

— GYÓGYÍTÓ MÉDIUM —

# RECEPTEK AZ EGÉSZSÉGES AGYMŰKÖDÉSÉRT

TISZTÍTÓKÚRÁK ÉS RECEPTEK AZ IDEGRENSZER,  
AZ AGY ÉS AZ IMMUNRENSZER EGÉSZSÉGÉRT

— ANTHONY WILLIAM —

#1 *New York Times* bestselleríró



# TARTALOMJEGYZÉK

---

<i>Előszó</i> .....	19
<i>A szerző személyes megjegyzése:</i>	
<i>Hogyan lett két könyv az Egészséges agyműködésből?</i> .....	23
<i>Hogyan működik ez a könyv?</i> .....	27

## **ELSŐ RÉSZ:** Étrend-kiegészítők bibliája

<b>1. fejezet:</b> Gyógyulásod folyamata .....	33
<b>2. fejezet:</b> Az étrend-kiegészítők arany szabályai .....	40
<b>3. fejezet:</b> Gyógyító Médium Sokkterápiák .....	47
<b>4. fejezet:</b> Gyógyító Médium Protokollok .....	60

## **MÁSODIK RÉSZ:** Agykárosító anyagok

<b>5. fejezet:</b> Agykárosító élelmiszerek .....	125
<b>6. fejezet:</b> Agykárosító étrend-kiegészítők .....	140
<b>7. fejezet:</b> Az agykárosító élelmiszerekben és étrend-kiegészítőkben található vegyületek .....	152

## **HARMADIK RÉSZ:** Agyvédő Shotterápia

<b>8. fejezet:</b> Gyógyító Médium Agyvédő Shotterápia .....	161
<b>9. fejezet:</b> Gyógyító Médium Agyvédő Shotterápia Tisztítókúrák .....	232

## **NEGYEDIK RÉSZ:** Nehézfém-méregtelenítés

<b>10. fejezet:</b> Gyógyító Médium nehézfém-méregtelenítés .....	243
<b>11. fejezet:</b> Gyógyító Médium Nehézfém-méregtelenítő Tisztítókúrák .....	264

## **ÖTÖDIK RÉSZ:** Agymentő receptek

<b>12. fejezet:</b> Gyógyító Médium agymentő receptek .....	275
---	-----

**HATODIK RÉSZ:** Az agy és a lélek rehabilitációja

<b>13. fejezet:</b> Az agyat gyógyító meditációk és technikák .....	527
<b>14. fejezet:</b> Lelked hangja .....	538
<i>A Gyógyító Médium eredete</i> .....	540

# ELŐSZÓ

---

Anthony olyan, mintha a testvérem lenne, de egyszerre guru, védőangyal és tehetséges gyógyító is. Jó ember és remek barát. Szeretem Anthonyt. Kölcsönösen támogatjuk egymást, és mindig számíthatok rá. Ha figyelmesen olvasol, látni fogod, hogy nem csak a levegőbe beszélek, amikor az Együttérés Szellemét méltatom. Az Anthony iránti megbecsülésem korábbi tapasztalataimból ered, hiszen számtalan guruval és gyógyítóval találkoztam már, akik közt voltak hitelesek, és voltak sarlatánok. A mi generációnknak megadottam, hogy egy igazi látó (és értő hallgató) él köztünk: a Gyógyító Médium.

Miután 1990-ben megszereztem az orvosi diplomám Uruguayban, New Yorkba költöztem, hogy belgyógyászatot tanuljak, majd a szív- és érrendszeri betegségekre specializálódjak. Teljesen felkészületlenül ért az ezzel járó gyökeres életmódváltás. Négy évvel a szakorvosi tanulmányaim megkezdése után túlsúlyos lettem, irritábilis bél szindrómával küzdöttem, és súlyos allergiák gyötörték. A legnagyobb nehézséget az okozta, hogy mély depresszióba süllyedtem. Képtelen voltam a napi feladataim ellátására.

