

MEDICINOS MEDIUMAS

SAUGOKITE SMEGENIS

Atsakymai visiems, kuriuos vargina smegenų uždegimas, obsesinis kompulsinis sutrikimas, smegenų rūkas, neurologiniai simptomai, priklausomybės, nerimas, depresija, nuodingų sunkiųjų metalų susikaupimas, Epšteino-Bar virusas, traukuliai, Laimo liga, aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, Alzheimerio liga, autoimuniniai ir valgymo sutrikimai



ANTHONY WILLIAM

New York Times bestselerių „Išgelbėkite savo kepenis“ ir
„Valykis, kad išgytum“ autorius

PRATARMĘ PARAŠĖ DR. ALEJANDRO JUNGER

MEDICINOS MEDIUMAS

SAUGOKITE SMEGENIS

Atsakymai visiems, kuriuos vargina smegenų uždegimas, obsesinis kompulsinis sutrikimas, smegenų rūkas, neurologiniai simptomai, priklausomybės, nerimas, depresija, nuodingų sunkiųjų metalų susikaupimas, Epšteino-Bar virusas, traukuliai, Laimo liga, aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, Alzheimerio liga, autoimuniniai ir valgymo sutrikimai

ANTHONY WILLIAM



MIJALBA

Kaunas
2026

Copyright © 2022 by Anthony William

Published in the United States by: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com*

Published in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au

Published in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk

Published in India by: Hay House Publishers India: www.hayhouse.co.in

Cover design: Vibodha Clark

Interior design: Nick C. Welch

Interior illustrations: Vibodha Clark

Indexer: J S Editorial, LLC

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional, physical, and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

Cataloging-in-Publication Data is on file at the Library of Congress

Hardcover ISBN: 978-1-4019-5438-3

E-book ISBN: 978-1-4019-5439-0

Audiobook ISBN: 978-1-4019-5861-9

Knygos autorius neteikia medicininių ar kitokio pobūdžio patarimų ir neskiria jokių priemonių fiziniams, emociniams ir kitokiems sveikatos sutrikimams diagnozuoti ar gydyti. Autorius siūlo tik bendro pobūdžio informaciją, kuri gali tapti jūsų kelionės į fizinę, emocinę ir dvasinę gerovę dalimi. Jeigu taikysite knygoje pateiktą informaciją, knygos autorius ir leidėjai nepriima atsakomybės už jūsų veiksmus.

Knygos autorius neteikia medicininių ar kitokio pobūdžio patarimų ir neskiria jokių priemonių fiziniams arba emociniams sutrikimams diagnozuoti ar gydyti. Autorius siūlo tik asmeninę ir bendro pobūdžio informaciją, kuri gali tapti jūsų kelionės į emocinę ir dvasinę gerovę dalimi. Nei knygos autorius, nei leidėjai nepriima atsakomybės už tiesioginę ar netiesioginę žalą, patirtą dėl šioje knygoje pateiktos informacijos taikymo. Prieš darydami išvadą ar pasinaudodami bet kokiais knygoje pateiktais patarimais, skaitytojai turėtų pasikonsultuoti su mediku, sveikatos specialistu ar kitu profesionalu.

Teisė dauginti ir platinti šią knygą ar atskiras jos dalis priklauso tik ją išleidusiai leidyklai. Neturintiesiems raštiško leidyklos sutikimo leidžiama tik skelbti trumpas knygos ištraukas apžvalgose ir kritiniuose straipsniuose.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama ši kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

PAGYROS

„Anthony Williamas turi didžiulę dovaną, kuria pasidalijo ir su mano šeima. Gydytojai daug metų niekaip negalėjo nustatyti mūsų dukters žarnyno problemų priežasčių. Anthony'io žinios ir intuicija leido ne tik nustatyti sutrikimų priežastis, bet ir sudaryti tikslų gydymosi planą, kuris padėjo dukrai atsigauti, išgyti ir vėl džiaugtis gyvenimu. Tėvams nėra didesnės dovanos už vaikų sveikatą, ir mes būsimė amžinai dėkingi Anthony'ui už jo pagalbą. Dėkojame tau, Anthony, už tavo laiką, energiją, vadovavimą ir paguodą, kurią dovanojai mūsų ilgoje kelionėje. Dėkojame už tai, kad padėjai susigrąžinti sveikatą mūsų dukrai ir daugeliui kitų mūsų šeimos narių.“

Dwayne Johnson (*The Rock*) ir Lauren Hashian

„Salierų sultys išpopuliarėjo visame pasaulyje. Įspūdinga, kaip Anthony sugebėjo sukurti šį judėjimą ir padėjo susigrąžinti puikią sveikatą daugybei žmonių.“

Sylvester Stallone

„Anthony Williamas visada padėjo mano žmonai palaikyti puikią sveikatą. Myliu jį už tai ir esu jam labai dėkingas.“

Adam Sandler, filmų kūrėjas, aktorius, komikas

„Manęs nesiliauja stebinti Anthony'io žinios apie maistą, jo virpesius ir apie tai, kaip maistas veikia mūsų kūną. Anthony suprantamai paaiškina, kokie mūsų pasirinkimai veikia harmoningai, o kokie – neharmoningai. Jis tikrai turi Dievo dovaną. Pasirūpinkite savo kūnu ir paklausykite Anthony patarimų.“

Pharrell Williams, 13 kartų *Grammy* apdovanojimą laimėjęs muzikantas ir prodiuseris

„Anthony padeda žmonėms išgyti.“

Diane von Furstenberg, mados dizainerė

„Anthony Williamas yra aiškiaregys ir sveikatingumo išminčius. Jo talentas išties nepaprastas. Su Anthony'io pagalba man pavyko nustatyti daug metų mane kamavusio sveikatos sutrikimo priežastis.“

Kris Carr, rašytoja, *New York Times* bestselerių *Crazy Sexy Juice*, *Crazy Sexy Kitchen* ir *Crazy Sexy Diet* autorė

„Praėjus dvylikai valandų po Anthony'io meistriškai man suteiktos pagalbos, įkyrus cypimas ausyse, varginęs ištisus metus, pradėjo silpnėti. Esu labai dėkingas už visas įžvalgas, kurios padeda man judėti į priekį.“

Mike Dooley, rašytojas, *New York Times* bestselerio „Laiškai iš visatos“ autorius

„Anthony'io Williamo neįkainojami patarimai, kaip apsisaugoti nuo ligų ir jas gydyti, toli pralenkia kitus žinomus sveikatos palaikymo būdus.“

Dr. Richard Sollazzo, sertifikuotas onkologas, hematologas, mitybos ir kovos su senėjimu specialistas, knygos *Balance Your Health* autorius

„Anthony Williamas yra mūsų laikų Edgaras Cayce'as. Jis sugeba nepaprastai tiksliai perskaityti kūno informaciją ir nustatyti tikrąsias ligų priežastis, kurios dažnai nustebina net nuovokiausius moderniosios bei alternatyviosios medicinos specialistus. Išmintingi ir praktiški Anthony'io patarimai leidžia vadinti jį vienu geriausių XXI a. gydūnų.“

Ann Louise Gittleman, *New York Times* bestselerių autorė, parašiusi per 30 knygų apie sveikatą ir gydymą; populiarios detoksikacijos ir mitybos programos *Fat Flush* kūrėja

