujete ocet, za deset let byste ho mohli spotřebovat přes sedmdesát pět litrů.

Lidé vypijí deset tisíc šálků kávy, snědí deset tisíc porcí čokolády, zkonsumují deset tisíc porcí octa, ale *nesnědí* deset tisíc banánů ani citronů ani hroznů. A přesto jsou to banány, citróny a hrozny – léčivé potraviny, z nichž bychom všichni měli prospěch, kdybychom je zařadili do stravy ve větším množství –, před nimiž nás varují, ne káva, čokoláda ani ocet.

Možná se o tom, jak se léčit, dozvídáte až nyní. Všechno v této knize vás má posunout vpřed a pomoci vám zbavit se onemocnění nebo symptomů. To znamená, že většina toho, co se zde dočtete, je v rozporu se vším, o čem se tvrdí, že je dobré pro vaše zdraví.

Netvrdím, že musíte přestat jíst všechno, co máte rádi nebo na čem jste závislí. Díky informacím v této knize se možná rozhodnete, co ze svého jídelníčku vyřadit. Když někdo říká, že máme z hlavy vypustit pocity křivdy, traumata, zranění ze vztahů nebo jakékoli utrpení z minulosti, víme, že to nebude snadné. Někdy slýcháme: „Prostě na to zapomeň.“ Je to obtížnější, když se to týká mysli a emocí, které nemůžeme vidět ani se jich dotknout. Je sice těžké odolat fyzickým věcem, které máme před sebou – tabulce čokolády, nutričním kvasnicím, octu, jímž dochucujeme pokrmy, vejším, která vkládáme do pánve s rozpáleným máslem –, ale je to snadnější, protože je vidíme. Když víte, že vás vyřazení vajec ze stravy může posunout dál, máte

možnost to udělat. Máte moc to udělat. Můžete použít svobodnou vůli a ze svého života vyloučit některé škodlivé potraviny, nebo všechny.

Chápu to. Návykovost, nevladatelné chutě a potíže s jídlem jsou skutečné. Není snadné přestat konzumovat oblíbené potraviny. Teď víte, proč k těmto výzvám dochází a jak se k nim postavit. Díky informacím v kapitolách „Závislý mozek“, „Past jménem střídmost“ a „Poruchy příjmu potravy“ v knize *Mozek a jeho zdraví* už nepředstavují nevyřešitelnou záhadu. Víte, co mozek potřebuje, a díky podpůrné léčbě, očistám a receptům v této knize nejste tváří v tvář nevladatelným chutím bezmocní.

Mnohé potraviny uvedené ve druhé části „Co škodí mozku“ jsou pro vás údajně prospěšné. Jablečný ocet, nutriční kvasnice, kofein, čokoláda, matcha, zelený čaj; všechny jsou údajně zdravé. Je to součást klamání. Nikdo neví, co pro nás je nebo není dobré. Lidé, kteří vám radí, abyste je konzumovali, to dělají na základě svých závislostí nebo nějaké studie či článku. Věda nemá všechny odpovědi. Proto je mnoho lidí nemocných.

Zároveň nám říkají, abychom se vyhýbali tomu, co nám pomůže. V současnosti slycháme, že určité druhy ovoce a zeleniny obsahují antinutriční látky. Opět to není vědecky podloženo. Papriky lidé nejedí každý den. Ale kofein ano, nebo se o to snaží. Lidé nekonzumují řapíkatý celer každý den, pokud se k nim nedostanou informace Mystického léčitele. Nejedí červené zelí nebo špenát každý den. Slyšeli, že se mají vyhýbat špenátu a košťálové zelenině, například zelí, a pít čaj matcha každý den po zbytek života. Lidé budou ze zvyku používat ocet každý den po zbytek života, nebo každý druhý den, ať už v pokrmech z restaurace, nebo v jídlech, která si připraví. Nikdo je nenabádá, aby každý den jedli mango nebo papáju až do konce života. Doporučují jim, aby se vyhýbali ovoci. „Příliš mnoho cukru.“ A pak je tady čokoláda. Prý je pro vás lepší čokoláda se 70 až 90 procenty kakaa – „čím vyšší obsah, tím lepší“ –, ale ve skutečnosti znamená vyšší obsah kakaa víc kofeinu, který víc poškozuje nadledviny.