Egy gasztroenterológusnál, egy allergológusnál és egy pszichiáternél tett látogatás után hét vényre kapható gyógyszerrel

és három diagnózissal lettem gazdagabb. Csak néztem a recepteket, és valami belül azt üvöltötte: kell lennie más megoldásnak. Úgyhogy nekiálltam megkeresni. Több indiai kolostorban is jártam, ahol találkoztam napjaink legnagyobb hatású guruival. Annyi gyógyítót, terapeutát, orvost, specialistát, coachot, sámánt, médiumot és boszorkányt ismertem meg, hogy nem is tudom mind felidézni. Méregtelenítéssel és a bélrendszerem regenerálásával sikerült a gyógyulás útjára lépnem. Ismert funkcionális orvos lett belőlem. Írtam négy könyvet. Több ezer embernek segítettem a gyógyulását egyrészt a saját tudásommal, másrészt a megfelelő csapat bevonásával azokon a területeken, amelyekhez én nem értek. Gyakran elkísérem a pácienseimet, ha más szakorvosokkal vagy gyógyítókkal konzultálnak. Szeretném bővíteni a tudásomat és a tapasztalataimat, és megérteni, hogy mi az, ami működik. Megtanultam már egyet s mást a gyógyítás világában. De semmi nem hat rám olyan szédítő erővel, mint amiket Anthony mond. Elsősorban azért, mert olyan elképesztő arányban sikeres.

Amikor több mint tíz évvel ezelőtt először találkoztam Anthonyval, még nem jelentek meg a *Gyógyító Médium*-könyvek. Az első könyvbemutatómon mutattak be minket

egymásnak. Egy közös barátunkkal érkezett. A barátunk félrevont, hogy elmondja: Anthony hall egy hangot, amely az egészségről és a betegségekről tanítja őt, általánosságban és konkrét emberek kapcsán is. Rögtön felkeltette az érdeklődésem, és szerettem volna megismerni. Folyton az járt az eszemben: *Vajon igazat mond? Lehet, hogy egyszerű elmebajos, akinek gyógyszerre lenne szüksége? Vagy lehet benne igazság? Ahogy elkezdünk beszélgetni, kritikusan figyeltem Anthonyt. Nem csak arra voltam kíváncsi, amit mondott. Hazudik vagy igazat mond? Tényleg hall egy hangot? Honnan jön az a hang? Pontos az, amit mond neki? Segít bármit is a hang?*

A beszélgetésünk első percében azt gondoltam Anthonyról, hogy visszahúzódó. Öt perc után rájöttem, hogy erről szó sincs – nagyon is eleven társasági ember. Magával ragadó, őszinte stílusban kommunikál, és alaposan megvitatja a szavait, amikor az egészségről és a betegségekről beszél. Nagyon rendszerezett a gondolkodása. Meggyőződéssel és olyan mély megértéssel beszélt a betegségekről, mintha képzett orvos lenne. De amit elmondott, az akkoriban úgy hatott rám, mintha a *Csillagok háborúja*-filmekből származna. Hittem neki. Tényleg hall egy hangot. Így már csak az volt a kérdés, hogy vajon a hang ért ahhoz, amiről beszél? Erről egyrészt úgy bizonyosodhattam meg, ha keresek olyan kutatásokat és vizsgálatokat, amelyek bizonyítják, hogy az állításai tudományosan megalapozottak és orvosilag alátámaszthatók. Másrészt úgy, ha megnézem az elért eredményeket. Úgyhogy pontosan ezeket tettem.

A kutatások és a szakirodalom terén sokáig alig jutottam valamire. Kiderült, hogy a tudás mögött álló hang olyan haladó volt, hogy sok tudományos cikk le volt maradva hozzá képest. Anthony tanításainak az egyik alappillére, hogy a legtöbb krónikus – és számos akut – betegség kiváltó okát a vírusokban kell keresni. Egyes vírusok