„Anthony, nuskaitęs informaciją apie mano sveikatą, tiksliai išvardijo dalykus, žinomus tikrai man. Šis mielas, linksmas, kuklus ir dosnus žmogus, turintis išties nepaprastų gebėjimų, nustebino net mane – mediumę! Anthony'į galime drąsiai vadinti šių laikų Edgaru Cayce'iu, ir mums labai pasisekė, kad jis yra su mumis. Anthony Williamas yra įrodymas, kad esame didingesni, nei suvokiame.“

Colette Baron-Reid, bestselerio *Uncharted* autorė ir televizijos laidos „Žinutės nuo dvasios“ vedėja

„Bet kuris kvantinės fizikos žinovas pasakys jums, kad visatoje yra dalykų, kurių mes dar nepajėgiame suprasti. Nuoširdžiai tikiu, kad Anthony kai kuriuos šių dalykų supranta geriau nei dauguma mūsų. Jis turi nuostabų talentą intuityviai rasti geriausius gydymo metodus.“

Caroline Leavitt, rašytoja, *New York Times* bestselerių *The Kids' Family Tree Book*, *Cruel Beautiful World*, *Is This Tomorrow* ir *Pictures of You* autorė

Šviesai, kuri pastoja kelią tamsai

TURINYS

Pagyros	3
Pratarmė	19
Asmeninės autoriaus pastabos	23
Ką rasite šioje knygoje	27

I DALIS

Jūsų smegenų istorija	31
---------------------------------	----

1 skyrius

Saugokite smegenis	33
------------------------------	----

2 skyrius

Elektriniai trikdžiai jūsų smegenyse.	40
---	----

3 skyrius

Metalų lydiniai jūsų smegenyse	50
--	----

4 skyrius

Virusų paveiktos smegenys	73
-------------------------------------	----

5 skyrius

Jūsų emocinės smegenys	93
----------------------------------	----

6 skyrius

Jūsų uždegimo apimti galviniai nervai	116
---	-----

7 skyrius

Jūsų išsekusios, alkanos smegenys.	126
--	-----

8 skyrius

Jūsų priklausomybių supančiotos smegenys.	140
---	-----

9 skyrius

Jūsų rūgščios smegenys.	151
---------------------------------	-----

II DALIS

Kaip plaunamos jūsų smegenys	161
--	-----

10 skyrius

Saikingumo spąstai.	163
-----------------------------	-----

11 skyrius

Mikrodozavimas	167
--------------------------	-----

12 skyrius

Alkoholis	173
---------------------	-----

13 skyrius

Kofeinas	179
--------------------	-----

14 skyrius

Nesutarimai dėl mitybos	187
-----------------------------------	-----

III DALIS

Smegenų išdavikai.	193
----------------------------	-----

15 skyrius

Vystymasis priešinga kryptimi	195
---	-----

16 skyrius.

Kraujo ir smegenų barjeras	198
--------------------------------------	-----

17 skyrius

Jūsų saugos vadovas	201
-------------------------------	-----

18 skyrius

Virusai ir virusinės atliekos	205
---	-----

19 skyrius

Medikamentai	212
------------------------	-----

20 skyrius

Nuodingi sunkieji metalai	216
-------------------------------------	-----

21 skyrius

Kvapikliai	223
----------------------	-----

22 skyrius

Bakterijos ir kiti mikrobai	226
---------------------------------------	-----

23 skyrius

Chemijos pramonės nuodai mūsų namuose	231
---	-----

24 skyrius

Cheminiai neuroantagonistai.	236
--------------------------------------	-----

25 skyrius

Naftos cheminės medžiagos ir tirpikliai 241

26 skyrius

Iš lėktuvų paleidžiamos cheminės medžiagos ir krituliai. 245

27 skyrius

Spinduliuotė ir elektromagnetiniai laukai. 249

28 skyrius

Smegenims kenksmingi priedai maiste ir maisto papilduose. 256

29 skyrius.

Smegenims kenksmingi maisto papildai 258

30 skyrius

Smegenims kenksmingas maistas 261

IV DALIS

Invazija į smegenis. 265

31 skyrius

Nerimas 267

32 skyrius

Depresija 277

33 skyrius

Valgymo sutrikimai 282

34 skyrius

Obsesinis kompulsinis sutrikimas 300

35 skyrius

Bipolinis sutrikimas 307

36 skyrius

Alzheimerio liga ir demencija. 312

V DALIS

Apie jūsų skausmą ir kančią 319

37 skyrius

Kaip rasti savo kelią 321

38 skyrius

Trumpai apie ligas ir simptomus 323

VI DALIS

Smegenų gydymas. 393

39 skyrius

Iš ko sudarytos jūsų smegenys 395

40 skyrius

Apie kraujo tyrimus 407

41 skyrius

Smegenų ląstelių maistas ir skrandį užpildantis maistas 421

42 skyrius

Medicinos medio smegenų gydymo sultimis planas 429

43 skyrius

Medicinos medio smegenų valymo sultimis programos 498

44 skyrius

Nuodingų sunkiųjų metalų šalinimas. 506

45 skyrius

Nuodingų sunkiųjų metalų šalinimo programos 533

46 skyrius

Nusipelnote, kad į jus būtų žiūrima rimtai 540

VII DALIS

Protingi ir sutrikę 545

47 skyrius

Turime rūpintis vieni kitais. 547

48 skyrius

Mokslas kaip ginklas 556

49 skyrius

Moksliniai duomenys kaip ginklas 564

Padėkos 576

Apie autorių 580

„Skaitydami šią knygą, pažinsite savo smegenis kaip niekada anksčiau. Sužinosite, kas užteršia, pažeidžia, išvargina ir suvaržo mūsų neuronus, kaip tai nutinka ir kaip tai veda į mūsų asmenines patirtis bei sutrikimus. Sužinosite, kas sukelia uždegimą smegenyse, kas palieka randus ir susilpnina smegenis, ir kaip tai pakenkia mūsų sveikatai. Viskas paaiškės, kai iš arčiau pažvelgsite į smegenis ir nervų sistemą. Šios žinios padės jums pataisyti sveikatą.“

Anthony William, medicinos mediumas

PRATARMĖ

Anthony man yra kaip brolis ir kartu jis man yra guru, angelas sargas ir gabus gydūnas. Geras žmogus ir puikus draugas. Aš myliu Anthony'į. Mes palaikome vienas kitą, ir Anthony visada yra pasirengęs man padėti. Jeigu būsite atidūs, suprasite, kad tikrai nepučiu miglos jums į akis. Gerą nuomonę apie Anthony'į susidariau, remdamasis asmenine patirtimi – gyvenime esu sutikęs daug guru ir gydūnų, tiek tikrų, tiek apsimetėlių.

Savo kartoje turime tikrą aiškiaregį (kuris taip pat moka išklausti) – medicinos mediumą.

1990 m. baigiau medicinos mokyklą Urugvajuje ir persikėliau į Niujorką studijuoti vidaus organų mediciną, o vėliau pasirinkau širdies ir kraujagyslių ligų specializaciją. Mano gyvenimo būdas drastiškai pasikeitė. Po 4 metų jau turėjau didelį antsvorį, mane vargino dirgliosios žarnos sindromas ir įvairios alergijos. Tačiau blogiausia buvo tai, kad mane apėmė stipri depresija. Tiesiog negalėjau normaliai funkcionuoti.

