

— 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 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 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 Anthonyem 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 těž 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-Barrové 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 „středmost 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