évekig szunnyadó állapotban maradhatnak, és csak akkor okoznak gondot, amikor az immunrendszerünk legyengül. A vírusok egy része régóta ismert, egy részük mutációk eredményeként jött létre, egy részük pedig még felfedezésre vár. Vannak köztük olyanok is, amelyek annyi ideje velünk vannak, és olyan elterjedtek, hogy már alig vizsgáljuk őket a rutin tesztek keretében. Ilyen például a herpeszvírus, ami időnként fájó sebet hagy az ajkunkon. Ezekkel a vírusokkal együtt élünk, és nem félünk tőlük. Egy másik fontos példa az Epstein–Barr-vírus (EBV), amit Anthony a kezdetektől fogva számos tünet és betegség kiváltó okaként tart számon. Anthony azt tanítja, hogy szinte mindnyájan találkozunk az EBV-vel, de az szunnyadó állapotban marad, vagy enyhe aktivitást mutat a szerveinkben és mirigyeinkben mindaddig, amíg végül meg nem támadja a központi idegrendszert. Mindig is úgy tartotta, hogy sokan csecsemőként kapjuk el a vírust a szüleinktől, akik maguk is a saját szüleiktől kapták el. Az jól ismert, hogy az EBV jellemzően a fertőző mononukleózisos betegek nyálával terjed. Ezért is hívják „csókbetegségnek”, mivel néhányan így kapják el.

A kutatásokban találtam itt-ott olyan elméleti fejtegetéseket, amelyek szerint egyes betegségek – például a rák – összefüggésben lehetnek a vírusokkal. Amikor elkezdtek megjelenni a *Gyógyító Médium*-könyvek, az autoimmun betegségekkel foglalkozó orvosok elkezdtek arról beszélni, hogy a gyakori vírusok szerepet játszhatnak az autoimmun betegségek kiváltásában. Majdnem egy évtizeddel azután, hogy megírtam az első *Gyógyító Médium*-könyv előszavát, most már úgy vélik, hogy az Epstein–Barr-vírus okozza a szklerózis multiplexet (SM). Anthony pontosan ugyanezt állította abban a legelső könyvében, vagyis hogy az SM valódi kiváltó oka az EBV. Anthony már akkor részletesen elmagyarázta, hogyan okozza az Epstein–Barr-

vírus a szklerózis multiplex esetén fellépő fizikai és neurológiai tüneteket. Egyre több és több kutatás lát napvilágot, és Anthony olyan állításai, amelyek egy évtizeddel ezelőtt még kételyeket ébresztettek bennem, ma vezető hírként jelennek meg. A mostanában megjelenő cikkek arra utaló jeleket azonosítanak, hogy a hosszú-covid összefügg az EBV újraaktiválódásával, amit Anthony már szintén azelőtt leírt, hogy más összekapcsolta volna a két vírust. És ez csak néhány példa arra, hogy Anthony információinak forrása meggyőződésem szerint mekkora hozzáértés birtokában van, gyakran évtizedekkel megelőzve a tudományos bizonyítékokat.

Funkcionális medicinát gyakorló orvosként és kardiológusként sok különböző krónikus betegségben szenvedő emberrel találkozom, akiknek szeretnék segíteni. A pácienseim többségénél felhasználom Anthony tanításait valamilyen formában. Jobb orvos lettem általuk, hiszen olyan

embereknek is tudok segíteni, akiknek azelőtt nem tudtam volna. Ezért óriási örömmel olvastam Anthony legújabb könyveit, az *Egészséges agyműködést* és a *Receptek az egészséges agyműködésért* című gyűjteményt. Az agy az a szervünk, amelyet a legkevésbé értünk, miközben a legnagyobb hatással van az életminőségünkre. Nem véletlen, hogy embereket életben lehet tartani mesterséges szív, vese, máj, tüdő vagy más szervek beültetésével, de ha valakit agyhalottnak nyilvánítanak, akkor nincs már remény.

Alig várom, hogy mások is elolvassák ezeket a könyveket, és megtalálják a gyógyuláshoz vezető utat, amelyet már oly régóta keresnek.

Nagy szeretettel és tisztelettel:  
Dr. Alejandro Junger, a *Clean*,  
*Clean Eats*, *Clean Gut* és *CLEAN 7*  
című könyvek *New York Times*  
sikerlistás szerzője

---

A jövő emberei számára, akik egészségi állapotuk terén  
kihívásokba ütköznek.

Ha utad során elveszítetted a reményt, tudd,  
hogy amint kinyitod ezt a könyvet, ablakot nyitsz a gyógyulás  
felé. Ne felejtsd el ezeket a szavakat, mert be fognak hatolni  
a lelkedbe, gyökeret eresztenek, virágozni kezdenek,  
és gyümölcsöt teremnek. Vigasztaljon az a rengeteg ember,  
akik előtted jártak az évek során, és meggyógyultak.