Apsilankęs pas gastroenterologą, alergologą ir psichiatrą išgirdau 3 skirtingas diagnozes ir man buvo išrašyti 7 receptiniai vaistai. Žiūrėjau į receptus ir viduje girdėjau balsą, kuris šaukė: „Ieškok kito kelio!“ Paklausau šiam balsui ir leidausi į paieškas. Lankiausi vienuolynuose Indijoje ir susitikau su įtakingiausiais mūsų laikų guru. Bendravau su daugiau gydūnų, gydytojų, konsultantų, šamanų, mediumų ir raganų, nei galiu prisiminti. Radau būdą išspręsti savo sveikatos problemas – man padėjo organizmo valymas ir žarnyno gydymas. Tapau žinomu funkcinės medicinos gydytoju. Parašiau 4 knygas. Padėjau išgyti tūkstančiams žmonių, dalydamasis su jais savo žiniomis ir suburdamas specialistus, kurie išmanė tai, ko neišmaniau aš. Dažnai einu pas šiuos specialistus kartu su savo klientais, nes noriu mokytis, pamatyti ir suprasti, kas padeda. Tai leido man pagilinti savo žinias apie gydymą.

Tačiau labiausiai mane sužavėjo tai, apie ką kalba Anthony Williams. Jo metodai daro įspūdį daugiausia dėl to, kad padeda žmonėms pasiekti neįtikėtinų rezultatų.

Kai prieš 10 metų susipažinau su Anthony'iu, jo Medicinos mediumo serijos knygos dar nebuvo išėjusios. Anthony kartu su mūsų bendru draugu atėjo į mano pirmos knygos pristatymą. Draugas pasivedė mane į šalį ir pasakė, kad Anthony girdi balsą, kuris pasakoja jam apie sveikatą ir ligas, taip pat apie konkrečių žmonių sveikatą. Iš karto panorau susipažinti su

Anthony'iu. Vis galvojau: ar tai tikra? O gal jis tik beprotis, kuriam reikėtų vartoti vaistus? Ar tai, apie ką jis kalba, yra prasminga? Kai pradėjome kalbėtis, ne tik klausiausi, ką sako, bet ir kritišku žvilgsniu stebėjau Anthony'į. Ar jis meluoja, ar sako tiesą? Ar jis tikrai girdi balsą? Iš kur ateina balsas? Ar balsas sako tiesą? Ar tai, ką pasako balsas, apskritai yra naudinga?

Pirmą mūsų pokalbio minutę galvojau, kad Anthony yra drovus. Po 5 minučių supratau, kad jis ne tik nedrovas, bet, tiesą sakant, itin gyvybingas ir mėgstantis bendrauti. Jis buvo nuoširdus, linksmas ir, kalbėdamas apie sveikatą bei ligas, mokėjo labai tiksliai parinkti žodžius. Buvo akivaizdu, kad jis protauja racionaliai. Apie ligas kalbėjo su įsitikinimu ir giliu supratimu, lyg būtų medikas. Tačiau jo dėstoma informacija tuo metu man buvo visiškai nauja ir skambėjo kaip ištrauka iš „Žvaigždžių karų“. Jis mane įtikino. Jis tikrai girdi balsą. Reikėjo tik atsakyti į klausimą, ar balsas, kurį jis girdi, žino, apie ką kalba. Vienas būdų atsakyti į šį klausimą buvo mokslinių tyrimų ir publikacijų studijavimas, siekiant rasti mokslinį pagrindą jo teiginiams. Kitas būdas buvo įvertinti rezultatus – ko pasiekia žmonės, praktikuojantys Anthony'io siūlomus metodus. Nusprendžiau naudoti abu būdus.

Gilinimasis į mokslinius tyrimus ilgai nedavė jokių vaisių. Paaiškėjo, kad informacija, kurią Anthony'ui perduoda balsas, yra pažangi ir toli pralenkia didžiąją dalį mūsų mokslinių atradimų. Vienas pamatinių Anthony'io teiginių yra šis: daugumą lėtinių ir ūmių ligų sukelia virusai. Kai kurie virusai gali daug metų ramiai tūnoti žmogaus organizme ir sutrikdo sveikatą tik tada, kai susilpnėja imuninė sistema. Kai kuriuos virusus gerai žinome, kai kurie yra mutavę, o kai kurie – dar neatrasti. Apie kai kuriuos žinome jau labai seniai, ir jie yra taip paplitę, kad per įprastą medicininį patikrinimą gydytojai jų net neieško. Pavyzdžiui, *herpes* virusas, kuris retkarčiais sukelia lūpų pūslelinę. Gyvename su šiais virusais ir visiškai jų nebijome. Kitas pavyzdys yra Epšteino-Bar virusas (EBV), kuris, pasak Anthony'io, sukelia daug simptomų ir ligų. Anthony aiškina, kad beveik visi žmonės yra užsikrėtę Epšteino-Bar virusu, kuris arba dar miega organizme, arba slapta jau veikia organus ir liaukas, o galiausiai pasiekia ir centrinę nervų sistemą. Anthony teigia, kad daugelis žmonių šiuo virusu užsikrečia dar kūdikystėje nuo tėvų, kurie jį perėmė iš savo tėvų. Jau gerai žinoma, kad EBV plinta per seiles, kai viruso nešiotojas suserga infekcine mononukleoze. Ši liga kartais vadinama „bučinių liga“, nes būtent šiuo būdu kai kurie žmonės užsikrečia virusu.

Mokslinėse publikacijose radau teorinių paaiškinimų, kad kai kurias ligas, pavyzdžiui, vėžį, galima susieti su virusais. Kai išėjo medicinos mediumo knygos, autoimuninių ligų gydytojai pradėjo kalbėti apie tai, kad autoimunines ligas galbūt sukelia virusai. Dabar, praėjus beveik dešimtmečiui po to, kai parašiau pratarinę pirmą mediciną mediumo knygai, mokslininkai sako, kad išsėtinę sklerozę sukelia Epšteino-Bar virusas. Būtent taip tvirtino Anthony savo pirmoje knygoje. Jis detalai paaiškino, kaip EBV sukelia fizinius ir neurologinius simptomus, siejamus su išsėtine skleroze. Mokslinių tyrimų sparčiai daugėja, ir dabar žiniasklaida skelbia tai, apie ką Anthony man pasakojo prieš dešimtmetį ir kas retkarčiais vertė mane abejoti jo žodžiais. Straipsniuose dabar taip pat kalbama apie ryšį tarp ilgalaikių COVID padarinių ir EBV suaktyvinimo, o Anthony apie tai aiškino dar tada, kai niekas nematė ryšio tarp COVID ir EBV.

Tai tik keletas pavyzdžių, patvirtinančių, kad balsas, kurį girdi Anthony Williams, iš tiesų žino, apie ką kalba, ir jo perduodama informacija dešimtmečiais pralenkia mokslą.

Esu funkcinės medicinos gydytojas ir kardiologas. Dažnai gydu žmones, sergančius daugiau nei viena lėtine liga. Gydydamas savo pacientus, beveik visada remiuosi Anthony'io mokymu. Anthony padėjo man tapti geresniu gydytoju, ir dabar galiu padėti žmonėms, kuriems anksčiau padėti negalėjau.

Todėl labai apsidžiaugiau, kai Anthony parašė knygą apie smegenų gydymą. Smegenys yra mūsų kūno dalis, apie kurią mažiausiai žinome, nors ji daro didžiausią įtaką tam, kaip suvokiame ir patiriame gyvenimą. Galime išsaugoti žmogaus gyvybę persodindami arba prijungdami dirbtinę širdį, inkstus, kepenis, plaučius ir kitus organus, bet kai miršta smegenys, gydytojai pataria atjungti visas kitas gyvybės palaikymo sistemas.