Koncept střídmosti nezmizí. Dokud budou na této planetě lidé, bude zde i střídmost. Lidská povaha skrývá touhu, jejíž součástí je okamžité uspokojení, neřesti a závislost. Svět je tvrdé místo. Střídmost představuje vlídný způsob, jak říct: „Potřebuju své neřesti, abych zvládl den, když jsem v režimu přežití a musím si poradit s různými těžkostmi.“ Léčení netkví v tom, aby se ze střídmosti stal váš nepřítel. Je třeba se s ní spřátelit, aby se za vámi neplížila, nepodrazila vám nohy a nenechala vás spadnout na ústa. Pochopit střídmost představuje skvělý způsob, jak pochopit, jak můžete chránit svůj mozek.

---

„Pochopit, co znamená ‚střídmost‘, vyžaduje uvažování na vyšší úrovni. Váš osobní přístup ke střídmosti se zredukuje na to, jestli se chcete léčit rychleji, pomaleji, nebo se dokonce nechcete léčit vůbec.“

– Anthony William, Mystický léčitel

---



# Co potřebujete vědět o doplňcích stravy

---

Než začnete vybírat z doplňků stravy v dalších kapitolách, přečtete si následující řádky, abyste se dozvěděli vše potřebné.

Premýšlíte-li, zda je doplněk pro vás vhodný, mějte na paměti, že užívání doplňků stravy doporučených v této knize není nutnost. Chcete-li se raději soustředit na léčivé potraviny (zařadit do jídelníčku prospěšné potraviny a vyřadit problematické), je to v pořádku. Další možnosti jsou očisty uvedené v této knize. Nemusíte brát doplňky stravy, jestliže nechcete.

Potýkáte-li se s vážnými symptomy a onemocněními, jejichž vyléčení neprobíhá tak rychle, jak byste chtěli, zůstaňte doplňkům stravy otevření aspoň do budoucna. Možná jste trpěli padesáti až sto různými symptomy, mnohých se vám podařilo zbavit, ale některé přetrvávají. V takovém případě možná budete chtít užívat konkrétní doplňky stravy určené k léčbě vašich symptomů a onemocnění. Nebo než se k tomu rozhodnete, můžete provádět různé očisty Mystického léčitele, a to včetně opakovaní pročištění bezprostředně za sebou, aby se léčení urychlilo.

Podpurná léčba pomocí doplňků stravy je pro lidi, kteří hledají něco víc, protože jsou ze své situace zmatení. Pokud k nim patříte, začtete se do seznamů uvedených u jednotlivých symptomů a nemocí. Podpurná léčba už bezpočtu lidí pomohla zbavit se vážných zdravotních potíží.

Je důležité vědět, že velký podíl na tom, proč jsme nemocní, má nedostatek různých minerálů a živin. V současnosti například potraviny téměř neobsahují zinek, a jeho nedostatek oslabuje imunitní systém. Také máme v těle spoustu toxických těžkých kovů a toxických chemikálií, k jejichž odstranění je ideální spirulina.

Doplňky stravy v seznamech v kapitole 4 „Podpurná léčba“ jsou seřazené podle abecedy. Výjimkou jsou šťáva z řapíkatého celeru, Detoxikační smoothie, Léčivé nápoje a šokové terapie, které jsou uvedeny na začátku každého seznamu.

Lékařský výzkum a věda ještě nezjistily, do jaké míry tyto doplňky prospívají tělu a mozku. O několika z nich už vědí, ale o mnohých netuší, že zachraňují zdraví a jejich prospěšné účinky jsou silnější, než si kdokoli uvědomuje.

Během let, kdy pomáhám mnoha lidem se léčit, mi Duch soucitu vždy říkal, že pokud známe příčinu onemocnění, máme napůl vyhráno. Vědět, co dělat, co užívat a které pomůcky zvolit, je ta druhá polovina, která znamená vítězství. V knize *Mozek a jeho zdraví* se dozvíte skutečné příčiny více než stovky neurologických symptomů a onemocnění. Víte, proč populace čelí epidemii chronických nemocí a proč možná i vy trpíte symptomem, nebo dokonce musíte bojovat, abyste zvládli každý den. Zde zjistíte, jak na to. Doplňky stravy v této knize pomáhají řešit příčinu a vyhrát bitvu.