Te is egy lehetsz közülük. Eljött a te időd.

Anthony William, a Gyógyító Médium

---

# A SZERZŐ SZEMÉLYES MEGJEGYZÉSE

Hogyan lett két könyv az *Egészséges agyműködés*ből?

---

– Anthony, a könyv jóval ezer oldal felett lesz. Ilyen vastag könyvet nem lehet kiadni – ezzel hívott fel a kiadóm egy héttel azután, hogy leadtam az *Egészséges agyműködés* kéziratát. Nem mondhatnám, hogy meglepetésként ért. Ahogy teltek a hónapok, majd az évek, és én írtam az „agyas könyvet”, néztem, ahogy az asztalomon egyre magasabb tornyokba gyűltek a lapok. Bárki, aki tudta, min dolgozom, azt kérdezte:

– Lassan a végére érsz már, nem?

– Az embereknek válaszokra van szükségük – feleltem, majd visszatértem a munkához.

Nem terveztem ilyen vaskos könyvet írni, és tisztában voltam vele, hogy előbb-utóbb be kell fejezni ahhoz, hogy a mondanivalóm el is jusson az emberekhez. De csak jöttek és jöttek az újabb fejezetek. A világ egyre gyorsabban változott. Az emberek egyre betegebbek lettek. Az Együttérzés Szelleme pedig olyan dolgokra figyelmeztetett, amelyek az elkövetkező öt-tíz évben vagy később fognak bekövetkezni.

Sokszor dolgoztam napi húsz, olykor napi huszonnégy órát, mert annyira sok időt szenteltem az Együttérzés Szellemétől kapott információk befogadására. Időnként az is megesett, hogy égő lámpa mellett elaludtam az irodám padlóján, és csak néhány órával később ébredtem fel, hogy aztán kezdhessem előlről a napot. Ha csak egyetlen dolgot viszel magaddal a könyvből, akkor azt jegyezd meg, hogy meggyőződésem szerint mindenkinek fontos lenne odafigyelnie magára, amennyire csak lehetséges. Amikor csak tehetik, az embereknek megfelelően kellene táplálkozniuk, eleget kellene aludniuk, ki kellene menniük a napfényre, el kellene menniük sétálni és így tovább. Ennek ellenére én is elkövettem azt a hibát, hogy nem vettem figyelembe a személyes szükségleteimet, amíg a Szellem hangját hallgattam, és az Isten által kijelölt utat jártam. Gyakran emlékeztettem másokat, hogy az élet hamar elmúlik, és ha egyszer csak véget ér a földi létem, az biztosan azért lesz, mert hatalmas nyomás alatt két végéről égetem



a gyertyát, miközben sötét külső erők próbálják kioltani ezt a fényt, hogy a Szellem próféciai ne jussanak el a világhoz. Sokszor viccelődtem azzal, hogy annyit ülök a széken és dolgozom a Szellemmel ezen az anyagon, hogy lyukat fogok égetni a széken. Mostanra ez a vicc már nem is áll olyan távol a valóságtól. Lehet, hogy eljött a pillanat, amikor végre tényleg kidobom az íróasztali széket, annyira szétfeszült már a kárpitja.

A kezdetektől mesélem, hogy amikor az Együttérés Szelleme információkat oszt meg velem, olyankor minden elfehéredik, ködös ragyogást látok, és egyfajta hóvakság lesz úrrá rajtam. Érzem, hogy körülvesz egy energiaforrás, és úgy érzem, mintha máshol lennék, miközben tisztában vagyok vele, hogy még mindig ugyanott vagyok, hiszen továbbra is teljesen tudatában vagyok a pillanatnak. Az *Egészséges agyműködés* nagy részét ebben a fehér felhőben írtam. A Szellem így éri el, hogy ne csak lássam magam előtt képekben a szavak jelentését, amikor hallok őket, hanem át is érezzem azt, amin az emberek a szenvedéseik során keresztülmennek. A fehér felhő arra szolgál, hogy eltávolítson a személyes életemtől, a feladataimtól és a tapasztalataimtól, és egyedül a nekem átadott információkra és mások szenvedésére tudjak koncentrálni. Nem egyszerűen annyi történik, hogy információkat kapok, amiket azután leírok. Az egész tapasztalatnak a részesévé válok, és ezt a tapasztalást kapcsolom össze azzal, amin mások keresztülmennek a betegséggel való küzdelmeik során. Olyan ez, mint egy érzelmi hullámvásút: egyszerre vagyok szomorú amiatt, amit az embereknek el kell szenvedniük, de boldog is, hogy talán ez lehet az út, ami elvezeti őket a gyógyuláshoz. Miután befogadtam az információkat és kapcsolódtam hozzájuk, ugyanúgy meg kell tanulnom a Szellemtől kapott tudást, mint bárki másnak.