Skatinu ir jus kuo greičiau perskaityti šią knygą, kad galėtumėte rasti savo sveikatos problemų sprendimus, kurių ieškote.

Su meile ir pagarba

Med. dr. Alejandro Junger, *New York Times* bestselerių
Clean, Clean Eats, Clean Gut ir *CLEAN 7* autorius

„Daugelis žmonių iš paskutiniųjų stengiasi susigrąžinti sveikatą. Tačiau jeigu jie pasirenka įprastą, natūralų gydymosi kelią, kurio pagrindą sudaro tokios elementarios priemonės kaip perdirbto maisto atsisakymas, jie lengvai patenka į madų ir tendencijų spąstus. Užstrigę pasaulyje, kuriame niekaip negali pasiekti trokštamų rezultatų, jie yra priversti išbandyti vieną madingą teoriją po kitos, lyg būtų bandomieji triušiai, kurių paskirtis yra paneigti klaidingas teorijas. Šiais atvejais prireikia labai daug laiko, kol smegenys išgyja, jeigu jos apskritai išgyja.“

Anthony William, medicinos mediumas

KĄ RASITE ŠIOJE KNYGOJE

Ši knyga yra jūsų išgyvenimo vadovas.

I dalyje „Jūsų smegenų istorija“ sužinosite pagrindines priežastis, kodėl jūsų smegenims reikalinga pagalba. Kas vyksta jūsų smegenyse ir nervų sistemoje – kas verčia jus kentėti kaip niekada anksčiau? Kaip smegenis veikia nuodingi sunkieji metalai, virusai, emocijos, išsekimas, maisto medžiagų trūkumas, priklausomybės, rūgštys ir uždegimas? Kai suprasite, kokie pagrindiniai veiksniai veda į psichinių, emocinių ir fizinių kančių epidemiją, pagaliau rasite kelią į išgyjimą.

II dalyje „Kaip plaunamos jūsų smegenys“ sužinosite, kaip apsaugoti save ir savo šeimą nuo madingų sveikatos spąstų ir įsišaknijusių mitų, kurie trukdo jums pasveikti. Kodėl koncepcija „svarbiausia turėti saiką“ nėra tokia nekalta, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio? Kodėl mažos dozės, alkoholis ir kofeinas neduoda žadėtos naudos? Kaip rasti tiesą mitybos teorijų jūroje? Visus atsakymus į šiuos klausimus rasite II knygos dalyje.

III dalyje „Smegenų išdavikai“ kalbėsime apie įvairius toksinus ir kenksmingas medžiagas, su kuriomis susiduriame kasdienybėje ir kurios neigiamai veikia mūsų smegenų bei nervų sistemos sveikatą. Sužinoję, kas mus nuodija, kokių būdu šios medžiagos patenka į mūsų organizmą ir įveikia kraujo ir smegenų barjerą arba sukelia problemų kitose kūno dalyse, išmoksime apsisaugoti nuo įvairių grėsmių, kurios tyko aplinkoje.

IV dalyje „Invazija į smegenis“ sužinosite tiesą apie kai kurias paplitusias, sudėtingas ir gluminančias ligas. Naudingos įžvalgos apie nerimą, depresiją, valgymo sutrikimus, obsesinį kompulsinį sutrikimą, bipolinį sutrikimą, Alzheimerio ligą ir demenciją padės geriau suprasti save ar savo artimuosius.

V dalyje „Apie jūsų skausmą ir kančias“ daugiau sužinosite apie beveik šimtą simptomų ir ligų. Jeigu jus vargina kokia nors lėtinė liga ar simptomai, žinokite, kad tai nėra nuosprendis visam gyvenimui ir tai nėra jūsų silpnumo ar trūkumų ženklas. Jūs tapote įvairių grėsmių, kurių gausu mūsų aplinkoje, auka. Kai sužinosite tikrąsias ligų priežastis ir gydymo būdus, jums daugiau nereikės gyventi baimėje ir neviltyje.

VI dalyje „Smegenų gydymas“ sužinosite, kaip palaikyti natūralius procesus, vykstančius smegenyse ir kūne, kurie leidžia išgydyti ir apsaugoti smegenis bei nervų sistemą. Taip pat

čia rasite informacijos apie tai, ką galite padaryti, kad jūsų smegenys iš karto pradėtų sveikti, kaip pamaitinti ir sustiprinti savo smegenis ir nervų sistemą. Šioje dalyje kalbėsime apie maisto medžiagų trūkumą ir kraujo tyrimus; taip pat susipažinsime su nauja medicinos mediumo gydymo priemone – smegenų gydymu sultimis, su naujomis jau gerai žinomų gydymo priemonių (tokių kaip nuodingų sunkiųjų metalų šalinimas) taikymo galimybėmis ir su įvairiomis organizmo valymo programomis, kurios yra skirtos palaikyti jūsų smegenis ir nervų sistemą. Gilesnis supratimas ir praktiniai patarimai padės išsilaikyti iš ligų gniaužtų.

(Dar daugiau gydymo priemonių ir patarimų rasite šios knygos tęsinyje „Smegenų gydymo planai, valymo programos ir receptai“. Čia rasite auksines taisykles, kaip išsirinkti ir vartoti maisto papildus, devynias medicinos mediumo šoko terapijos programas ir maisto papildų sąrašus, skirtus padėti jums gydyti per 300 simptomų ir ligų. Be to, antroje knygoje rasite per 100 receptų, detalios informacijos apie tai, koks maistas ir maisto papildai trukdo jums sveikti, taip pat veiksmingų meditacijų ir kitų priemonių, kurios padeda sustiprinti sielą ir gydyti smegenis.)

VII knygos dalis „Protingi ir sutrikę“ skirta tiems, kurie nori suprasti, kaip atsidūrėme čia, kur dabar esame. Kaip suprasti pasaulį, kuriame egzistuoja ir kvapą gniaužianti pažanga medicinos srityje, ir lėtinių ligų bei psichinės sveikatos sutrikimų epidemija? Kuo medicinos mediumo pateikiama informacija skiriasi nuo kitos medžiagos apie sveikatą? Kodėl medicinos mediumo knygoje nėra jokių citatų? Ši knygos dalis padės geriau suprasti, kodėl sveikatos srityje yra tiek daug painiavos ir kodėl dabar jums visiems aktualu žinoti tiesą.

Jeigu norėsite daugiau sužinoti apie šioje knygoje pateikiamos informacijos šaltinį, visus atsakymus rasite skirsnyje „Medicinos mediumo ištakos“. Medicinos mediumo medžiaga yra nesusijusi su nepatikimu mokslu, su savų interesų turinčiomis grupėmis, finansuojančiomis medicininius tyrimus, su lobistais, įsitikinimų sistemomis, nuomonių formuotojais, sveikatos srities atlygio sistemomis ar madomis. Čia rasite tik gyvybę nešančius žodžius, kurie padeda pakilti aukščiau visos painiavos.

Ši knyga bus jums naudinga visą gyvenimą. Užsirašykite pastabas paraštėse. Pasižymėkite pastraipas, kurias norėsite perskaityti dar kartą. Skaitykite knygą iš naujo, kad vis primintumėte sau svarbiausius dalykus – tiek praktinius, pavyzdžiui, kaip apsisaugoti nuo kenksmingų medžiagų, tiek palaikančius dvasiškai: jūs nesukūrėte savo skausmo, nesukūrėte savo simptomų, nesukūrėte savo ligos. Mūsų kančios turi realias, fizines priežastis, ir mes galime naikinti šias priežastis prie pat šaknų, taikydami čia pateiktą informaciją. Žinodami, kaip elgtis šiame pasaulyje, turime galią išgyti.