Další seznamy doplňků stravy pro podpůrnou léčbu dalších symptomů a onemocnění najdete v knize *Detox jako cesta ke zdraví*.

## DŮLEŽITÉ INFORMACE

Zde najdete poznámky a objasnění týkající se užívání doplňků stravy.

- *Plné kapátko* znamená množství tekutého doplňku stravy, které zaplní kapátko lahvičky, když stisknete gumovou horní část. Může se naplnit pouze z poloviny, což je také považováno za plné kapátko. Pipeta nemusí být zaplněna až po horní okraj.
- U některých doplňků stravy je dávkování uvedeno v kapkách. Dávejte pozor, abyste nezaměnili *kapky* za *plné kapátko*.
- Většina tekutých a práškových doplňků stravy se míchá s vodou nebo šťávou. Přečtěte si pečlivě návod.
- Pokud jde o bylinné tinktury, volte ty, které neobsahují alkohol (někdy nazývaný *etanol*). Nemůžete-li sehnat tinkturu bez alkoholu, raději si uvařte čaj ze sušených bylinek.
- Je-li v seznamu víc bylinných tinktur, můžete je všechny smíchat s 30 ml nebo větším množstvím vody nebo šťávy.
- Totéž platí o čajích. Je-li u vašeho symptomu nebo onemocnění uvedených víc druhů čaje, můžete z nich vytvořit směs nebo z více porcovaných čajů udělat jeden nápoj.
- Na jeden hrnek čaje použijte 1 sáček nebo 1–2 čajové lžičky sypaného.
- Je-li v seznamu doplňků uvedena aloe vera, čerstvý gel připravte podle postupu v kapitole 3 „Šoková terapie aloe vera“.
- Některé dávkování je uvedené v miligramech. Nemůžete-li sehnat tobolky se stejným obsahem, užívejte ty, jejichž množství co nejvíc odpovídá dávce.
- Většina uvedeného dávkování je pro dospělé. O dávkování pro děti se poradte s lékařem.
- *Denně* znamená, že si doplněk stravy máte vzít kdykoli během dne a je na vás, jestli dávku rozdělíte. Můžete vzít celou naráz, ale jste-li přecitlivělí, můžete ji rozdělit na víc porcí. Pokud například máte užívat dvě čajové lžičky prášku ze šťávy ze zeleného ječmene denně, můžete obě lžičky zamíchat do smoothie, nebo jednu čajovou lžičku zamíchat do ranního smoothie a večer přidat jednu do vody.
- *Dvakrát denně* znamená, že si máte vzít dvě dávky doplňku kdykoli během dne s minimálně čtyřhodinovým rozestupem. Zapomenete-li na jednu dávku, vezměte si ji následující den.
- Doplňky můžete užívat s jídlem nebo bez něho.

## KDE ZAČÍT?

Nemusíte užívat všechny doplňky stravy uvedené u symptomu nebo onemocnění, s nímž se potýkáte. Jste-li přecitlivělí, můžete vyzkoušet jeden denně. Nejste-li přecitlivělí, můžete denně užívat všechny. Nebo můžete začít jenom s několika doplňky a postupně přidávat další.

Vždy je vhodné začít šťávou z řapíkatého celeru nebo vyzkoušet Léčivé nápoje a/nebo Detoxikační smoothie.

A jsou-li na seznamu vitamín B<sub>12</sub>, zinek, vitamín C a/nebo meduňka, užívejte je.

Jste-li připraveni posunout se dál a seznam obsahuje spirulinu, kurkumin, kočičí dráp a/nebo L-lysin, zařadte je následně.

Později, pokud nezaznamenáte zlepšení, můžete přidat další.

Vždy lze užívat menší množství, než jaké je uvedeno, jste-li citliví.

Můžete také užívat doplňky stravy uvedené u symptomů nebo onemocnění, jimiž netrpíte, jestliže cítíte, že je vaše tělo potřebuje nebo vám je doporučí lékař. Všechny doplňky stravy pomáhají při chronických onemocněních.