Ahogy telnek az évek, és mindig egy következő könyvön dolgozom az Együttérés Szellemevel, feltűnt, hogy míg a hang, amit hallok, változatlan, én magam változom. Ez a változás abból ered, hogy újra és újra rá kell ébrednem: több mint nyolcmilliárd ember él a bolygón, akik előbb vagy utóbb meg fognak betegedni, és nem mindegyiküknek lesz lehetősége valaha is megtapasztalni azt, amit a Szellem rám bízott. Ez az egyik legnehezebb része az utamnak: tudni, hogy bár sokakhoz el fog jutni az információ, rengeteg emberhez nem fognak elérni ezek az élő szavak. Gyerekként biztos voltam benne, hogy mindenkinek lehetősége lesz megpillantani a fentről jövő bölcsességet, amikor megromlik az egészsége.

Ma már idősebb fejjel tudom, hogy ez nem feltétlen van így: a fiatalabb énem tévedett, amikor szilárdan hitt abban, hogy a bolygón élő összes ember rá fog találni erre a tudásra. Ez a körvonalazódó felismerés minden újabb évvel formál engem. Ahogy a Szellem átadja nekem az információkat, és én írom a könyveket, sokat kérdezem tőle, hogy miért és hogyan lehet ennyire nehéz mindnyájunk számára az élet ebben a világban.

Az írás folyamata arra is lehetőséget kínált, hogy első kézből megtapasztaljam, min mennek keresztül az emberek. Amikor alig tudtam beszorítani a napomba egy-egy zuhanyzást, arcmosást, fogmosást vagy átöltözést, arra gondoltam, hogy a krónikus betegséggel küzdők számára milyen nehézséget jelenthetnek ezek a hétköznapi feladatok, amelyeket az egészséges emberek a legnagyobb természetességgel végeznek. Nekem csak időbeli korlátaim voltak, ahogy a küldetésemet teljesítettem. A fájdalmas vagy korlátozó tünetekkel küzdő emberek azonban ezeket a tevékenységeket egy-egy eléjük magasodó hegynek láthatják. Mindig azt javaslom, hogy az aktuális állapotunktól függetlenül

mindnyájan próbálunk meg gondoskodni magunkról a gyógyulási folyamat során.

A krónikus betegséggel élőkkel is tudtam azonosulni, ahogy elszigetelődtem a számomra fontos emberektől azért, hogy írjam az agyról szóló könyvem. Feláldoztam a szeretteimmel töltött időt. Általában lelkesen figyelem, ahogy az évszakok a szemem láttára és a fülem hallatára változnak. Szeretem hallgatni a tavaszt jelző békák kórusát. Szeretem hallani a szél hangját. Szeretem figyelni, ahogy a levelek sárgulnak, és a fű színe is megváltozik. Nem rémlik, hogy bármi ilyesmit megtapasztaltam vagy akár csak észrevettem volna, amíg az *Egészséges agyműködés*en dolgoztam. De nem panaszkodom. Ezek nem nagy lemondások. Aki krónikusan beteg vagy szenved, annak sokkal komolyabb hida-kon kell átmennie, nagyobb áldozatokat kell hoznia, és súlyosabb veszteségeket kell elviselnie. Mindig rájuk gondoltam, ahogy teltek az órák, és én még mindig a tanítások lejegyzésével voltam elfoglalva, amelyek majd elhozzák másoknak fentről a gyógyulást. Az örömnél később jön el az ideje, amikor valaki kezébe veszi az egyik könyvet, és elindul az úton, hogy újjászülessen hamvaiból.