I DALIS

JŪSŲ SMEGENŲ ISTORIJA



SAUGOKITE SMEGENIS

Jūs rengėtės šiai kelionei visą savo gyvenimą. Perskaitėte visus kelionių vadovus, kuriuos galėjote rasti, visas kelionių istorijas, visus patarimus, peržiūrėjote socialiniuose tinkluose visus vaizdo įrašus apie kitų žmonių keliones, žinodami, kad ateis laikas, kai ir jūs išeisite į gryną orą, susiliesite su gamta ir leisitės į savo svajonių žygį. Dabar reikia tik susidėti į kuprinę visus daiktus, kurie, kaip jums buvo pasakyta, yra būtini.

Ar įsidėjote žemėlapią ir kompasą? Taip.

Įsidėjote vandens? Taip.

Baltyminių batonėlių? Taip.

Kepurė, telefonas, akiniai nuo saulės, tapatybės kortelė, pirmosios pagalbos rinkinys, atsarginiai rūbai, šiek tiek grynųjų nenumatytiems atvejams, namų ir automobilio raktai, kad galėtumėte grįžti. Kiekvienas daiktelis įdėtas į jam skirtą vietą jūsų kuprinėje.

Žinote, kad kelyje nebus lengva. Geriamojo vandens šaltiniai gali būti išdžiūvę dėl sausras, kelią gali pastoti stačios uolos ir pavojingi tarpekiai. Esate girdėję apie žmones, kurie kopdami į viršų susižeidė, o kai kuriuos ištiko ir dar blogesnis likimas. Girdėjote tragišką istoriją apie keliautoją, kuris taip ir nesugrįžo. Tačiau esate tikri, kad jums viskas bus gerai. Esate tinkamai pasirengę, ir vaizdai, kurie atsivers nuo viršukalnės, leis į viską pažvelgti iš kitos perspektyvos. Atėjo laikas leisti į kelionę, apie kurią seniai svajojate.

Žengiate pirmuosius žingsnius. Jums po kojomis traška šakos, giliai įkvėpę užuodžiate samanų kvapą, paukščiai savo čiulbėjimu praneša apie jūsų pasirodymą. Iš pradžių jaučiatės sužavėti. Viskas taip, kaip įsivaizdavote. Jaučiate, kaip nerimą, kuris sukėlė adrenalino antplūdį, pakeičia džiugus jaudulys.

Esate pasiryžę pasiekti viršukalnę, todėl pakeliui niekur nesustojate. Žengiate žingsnį po žingsnio, įveikiate vieną nedidelį iššūkį po kito; kiekvienas šių iššūkių yra jūsų jėgoms, todėl jus apima laimėjimo jausmas. Nesijaudinate dėl to, kad darosi vis karščiau, kad skruostai vis labiau kaista ir vis sunkiau kvėpuoti, nes žinote, kad netrukus pasieksite poilsio vietą, kur galėsite užkąsti ir pailsėti.

Pagaliau pasiekiate nedidelę plynaukštę. Medžių čia nedaug; taip pat nematyti ženklų, žyminčių taką, kuriuo keliauninkai kyla aukštyn. Nusprendžiate stabtelėti ir pasitikslinti žemėlapyje, ar nenuklydote į šoną. Tačiau kuprinės kišenėje, į kurią įdėjote žemėlapi ir kompasą, yra tik senas valyklos kvitas ir daugiau nieko. Žemėlapis ir kompasas turbūt iškrito. Ką gi, svarstote, *jei tiesiog kilsiu aukštyn, galiausiai atsidursiu ten, kur reikia*.

Klaidžiodami nueinate dar kilometrą ir esate priversti pripažinti, kad pasiklydote. Jums linkta kojos per kelius ir pajuntate, kad burna visiškai išdžiūvo, nes iki šiol buvote taip susitelkę į galutinį tikslą, kad pamiršote atsigerti. Visą laiką mintyse matėte tik tą nuostabią vietą, kurią troškote pasiekti ir kurią daugybę kartų matėte kitų žmonių nuotraukose socialiniuose tinkluose. Jaučiate, kad oras vis labiau kaista. Kai prieš daug valandų palikote automobilį aikštelėje, automobilio termometras rodė 32 laipsnius, o dabar temperatūra dar labiau pakilo. Ištiesiate ranką, norėdami paimti vandens butelį, kurį įsidėjote į šoninę kuprinės kišenę, ir jūsų širdis nusirita į kulnus. Vietoje vandens butelio apčiuopiate tik kramtomosios gumos popierėlį. Nusiimate kuprinę, manydami, jog butelį rasite kitoje vietoje, bet pamatote, kad vanduo, kaip žemėlapis ir kompasas, kažkur dingo. Pradedate panikuoti ir stengiatės nuraminti save pozityviomis mintimis.

Viskas bus gerai, sakote sau, nors jaučiate, kaip ima trūkčioti raumenys. *Galiu bent jau užkąsti*. Tačiau skyrelis, kuriame turėtų būti užkandžiai, taip pat tuščias. Vietoje baltyminių batonėlių ten randate sąvaržėlę.

Bent jau galiu užsidėti kepurę, kad saulė nekaitintų į pakaušį, sakote sau, bet netrukus suprantate, kad kuprinėje nėra nei kepurės, nei telefono. Kišenėje randate tik tušinuko dangtelį ir lapelį su pastabomis, kurias užrašėte prieš 3 metus ir jau nė nepamenate, ką jos reiškia.

Pradedate traukti iš kuprinės viską iš eilės, ieškodami bet ko, kas dabar galėtų praversti. Drebančiomis rankomis atitraukiate kiekvieną užtrauktuką, patikrinate kiekvieną kišenę ir netgi iškratote kuprinę, tačiau nerandate nieko naudingo. Akiniai nuo saulės, tapatybės kortelė, pirmosios pagalbos vaistinė, atsarginiai drabužiai, grynieji pinigai ir raktai – nėra nė vieno daikto, kurį pasirūpinote pasiimti į kelionę. Jums gerai pakračius kuprinę, ant žemės išbyra tik vieno ir penkių centų monetos, tuščia lūpų balzamo tūbelė, popierėlis, į kurį buvo įvyntas geriamasis šiaudelis, ir sena baterija. Kuprinėje nėra nė vieno daikto, kuris praverstų jums šią nelaimės valandą.

Ką darysite? Lauksite šioje vietoje, kurioje nėra nė menkiausio pavėsio pasislėpti nuo kaitrios saulės, vildamiesi, jog netrukus pasirodys kitas keliauninkas ir jums padės? Leisitės žemyn, nors nežinote, ar toli kojos pajėgs jus nunešti, ir nė nenumanote, kaip rasti kelią, kuriuo atėjote? Esate ištroškę ir jaučiate svaigulį; gerai žinote, kad nė vienas šių variantų neužtikrina laimingos pabaigos. Ką pasirinkti? Kaip apsispręsti? Šią akimirką žinote tik tiek, kad paklydote ir atsidūrėte kritinėje situacijoje.