(Když se zmiňuji o přízpůsobení podpůrné léčby, nemám na mysli zařazení jiných doplňků stravy kromě těch, které doporučuji v této knize nebo v knize *Detox jako cesta ke zdraví a Mystický léčitel*. Víc za okamžik.)

Potýkáte-li se s více symptomy nebo onemocněními současně, vyberte si ten nejzávažnější. Když například trpíte únavou, můžete se zaměřit na doplňky stravy pro únavu v kapitole 4. Časem možná zjistíte, že léčením jednoho problému se zároveň léčí jiný, nebo po nějaké době můžete vybírat z jiného seznamu doplňků.

Není-li vaše onemocnění uvedeno v kapitole 4, zkuste tam najít symptom, jenž vás trápí, nebo nemoc podobnou té vaší. Jestli v knize není uvedeno vaše konkrétní autoimunitní onemocnění, užívejte doplňky na „Autoimunitní onemocnění“ v kapitole 4.

Léčba některých neurologických symptomů a onemocnění může trvat delší dobu, protože po odstranění kovů, toxinů, chemikálií a virů potřebují nervy čas k zahojení. Doplňky stravy dokážou poškozené nervy pomalu obnovovat, a proto je můžete užívat, aby se nervy zregenerovaly.

## DÁVKOVÁNÍ

Zpočátku můžete dávkování snížit. I když bude dávkování jednoho z těchto vysoce kvalitních doplňků menší, léčivé účinky budou silnější než účinky velkého množství ingrediencí v doplňku nižší kvality. Pokud jste přecitlivělí, řiďte se svými zkušenostmi nebo intuicí, nebo se ohledně dávkování poraďte s lékařem.

## DĚTI

Množství uvedená v seznamech v kapitole 4 platí až na pár výjimek pro dospělé. Zvažujete-li doplněk stravy pro dítě, o vhodných a bezpečných se poraďte s pediatrem.

Při výběru množství šťávy z řapíkatého celeru pro děti se řiďte tabulkou v této kapitole.

## NA KVALITĚ ZÁLEŽÍ

Lidé se mě stále ptají, která forma doplňků stravy je neúčinnější a jestli na tom záleží. Záleží na tom velice. Mezi různými doplňky stravy jsou nepatrné, ale někdy rozhodující rozdíly, jež mají vliv na to, jak rychle viry nebo bakterie uhynou, pokud vůbec; jestli a jak rychle se zregeneruje centrální nervová soustava, jak rychle se zmírní zánět, jak dlouho potrvá léčení symptomů a onemocnění a jestli tělo dokáže bezpečně odstranit toxické těžké kovy a/nebo chemické toxiny. Doplňky, které si vyberete, mohou léčbu podpořit, nebo ji přerušit. K urychlení léčby potřebujete správné doplňky stravy. Informace, které formy doplňků stravy jsou nejlepší, najdete na mých webových stránkách ([www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com)).

V seznamech jsou uvedeny jednotlivé byliny a doplňky stravy. Existuje pro to dobrý důvod – a více se o něm dozvíte v knize *Detox jako cesta ke zdraví*. Každý doplněk v těchto seznamech má v sobě Bohem darovanou sílu, která tělu pomáhá se léčit. Játra vědí, jak každou bylinu a doplněk využít.

Doplňky stravy byste měli konzumovat s kouskem ovoce, například s banánem, nebo dokonce s bramborou, sladkou bramborou, zimní dýní, surovým medem, javorovým sirupem nebo kokosovou vodou (která není růžová ani červená). Přírodní cukr nese vitaminy, minerály a živiny krví, pomáhá jim najít cestu do místa určení. Budete-li užívat doplňky stravy společně s přírodními cukry, máte jistotu, že je játra a ostatní části těla dokážou využít. (Výjimkou je šťáva z řapíkatého celeru a Léčivé nápoje, které byste měli pít samotné.)