És ezzel vissza is érkeztünk oda, hogy hogyan lett két könyv az *Egészséges agyműködés*ből. Az Együttérzés Szelleme fáradhatatlan, felőle akár folyamatosan is írhatnék. Nekem kell időnként megálljt parancsolnom. Eljön az a pont, amikor szünetet kell tartanom, hogy eljuttassam a tudást a rászorulókhöz. Szerettem volna, ha belefér az anyag egyetlen könyvbe, hogy az összes választ egyszerre a kezében tarthasd. De amikor a kiadó felhívott, és elmondta a várható terjedelmet, be kellett látnom, hogy senki nem akar majd ötkilós könyvet olvasni, főleg, ha valaki neurológiai tünetekkel küzd.

Tépelődtem, hogy van-e bármi, amit ki lehet hagyni. Az nem volt kérdéses, hogy

a gyógyuláshoz szükséges válaszoknak és protokolloknak maradniuk kell. És mi legyen azokkal a részekkel, amelyekben elmagyarázom, hogy a Gyógyító Médiumként kapott információk képezik a krónikus betegségek számos új – hivatkozások nélkül ismertett – orvosi magyarázatának alapját, mint például, hogy az Epstein–Barr-vírus okozza a szklerózis multiplexet? Mivel végső soron ez nem rólam szól, az Együttérzés Szelleméhez fordultam. A szándéka egyértelmű volt: ha megmutatom az olvasóknak, hogy például a hosszú-coviddal kapcsolatos felismerések a Gyógyító Médiumtól származnak, az önmagában is gyógyító válasz lehet. Ha az olvasók látják, hogy a világban keringő információk eredetileg a Gyógyító Médium tanításain alapulnak, azzal lehetőséget kapnak a teljes kép – azaz a gyógyuláshoz vezető teljes út – megértésére.

Sokat gondolkodtam, hogyan lehetne lerövidíteni a könyvet. Vannak benne olyan részek, amelyek vitákat fognak szülni. Megéri őket benne hagyni? Ami azt illeti, ha leírod a krónikus betegségek valódi okát, azzal mindig is ki fogod váltani mások ellenkezését. Már évek óta beszélek és írok erről a témáról. A krónikus betegséggel élőkkel az esetek többségében tiszteletlenül bánunk, és a szőnyeg alá seprük a problémáikat. Ez egy láthatatlan jelenség, ami fel sem tűnik, amíg szót nem emelsz a krónikus betegekért, és fel nem feded a szenvedésük valódi okát. A sötétség a hatalmába keríti azokat az embereket, akiknek félreértelmezik a tüneteiket, és nem tudják, hogy merre tartsanak, vagy mi okozza a betegségüket. A sötétség a hatalmába keríti azokat a krónikus betegeket, akik hatástalan gyógymódokkal próbálkoznak, amelyek csak megnehezítik az életüket. Így a válasz az lett, hogy igen: mindennek benne kell maradnia a könyvben.

Ekkor döntöttem úgy, hogy megfogadom a kiadó tanácsát, és az „agyas könyvből” két, egymást kiegészítő kötetet

csinálok. Így született meg az *Egészséges agyműködés* és a *Receptek az egészséges agyműködésért*. Ezután kidolgoztuk a részleteket. A két könyvet egy időben adjuk ki, hogy az emberek az összes információhoz egyszerre hozzájussanak. Mindkét könyvben helyet kapnak a Gyógyító Médium kulcsfontosságú eszközei – a nehézfém-méregtelenítés, az Agyvédő Shotterápia és tizennégy testre szabható Tisztítókéúra –, amelyeket teljes terjedelmükben ismertettünk. Így ha valaki csak egy könyvnek van a birtokában, akkor sem marad le a legfontosabb gyógyító módszerekről.