Tokia yra mūsų išlikimo istorija kasdieniame gyvenime. Išbandydami vis naujas madingas priemones ir ieškodami būdų palengvinti neurologinius, emocinius, psichinius ir kitus su smegenimis susijusius simptomus, galime pasijusti sutrikę kaip keliauninkas, paklydęs kalnuose be maisto ir vandens. Štai tokioje nepavydėtinoje situacijoje galime atsidurti, jeigu nesužinosime tiesos, kaip padėti savo smegenims.

TUŠTI ATSAKYMAI

Kaip ir mūsų metaforoje apie košmarišką kelionę į kalnus, gyvenime dažnai galvojame, kad esame gerai pasirengę įvairiems netikėtumams. Kai kurie mūsų žinome apie realias ir bauginančias grėsmes, pavyzdžiui, Alzheimerio ligą, smegenų auglį ar kitus sunkius sveikatos sutrikimus, todėl skaitome mokslinius tyrimus, susipažįstame su teorijomis apie telomeras, sekame sveikatos madas, dominės ilgaamžiškumo ir smegenų sveikatos teorijomis, atidžiai klausome pasakojimų apie žalą, kurią daro per didelis cukraus kiekis ir baltymų trūkumas. Dedamės į „kuprinę“ šią informaciją kaip žemėlapi, maistą ir vandenį, manydami, jog apsirūpinome būtinomis žiniomis ir dabar jau suprantame, kaip prižiūrėti smegenis ir psichinę sveikatą. Manome, kad tai, ką sužinojome, mus išgelbės. Tikime, kad galime pasikliauti šiomis žiniomis ir kad jos padės, kai kopsime į savo kalną – kai sieksime savo tikslų ir svajonių gyvenime.

Kas nutinka, kai mums iš tikrųjų reikia atsakymų apie mūsų smegenis, nervus ir psichinę sveikatą? Kai mus apima depresija ar nerimas, kai ima varginti smegenų rūkas, migrena, obsesinis kompulsinis sutrikimas ar situacija, kai artimas žmogus pradeda neįprastai elgtis? Tada paaiškėja, kad visa informacija apie smegenų sveikatą, kurios prisirankiojome pakeliui, yra klaidinanti, nenaudinga ir niekur nevedanti. Kuprinėje vietoje naudingų priemonių, kurios padeda palaikyti jėgas ir netgi gali išgelbėti mums gyvybę, randame tik bevečių niekučių. Pasijuntame kaip keliautojas, kuris paklydęs, ištroškęs ir išalkęs savo kuprinėje neranda nieko, kas jam padėtų sugrįžti į namus.

Tikėjomės, kad mūsų gyvenimas bus nuostabi kelionė, žavinti stulbinamais vaizdais, bet atsidūrėme nesibaigiančių vizitų pas gydytojus kelyje. Ieškome atsakymų pas įvairių sričių specialistus, neurologus, funkcinės medicinos gydytojus, psichiatrus. Apsilankę pas dar vieną ekspertą ir nepajutę jokio palengvėjimo galiausiai suprantame, kad net ekspertų kuprinėje esančios priemonės duoda ne daugiau naudos nei senas kramtomosios gumos popierėlis ar tušinuko dangtelis.

KOL NE PER VĖLU

„Žinios“ apie smegenų sveikatą primena mirazą. Neuromokslo koncepcijos yra tokios patrauklios ir sunkiai suprantamos, kad jomis lengvai patikime. Jos suteikia mums netikrą viltį, ir mes suvokiame, kad ji netikra, tik tada, kai jau yra per vėlu. Susidaro įspūdis, kad informacija apie smegenis yra patikima; mokslininkų vartojami terminai skamba labai įtikinamai; sveikatos specialistai kalba su pasitikėjimu. Tačiau iš tikrųjų jie niekuo negali padėti žmonėms, kuriuos vargina lėtinės ligos. Kai tiesos nuotrupos patenka į specialistų pokalbius (kai jie pradeda naudoti medicinos medio informaciją, pavyzdžiui, kalba apie tai, kad nuodingi sunkieji metalai sukelia nerimą), ši tiesa iškraipoma, nes žmonės, kartais to nė nesuvokdami, supainioja tiesą su netiesa. Todėl naudinga informacija ir toliau lieka mums nepasiekiamą. Išsigelbėjimas ir toliau lieka tik iliuzija.

Kiek mažai žinome apie smegenis, suprantame tik tada, kai patiriame pirmuosius neurologinius simptomus, psichinės ar emocinės sveikatos sutrikimus. Tik tada suprantame, kad

iš tikrųjų nieko neišmanome. Visi patarimai, triukai ir mados, susijusios su smegenų sveikata, yra skirta tiems, kurie yra sveiki. Tai suprantame labai aiškiai, kai smegenų ir nervų sistemos sveikata sutrinka. Tada įsitikiname, kad paklydome, ir mūsų kuprinė yra tuščia – ji visada tokia buvo. Tada suprantame, kad visą laiką matėme mirazą.

Patarimai apie smegenų sveikatą, dalijami žmonėms, kurių sveikata iš tikrųjų yra gera arba kurie tiesiog nori šiek tiek pagerinti savijautą, yra apgaulingi. Jie visada tokie buvo. Kai socialiniuose tinkluose žmonės pasakoja apie savo sveikatos problemas, kurios atrodo panašios į jūsų sutrikimus, ir aiškina, kad jiems padėjo kokios nors madingos priemonės, jūs nežinote, ar šie žmonės iš tikrųjų sirgo, ar kentėjo taip, kaip kenčiate jūs.

Jeigu žinote, kokios priemonės iš tikrųjų padeda, galite nesunkiai suprasti, ar madingos priemonės yra skirtos žmonėms, kurie neturi jokių rimtų sveikatos problemų, ar informacija yra naudinga ir netgi būtina tiems, kuriuos vargina su smegenimis susijusios ligos ir simptomai: smegenų rūkas, nuo kurio negelbsti kofeinas (ir netgi dar labiau pablogina situaciją) ar apsilankymas mėgstamiausioje parduotuvėje arba restorane; smegenų nuovargis, kuris priverčia sulėtinti tempą; įvairūs neurologiniai simptomai, kurie nuolat primena, jog kažkas negerai; depresija ar nerimas, kuris iš liūdesio ir švelnaus nerimastingumo greitai gali virsti paralyžiuojančia baime.

Netinkami patarimai apie tai, kaip turėtume rūpintis savo smegenų sveikata, jau ne vieną dešimtmetį skatina mus žengti klaidingu keliu. Neteisinga kryptimi pasuko jau ne viena karta. Istorija kartojasi, mados praeina ir vėl sugrįžta, nes po penkerių metų blogai pasijunta kiti žmonės, kurie yra pasirengę patikėti patarimais apie smegenų sveikatą, nors daugelis susirgusių anksčiau jau įsitikino šių patarimų neveiksmingumu. Susidaro įspūdis, kad šiais laikais ant kiekvieno kampo sutiksi po smegenų ekspertą. Atrodo, kad kiekvienas gydytojas yra neuromokslo specialistas. Tačiau beveik viskas, kas jums siūloma, kad pagerintumėte smegenų sveikatą, yra ne tai, ko jūsų smegenims iš tiesų reikia. Kiekvienas, kuris nori jums kažką parduoti, dažnai priduria, kad tai sveika smegenims, nors iš tikrųjų beveik visais atvejais yra priešingai.