## NEVHODNÉ DOPLŇKY STRAVY BĚHEM LÉČENÍ

Mnohé doplňky stravy obsahují složky, které nejsou na vaší straně. Jak se můžete dočíst v kapitole 6 „Problematické doplňky stravy“, některé doplňky, jako například rybí olej a syrovátkový proteinový prášek, mohou zabraňovat léčení tím, že slouží jako zdroj potravy patogenům, jež způsobují symptomy a onemocnění, o nichž se píše v této knize. Tím mohou přispívat ke vzniku zdravotních problémů, zpomalovat léčení nebo vytvářet prostředí pro budoucí potíže. Něco, co užíváte roky, by se později v životě mohlo negativně projevit nebo způsobit nový zdravotní problém, který bude komplikovat léčení. Budete-li během očisty a léčení i nadále užívat nedoporučené doplňky stravy, možná nepocítíte žádné prospěšné účinky.

## JAK DLOUHO?

Doba užívání doplňků stravy záleží na tom, jak velkým deficitem vitaminů a minerálů trpíte (v oblastech, kde to nedokážou odhalit ani krevní testy), jak velkou virovou zátěž máte (se kterým druhem slabých, neodhalených, nedagnostikovaných virových infekcí se potýkáte) a také kolik toxických těžkých kovů a chemických toxinů máte v mozku a v játrech, jaké jsou zásoby glukózy a minerálních solí v orgánech, jak silný je zánět vyvolaný nedagnostikovanými slabými virovými a bakteriálními infekcemi, jak poškozené jsou části nervové soustavy a jak oslabené jsou vaše tělesné systémy – nic z toho lékař nezjistí. Možná si říkáte: „Lékař mě vyšetřil. Ne-

dostatkem vitaminů a minerálů netrpím. Nezmínil se o těžkých kovech. Proč bych měl/a užívat doplňky stravy?“ Lékař ale neví, jak všechny faktory skrývající se za chronickým onemocněním odhalit, a nemá k tomu ani potřebné přístroje. Výsledky testů na zjišťování těžkých kovů neukazují, kolik kovů je v orgánech ani čemu naše těla v dnešním toxickém světě opravdu čelí. Byli jste na vyšetření a symptomy a onemocnění přetrvávají? Je to znamení, abyste doplňky stravy užívali i nadále, aby se léčily skryté příčiny.

Ostatní kroky, které ke zlepšení zdraví podnikáte – pravidelné provádění očist Mystického léčitele a jindy zase zařazování zdravých potravin do jídelníčku, snižování příjmu tuků a vyhýbání se problematickým potravinám, problematickým doplňkům stravy a přísadám –, mají rovněž velký význam. A stejně tak to, jak dlouho jste trpěli, než jste se vydali na cestu léčení. U každého probíhá proces jinak a různí se i časový rámec. Jste-li nemocní dlouho, doplňky stravy pomáhají udržet pokrok poté, co se vyléčíte. I když se cítíte lépe a uzdravujete se, je důležité v užívání doplňků pokračovat.

## TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ

Těhotné ženy by se ohledně užívání doplňků stravy měly poradit s lékařem.

Potýká-li se žena se symptomy nebo onemocněním v období kojení, může užívat kterékoli ze zde uvedených doplňků stravy. Máte-li dotazy týkající se užívání doplňků při konkrétních zdravotních potížích, promluvte si s lékařem.

## ŠŤÁVA Z ŘAPÍKATÉHO CELERU JAKO LÉK

V každém seznamu doplňků stravy ve čtvrté kapitole najdete doporučené množství čerstvé šťávy z řapíkatého celeru. Je to velice účinný lék, který posunuje na vyšší úroveň vše, co v životě děláte správně.

Pro šťávu z řapíkatého celeru platí stejná pravidla jako obvykle:

- Čerstvá, čistá šťáva z řapíkatého celeru bez přidaného ledu, citronové šťávy, jablečného octa, kolagenu nebo dalších přísad. Třebaže zelené míchané šťávy mohou být prospěšné, čerstvou šťávu z řapíkatého celeru nenahradí.
- Šťáva znamená šťáva. Když pijete šťávu z rozmixovaného řapíkatého celeru, aniž ji scedíte, léčivé účinky nejsou stejné. Více se dozvíte v kapitole „Šťáva versus vláknina“ v knize *Detox jako cesta ke zdraví*.
- Čerstvá znamená čerstvá. Nápoj z celerového prášku ani pasterovaná nebo vysokým tlakem konzervovaná celerová šťáva nebudou mít správné léčivé účinky. K přípravě šťávy z řapíkatého celeru je vhodný jakýkoli odšťavňovač, ale nejlepší je šnekový. Čerstvou šťávu z řapíkatého celeru si také můžete koupit v džusovém baru. Aby léčivé účinky byly co nejsilnější, pijte ji čerstvou. Nemůžete-li šťávu vypít ihned po odšťavnění – například když si dáváte druhou porci za den –, nevádí. Skladujte ji v uzavřené nádobě v lednici.