A *Hogyan működik ez a könyv?* című következő részben részletesebben is olvashatsz arról, hogy mi szerepel ebben a könyvben, és mit találsz a kiegészítő kötetében. Mindkét könyvet úgy terveztük, hogy önmagukban is megállják a helyüket, hisz mindkettőt színültig töltöttük azonnal

használható tudással. Ahogy a két kötet születésének történetéből láthatod, a legnagyobb védelemben akkor részesülsz, ha mindkettőt elolvasod, amikor időd engedi. Ha adhatok egy tanácsot azzal kapcsolatban, hogy hogyan érdemes ezeket a könyveket olvasni, akkor a következőt javaslom: annyira szerteágazók a bennük található módszeresen elrendezett és felülről jövő információk, hogy miután a könyvek végére értél, érdemes lehet újraolvasni őket, hogy legyen lehetősége a lelkednek és a fizikai agyadnak is befogadni és elraktározni ezt a rengeteg tudást. Ne siess. Ha végeztél, olvasd át mindkét könyvet még egyszer. Minden újraolvasással további fontos tudnivalókra és meglátásokra bukkanhatsz, amelyek korábban fel sem tűntek.

Áldást kívánok az életedre:  
Anthony William, a Gyógyító Médium

---

„Az Együttérzés Szelleme az évek során, miközben anyai embernek segített meggyógyulni, mindig is azt mondta nekem, hogy betegségünk igazi okának felismerésével már félig megnyertük a csatát. A csata másik felét azzal nyerhetjük meg, hogy tudjuk, mit kell tennünk, mit kell szednünk, és hogyan alkalmazzuk a megfelelő módszereket.”

Anthony William, a Gyógyító Médium

---

# HOGYAN MŰKÖDIK EZ A KÖNYV?

---

Ezzel a könyvvel személyre szabott gyógyulási tervet készíthetsz magadnak, hogy úgy foglalkozz az egészségeddel, ahogyan azt jónak látod. Függetlenül attól, hogy a mentális vagy a fizikai egészségedet szeretnéd-e célba venni, a krónikus panaszaidat enyhíteni, ijesztő betegségeket megelőzni, nagy változásokat elérni, vagy egyelőre csak kis lépéseket megtenni, ezek az eszközök téged szolgálnak.

Ez nem egy mindenkire illő egyenkönyv. Minden ember egy sajátos egyvelege a mérgeknek, a toxinoknak, a kórokozónak, az különböző életkörülményeknek és érzelmi tapasztalatoknak. Nincs két olyan ember, akinek ugyanolyan lenne az egészségi állapota. Az itt olvasható információkat ezért személyre kell szabnod, hogy minden esélyed meglegyen a gyógyulásra. Mindig is azt hangsúlyoztam, hogy nincsen egyetlen „Gyógyító Médium-protokoll”. Számatalan létezik, ezek az eszközök ugyanis végtelen módon variálhatók a saját szükségleteidre szabva.

Még inkább elmondható ez a *Receptek az egészséges agyműködésért* esetén, ami fejezetről fejezetre kínál gyógyulási lehetőségeket. Szabadon bedughatod a lábujjadat akár csak az egyikbe, de az összeset

is felfedezheted. A gyógyulás folyamata önmagából táplálkozik.

Az Étrend-kiegészítők bibliája című Első rész egy olyan fejezettel nyit, amelyből megtudhatod, hogyan lehetsz saját magad egészségügyi nyomozója, és hogyan kerülheted el azokat a hibás lépéseket, amiket könnyű elkövetni, ha valaki gyógyulni akar. A következő, Az étrend-kiegészítők arany-szabályai című fejezet az étrend-kiegészítőket veszi sorba adagolási útmutatóval, valamint bemutat kilenc Gyógyító Médium Sokkterápiát az azonnali megkönnyebbülés érdekében. A háromszáz felsorolt tünettel és betegséggel az Étrend-kiegészítők bibliája jó útmutató lehet saját magad és a családod számára, amihez újra és újra visszanyúlhatsz, ha az élet kihívásokkal szembesít.

Az Agykárosító anyagok című Második rész azoknak az élelmiszereknek, étrend-kiegészítőknek és adalékanyagoknak a világában merül el, melyek a tudtunk nélkül ássák alá agyunk és idegrendszerünk egészségét. Már az is komoly hatással lehet az egészségünkre, ha módot találunk arra, hogyan korlátozzuk vagy távolítsuk el ezeket az életünkéből. Ez nem azt jelenti, hogy kiátkozzuk a kényeztető ételeket, vagy hogy

szégyenkezve kellene ennünk őket. Azt jelenti, hogy még nagyobb kényelemben lesz részünk, hiszen az alapján hozhatjuk meg szabadon a döntéseinket, hogy tudjuk, mi szolgálja, és mi nem szolgálja az egészségünket.