Žmonių ligos ir simptomai peržengė medicinos mokslo ribas. Medicinos pramonė jau nepajėgia pasirūpinti visais, kuriuos vargina sveikatos sutrikimai. Tiesą sakant, mokslas ir medicina visada atsiliko nuo realybės. Yra smegenų ligų, kurių mokslas net nelaiko smegenų ligomis, nes dar nepasiekė atitinkamo lygmens. Yra simptomų ir ligų, kurių net geriausi neurologai nesieja su smegenimis, nors jie atsiranda būtent dėl smegenų veiklos sutrikimų. Šiais laikais neurologinės ir smegenų ligos pasiekė naują lygmenį, kurio neapima pasenęs medikų ir mokslininkų suvokimas apie tai, kas yra liga ar simptomas. Mes to nežinome, nes medicinos pramonė siekia išsaugoti savo reputaciją ir įvaizdį. Kiekvienas patarimas apie smegenų sveikatą skamba kaip mokslo pažangos įrodymas, kol mums prireikia jį pritaikyti, ir tada pamatome, ko jis iš tiesų yra vertas.

Tai primena kopimą į kalną: suprantame, kad esame pažeidžiami ir atsidūrėme sunkioje padėtyje tik tada, kai jau yra per vėlu. Arba galbūt net nespėjame to suprasti. Kūnas pradeda silpti, pasiduooda kepenys ir inkstai arba patiriate insultą ar ankstyvą infarktą, taip ir nespėję

pasinaudoti žiniomis apie smegenų sveikatos gerinimą, kurias ilgai kaupėte, tikėdamiesi, jog vieną dieną jos pravers. Taip ir nespėjate suvokti, jog jūsų sveikata pašlijo, nes visas kūnas brangiai sumokėjo už tai, kad pasaulis dar nespėjo išsiaiškinti, kaip reikia apsaugoti smegenis.

Dabar galime tai pakeisti.

IŠGELBĖKITE SAVO SMEGENIS, IŠGELBĖKITE SAVO GYVYBĘ

Kas mumyse sužadina norą išgelbėti pasaulį? Kas mumyse nenori, kad žmonės kentėtų ar išnyktų gyvybė? Kas mumyse nori išgelbėti medžius? Kodėl mums nesinori nukirsti paskutinių senų ąžuolų? Kodėl mums rūpi juos išsaugoti? Kodėl norime išvalyti vandenynus? Kodėl pamatę per gatvę bėgantį šunį nuspaudžiame stabdį? Kodėl norime išgelbėti nykstančias gyvūnų rūšis? Kodėl nenorime, kad šioje planetoje išnyktų gyvybės formos?

Kažkur mūsų viduje egzistuoja troškimas gelbėti ir saugoti. Kai randame iš lizdo iškritusį mažą paukštelį, kokios mintys pirmiausia šauna į galvą? *Ką daryti? Kaip galėčiau juo pasirūpinti? Gal reikėtų susirasti pipetę ir pabandyti sugirdyti jam vandens?* Net jei neturime galiemybių ar išteklų pasirūpinti paukštelio, jaučiame gilų troškimą jį išgelbėti. Šis instinktyvus troškimas skatina neleisti, kad užgestų gyvybė ar kažkas nueitų perniek, pradedant krūmu mūsų sode ar vikšru, kurį radome po akmeniu, ir baigiant tuščia batų dėžute. Kiek kartų esate girdėję: „Neišmesk, gal dar pravers.“ Galime įžvelgti vertę beveik visur. Jūsų draugas sako: „Nesuvalgiau pusės sumuštinio.“ O jūs atsakote: „Pasidėk, vėliau suvalgysi.“

Jei tik žinotume, kaip išgelbėti tą dalį savęs, kuri mums leidžia gelbėti visą supantį pasaulį: savo smegenis. Smegenų apsauga yra vienas pagrindinių kūno tikslų. Kepenys kiekvieną dieną filtruoja ir neutralizuoja kenksmingas medžiagas, kad apsaugotų smegenis. Imuninė sistema gauda ir naikina toksinus bei patogenus, kad jie nepasiektų smegenų. Antinksčiai išskiria specifinius adrenalino mišinius, kad smegenys ir kūnas galėtų išgyventi stresą, sunkumus ir praradimus. Kaip mes jaučiame vidinį poreikį išgelbėti paukštelį, taip mūsų kūnas trokšta apsaugoti smegenis. Kūnas nenori, kad smegenys išsektų, nusilptų ir susirgtų. Daugybė kūno funkcijų yra skirtos apsaugoti smegenis. Sveikos smegenys gali pasirūpinti visu kūnu ir palaikyti jo funkcijas. Jeigu smegenys nusilpsta, negalime pasirūpinti nei kūnu, nei visu likusiu pasauliu.

Dauguma mūsų visiškai nesuvokiame, ko reikia mūsų smegenims ir kūnui. Mes žinome, kokių turime išpareigojimų, ko reikia kitiems žmonėms; kai kurie netgi žinome, ko reikia iš lizdo iškritusiam paukštelio ar voveri, ko reikia medžiams, vandenynams ir visai planetai, tačiau nežinome, kaip tinkamai pasirūpinti savo fiziniu kūnu ir smegenimis. Net tie žmonės, kurie daug dėmesio skiria savo kūno sveikatai, dažnai pamiršta pasirūpinti smegenimis, o kartais netgi joms kenkia, patys to nežinodami.

Turime saugoti save. Kai klausomės sveikatos patarimų, visada turime prisiminti, kad šiuos patarimus dalijantys šaltiniai gali būti nepatikimi. Negalime būti naivūs ir akiai tikėti tuo, kad patarimus dalijančių žmonių ketinimai yra geri. Kai kurie tikrai nori padėti, tačiau kiti siekia asmeninės naudos. Turiu pripažinti, kad šį vidinį poreikį padėti ir gelbėti ne visi

išsaugojo. Visi žinome, kad pasaulyje yra blogų žmonių, kuriems nerūpi mūsų smegenų sveikata ir kurie siekia asmeninių tikslų, net žinodami, kad gali pakenkti sveikatai. Kai susiduriame su tokiais žmonėmis, dažnai pasijuntame išduoti, ignoruojami, atstumti. Pasaulis gali būti žiaurus, ir šis žiaurumas kyla iš smegenų, ne iš širdies. Turime tai suvokti, kad galėtume apsaugoti save ir artimuosius.

Mes jau turime vidinį troškimą gelbėti gyvybę. Mūsų kepenys, imuninė sistema, antinksčiai trokšta išgelbėti mūsų brangias smegenis. Todėl dabar svarbiausia suprasti, kokia informacija yra neteisinga. Gelbėdami savo šeimą, gyvūnus, vandenynus ar pasaulį, turime nepamiršti išgelbėti ir savo smegenis. Tik veikdami išvien su savo kūnu, kurio pagrindinė misija yra apsaugoti smegenis, galime išgelbėti ir visas kitas gyvybes – taip pat ir savo.

JŪSŲ SMEGENYS LAUKIA

Ne mažiau svarbu yra suprasti, ko saugoti nereikia – kokią klaidingą informaciją galime pamiršti. Taip pat turime suvokti, kokią išmintį atstūmėme, nors ji mums labai naudinga. Kiekvieną dieną skubame ir bėgame, priimame daug sprendimų, svarstome ir renkamės, nepastebėdami, jog kartais atmetame vertingą informaciją. Patys to nesuvokdami, galime išsaugoti klaidinančią informaciją ir atmesti pačius vertingiausius patarimus, kokius esame kada nors gavę.

