

— 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

Část I: Příběh vašeho mozku 21

Kapitola 1	Zachraňte svůj mozek	23
Kapitola 2	Statický mozek	29
Kapitola 3	Slitinný mozek	37
Kapitola 4	Virový mozek	54
Kapitola 5	Emoční mozek	71
Kapitola 6	Zanícené kraniální nervy	90
Kapitola 7	Vyhořelý mozek	98
Kapitola 8	Závislý mozek	109
Kapitola 9	Kyselý mozek	118

Část II: Vymývání mozku 125

Kapitola 10	Past jménem střídmost	127
Kapitola 11	Mikrodávkování	130
Kapitola 12	Alkohol	135
Kapitola 13	Kofein	139
Kapitola 14	Potravinové války	146

Část III: Mozkoví potíživé 151

Kapitola 15	Zpětný vývoj	153
Kapitola 16	Hematoencefalická bariéra	156
Kapitola 17	Váš ochranný průvodce	158

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

Část IV: Mozková invaze 213

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

Část V: Objasnění vaší bolesti a utrpení 259

Kapitola 37	Jak nalézt svoji cestu	261
Kapitola 38	Příčiny symptomů a onemocnění	272

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

„V těchto kapitolách poznáte svůj mozek jako nikdy předtím. Co kontaminuje, poškozují, 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 nejvlivnějšími 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 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 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 Anthonym 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. Příbývalo nemocných lidí. A Duch soucitů 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 soucitů. 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 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 ta chvíle, kdy konečně vyhodím svoji kancelářskou židli – sedák je hodně poničený.

Vždy jsem říkal, že během přijímání informací od Ducha soucitů 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