- Prospěšné účinky šťávy z řapíkatého celeru skladované v lednici se zachovají 24 hodin. V uzavřené nádobě ji můžete v lednici skladovat 48 až 72 hodin. Po 48 hodinách začne ztrácet část léčivé síly. Snažte se ji vypít do 24 hodin, kdy je nejúčinnější.
- Šťávu z řapíkatého celeru můžete zmrazit, ačkoli to není ideální. Je-li to vaše jediná možnost, vypijte ji hned, jak se rozmrazí. Během rozmrazování do ní nepřidávejte vodu, narušila by léčivé účinky.
- Čerstvou šťávu z řapíkatého celeru pijte nalačno. Pokud nejdříve pijete vodu nebo citronovou vodu, počkejte aspoň 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než si dáte šťávu z řapíkatého celeru. Po vypití šťávy počkejte aspoň 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než budete jíst nebo pít.
- Pijete-li šťávu z řapíkatého celeru později během dne, dopřejte tělu dostatek času na stravení potravy. Jestliže poslední pokrm obsahoval hodně tuků/proteinů, počkejte aspoň dvě hodiny, ideálně tři, než vypijete šťávu. Pokud jste snědli něco lehčího, například ovoce, zeleninu, brambory nebo ovocné smoothie, šťávu můžete pít 60 minut po jídle.
- Užíváte-li předepsané léky, můžete je brát před nebo po vypití šťávy z řapíkatého celeru podle toho, jestli se mají užívat nalačno, nebo s jídlem. (Pokud se užívají s jídlem, nezapomínejte prosím na to, že šťávy z řapíkatého celeru není potravinou.) Vezmete-li si nejprve lék, počkejte aspoň 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než budete pít šťávu. Vypijete-li nejprve šťávu, počkejte aspoň 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než si vezmete lék. Máte-li další otázky, poraďte se s lékařem.
- Ostatní doplňky stravy ze seznamů neužívejte současně se šťávou z řapíkatého celeru. Doplňkům šťáva nevadí, ale šťávě je lépe bez nich. Po vypití šťávy počkejte 15 až 20 minut, ideálně 30 minut, než si vezmete doplňky stravy.
- Máte-li další dotazy týkající se zařazení šťávy z řapíkatého celeru do života, najdete je v knize *Šťáva z řapíkatého celeru*.

## Množství šťávy z řapíkatého celeru pro děti

Při určení množství šťávy z řapíkatého celeru pro děti se můžete řídit tabulkou. Uvedená množství jsou doporučená denní minima. Podle potřeby můžete množství snížit nebo zvýšit. Nemusíte se bát, že překročení těchto minimálních dávek je škodlivé.

Věk	Množství
6 měsíců	30 ml nebo více
1 rok	60 ml nebo více
18 měsíců	90 ml nebo více
2 roky	120 ml nebo více
3 roky	150 ml nebo více
4–6 let	180–210 ml nebo více
7–10 let	240–300 ml nebo více
11 let a více	360–480 ml

## JAK UŽÍVAT DETOXIKAČNÍ SMOOTHIE, SPIRULINU A PRÁŠEK ZE ŠŤÁVY ZE ZELENÉHO JEČMENE

Pijete-li Detoxikační smoothie každý den a součástí podpůrné léčby je také prášek ze šťávy ze zeleného ječmene a/nebo spirulina, nemusíte je užívat odděleně. Prášek ze šťávy ze zeleného ječmene a/nebo spirulinu můžete přidat do Detoxikačního smoothie, protože se z nich připravuje. Jestliže Detoxikační smoothie nepijete, prášek ze šťávy ze zeleného ječmene a/nebo spirulinu můžete užívat samostatně.