Turbūt nė vienas nenorime atsisakyti žinių, kurios gali mus išgelbėti. Negalime sau leisti atsisakyti šių žinių. Todėl turime išmokti priimti geriausius sprendimus, susijusius su mūsų sveikata. Kad ir koks yra jūsų išsilavinimas ar profesija, kad ir koks yra jūsų požiūris į gyvenimą ir sveikatą, ši knyga padės išmokti gydyti save, apsaugoti savo gyvybę ir išsaugoti sveikas smegenis, kad galėtumėte gyventi patį geriausią gyvenimą.

Jūsų smegenų gebėjimas išgydyti save yra daug didesnis, nei dabartinis mokslas ir medicina pajėgia suprasti. Jūsų smegenys laukia, kada pagaliau suprasite, kad jos nori pašalinti visus svetimkūnius, tokius kaip pramonės sukurti patogenai ir įvairūs toksinai, kuriems pavyko pasiekti smegenis. Jos laukia, kada pagaliau rasite informaciją, kuri ateina iš aukštesnio šaltinio – ne iš korumpuotos medicinos pramonės, kuriai naudingos jūsų ligos ir neišmanymas. Jūsų smegenų niekas nesaugo, o štai pramonės šakos, kurios sukuria smegenis sargdinančias kenksmingas medžiagas, yra saugomos. Pramonė, kuri nuodija jūsų smegenis ir kūną, neturi sielos. Jūsų smegenys turi sielą, ir tai reiškia, kad viskas įmanoma – jūs galite išgyti ir susigrąžinti gyvenimą.

JŪS ESATE GALINGI

Jūs jau nesate paklydę. Jau nesate vieni tyruose, paklaidinti teorijų ir nuomonių, kurių prisirankiojote pakeliui, tikėdamiesi, kad jos išgelbės jūsų sveikatą. Šiuo metu, kai su smegenimis susijusios lėtinės ligos plinta sparčiau nei bet kada anksčiau istorijoje, galios jums gali suteikti žinojimas, kaip apsaugoti ir kaip išsivaduoti iš neurologinių simptomų,

ligų ir sutrikimų. Galite patirti ramybę, žinodami, kad artimiausiu metu nebūsite įtraukti į sveikatos sutrikimų statistiką.

Skaitydami šiuos žodžius, prisijungiate prie judėjimo į išgyjimą – prie bendruomenės, kuri sujungia milijonus žmonių visame pasaulyje. Šie žmonės taiko medicinos mediumo informaciją, kad išgytų ir susigrąžintų gyvenimą. Šioje knygoje yra aprašyta jūsų išlikimo istorija – istorija apie tai, kaip sužinojote savo sveikatos sutrikimų priežastis ir jas pašalinote. Istorija apie palengvėjimą, išgyjimą ir triumfą. Šie gydantys žodžiai visada lauks jūsų ir bus jums naudingi visą likusį gyvenimą.

Jūs esate šį judėjimą palaikanti galia. Jūsų išgyjimo istorija padeda kitiems žmonėms gelbėti savo sveikatą ir gyvybę. Kai išgyjate, tampate patikimu vedliu savo vaikams, šeimos nariams, draugams ir visiems, kurie klausosi jūsų istorijos. Net jei niekada nesužinosite, kam padėjote, prisiminkite, kad jūsų išgyjimas yra labai reikšmingas.

Mūsų pagrindinė gynybos linija prieš grėsmes, kurios kyla smegenų ir nervų sistemos sveikatai, yra pačios smegenys. Naudodami smegenis, kad įgytume žinių, pralenkiančių medicinos tyrimus ir mokslą, galime išsigydyti lėtines ligas ir susigrąžinti savo galią.

TOKSINUS IŠTRAUKIANTIS GLOTNUTIS

1 porcija

Šis glotnutis padeda pašalinti įvairius cheminius toksinus ir taip pat palengvina nuodingų sunkiųjų metalų ištraukimą, kad jie galėtų greičiau pasišalinti iš organizmo.

- 1 obuolys, supjaustytas
- 1 puodelis šaldytų arba šviežių mėlynių, arba 30 ml grynų mėlynių sulčių, arba 1 valgomasis šaukštas grynų mėlynių miltelių
- 1 puodelis šviežių arba šaldytų mangų, arba 1 šviežias arba šaldytas bananas
- 1 puodelis standžiai suspaustų šviežių petražolių
- 1 ridikėlis
- 1 arb. š. garstyčių sėklų miltelių
- 1 puodelis vandens, kokosų vandens, šviežių obuolių sulčių arba pirktinių ekologiškų obuolių sulčių, kuriose nėra jokių kitų sudedamųjų dalių (100 proc. obuolių sulčių)

Viską sudėkite į trintuvą ir gerai sutrinkite. Jeigu norite, kad glotnutis būtų skystesnis, įpilkite vandens, kokosų vandens arba obuolių sulčių, bet ne daugiau nei 1 puodelį. Mėgaukitės!



APIE AUTORIŲ

Anthony William (Entonis Viljamas), lėtinių ligų ekspertas, yra pasaulinio salierų sulčių judėjimo pradininkas, Medicinos mediumo tinklalaidės vedėjas ir *New York Times* bestselerių autorius:

- „Medicinos mediumas. Kas slypi už lėtinių bei paslaptinių ligų ir kaip pagaliau jas įveikti“
- „Salierų sultys. Galingiausias mūsų laikų vaistas, kuris padeda išgyti milijonams žmonių visame pasaulyje“
- „Išgelbėkite savo kepenis. Atsakymai visiems, kuriuos vargina egzema, psoriazė, diabetas, streptokokų sukeliamos ligos, aknė, podagra, vidurių pūtimas, tulžies akmenys, antinksčių išsekimas, nuovargis, kepenų suriebėjimas, svorio problemos, plonojo žarnyno bakterijų perteklius ir autoimuninės ligos“
- „Skydliaukės gydymas. Kokia tiesa slypi už Hašimoto tiroidito, Greivso ligos, nemigos, hipotiroidizmo, skydliaukės mazgų ir Epšteino-Bar viruso“
- „Valykite organizmą, kad išgytumėte“

Anthony gimė turėdamas unikalų gebėjimą bendrauti su Dvasia, kuri suteikia jam neįtikėtinai tikslios ir laiką pralenkiančios informacijos apie sveikatą. Nuo ketverių metų Anthony pasitelkia savo neeilinius gebėjimus, kad padėtų žmonėms pasveikti. Jis keletą dešimtmečių teikė individualias konsultacijas, tačiau laukiančiųjų sąrašas vis ilgėjo, ir Anthony suprato, kad gali padėti rasti atsakymus daugybei žmonių, jeigu savo žinias sudės į knygas. Dabar Anthony didžiąją dalį savo laiko ir energijos skiria bendravimui su Dvasia ir knygų rašymui, kad kuo daugiau žmonių turėtų galimybę išgyti. Diagnozių tikslumas ir gydymo sėkmė pelnė Anthony'ui milijonų žmonių iš viso pasaulio pasitikėjimą ir meilę. Tarp jo gerbėjų yra kino ir muzikos žvaigždžių, milijardierių, profesionalių sportininkų, taip pat daugybė paprastų žmonių, kuriems pavyko susigrąžinti sveikatą tik tada, kai Anthony perdavė jiems Dvasios įžvalgas. Anthony taip pat tapo neįkainojamu žinių šaltiniu gydytojams, kuriems reikalinga pagalba, gelbstint sunkiai sergančius pacientus.

www.medicalmedium.com