Az Agyvédő Shotterápia című Harmadik részben azonnali megoldásokat találhatsz, ha mélyebb szinten dolgozol problémákon az agyadban, az idegrendszeredben és a testedben. Az itt található receptek segítségével könnyen elkészíthető gyógyító elixíreket állíthatsz össze olyan összetevőkből, melyek kifejezetten a te igényeidre lettek szabva. Harminc különböző agyvédő shot közül választhatsz, melyek három csoportra lettek osztva: Shotok káros hatások ellen, Shotok a változásért és Stabilizáló shotok. Ez a vadonatúj Gyógyító Médium-eszköztár rugalmasan, önálló terápiaként is alkalmazható, de választhatod a hét Agyvédő Shotterápia Tisztítókéúra bármelyikét is.

A Nehézfém-méregtelenítés című Negyedik rész azt a klasszikus Gyógyító Médium-eszköztárat mutatja be, ami nagyon sok ember életét változtatta meg, és emelte új szintre világszerte. Amellett, hogy rávilágít arra, milyen mélyreható változást képes elérni a Nehézfém-méregtelenítő smoothie az agyunkban, és hogy miért van szükségünk rá, ez a fejezet új recepteket is kínál: egy haladó Nehézfém-méregtelenítő smoothie-t, egy Tisztító smoothie-t és egy haladó Tisztító smoothie-t. A legjobb hatás elérése érdekében szabad a saját igényeidre a hét Nehézfém-méregtelenítő Tisztítókéurát.

Az Ötödik rész címe – Agymentő receptek – mindent elárul. A több mint száz ízletes recept segít választ adni arra a kérdésre, hogyan táplálhatod az agyad. Ezek a receptek számtalan lehetőséget kínálnak a gyors és egyszerű ötletektől kezdve a komolyabb lakomáig egy olyan világban, amiben úgy érezhetjük, lehetetlen egészségesen táplálkozni. A színes, egész családot

meggyőző fotók segítségével kiválaszthatod, mit szeretnél enni reggelire, ebédre és vacsorára, vagy valamilyen rágcsalni-valónak.

Az agy és a lélek rehabilitációja című Hatodik rész menedéket nyújt a számodra, amit újra és újra felkereshetsz. Az élet áldozatot követel tőlünk. Ha folyamatosan küzdesz valamilyen kellemetlen tünettel anélkül, hogy választ kapnál a miértekre, ha végignézted egy szeretted szenvedését, vagy ha érzelmileg sebeztek meg, lehet, hogy elveszítetted a hitet, hogy valaha is önmagad lehetsz. Ilyenkor létfontosságú, hogy esélyt kapj rendbe tenni meggyötört idegeidet és lelkedet. Az itt bemutatott gyógyító meditációk és technikák kifejezetten azt a célt szolgálják, hogy fokozzák a könyvben felsorolt tünetekre és betegségekre irányuló öngyógyító képességeidet. Nem te vagy az oka a szenvedésednek. Messze nem a te hibád. Új felismerésekkel és gyakorlatokkal igazi önmagad is elérhető közelségben lesz.

Ha többet szeretnél tudni a tünetek vagy betegségek „miértjeiről”, a könyv „testvérkötetete”, az *Egészséges agyműködés* részletesen kifejti a krónikus fizikai és mentális betegségek okait. Mit jelent az, hogy zajos agy, nehézfém-ötvozetekkel terhelt agy, vírusos agy, érzelmi agy, függő agy, savas agy, gyulladt agyideg vagy kiegészített és csökkent működésű agy? Több mint száz tünetre és betegségre találsz magyarázatot az egy-egy betegségnek – a szorongásnak, a depresszióknak, az étkezési rendellenességeknek, az Alzheimer-kór-nak, a demenciának, a függőségeknek, a kiégésnek és az agyidegi problémáknak (beleértve a bolygóidegek gyulladását is) – szentelt fejezetekben. Tanuld meg, hogyan csökkentheted a méreg- és szennyező anyagoknak való kitettségedet a mindennapi életben, hogy hogyan védheted meg magad, amikor vért vesznek tőled, hogy miért nem olyan ártalmatlan a „mindent