

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

MEDICÍNSKE MÉDIUM

# LIEČEBNÉ PLÁNY, OČISTY A RECEPTY NA ZÁCHRANU MOZGU

PRI NEUROLOGICKÝCH, AUTOIMUNITNÝCH A DUŠEVNÝCH  
ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOCH



ANTHONY WILLIAM

AUTOR BESTSELLEROV *NEW YORK TIMES*  
ZÁCHRANA PEČENE A LIEČIVÁ OČISTA

## TATRAN



MEDICÍNSKE MÉDIUM

# LIEČEBNÉ PLÁNY



————— MEDICÍNSKE MÉDIUM —————

# LIEČEBNÉ PLÁNY, OČISTY A RECEPTY NA ZÁCHRANU MOZGU

PRI NEUROLOGICKÝCH, AUTOIMUNITNÝCH A DUŠEVNÝCH  
ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOCH

————— ANTHONY WILLIAM —————

TATRAN

Z anglického originálu Anthony William: MEDICAL MEDIUM BRAIN SAVER PROTOCOLS,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House, Inc., Carlsbad 2022,

preložila Zuzana Močková Lorková.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2023 ako 5432. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a polep podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zuzka Šulajová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Autor tejto knihy neposkytuje lekárske poradenstvo ani nenariaďuje použitie  
akejkolvek techniky ako formu liečby fyzických, emocionálnych alebo zdravotných problémov  
bez rady lekára, či už priamo alebo nepriamo. Zámerom autora je len ponúknuť informácie  
všeobecnej povahy, ktoré vám pomôžu pri hľadaní emocionálnej, fyzickej a duchovnej pohody.

V prípade, že použijete niektorú z informácií v tejto knihe, autor ani vydavateľ  
nenesú žiadnu zodpovednosť za vaše činy.

Copyright © 2022 by Anthony William

Translation © Zuzana Močková Lorková 2023

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2023

ISBN 978-80-222-1482-7

---

Budúcim generáciám, ktoré budú čeliť  
zdravotným problémom.

Ak ste na svojej ceste stratili nádej, vedzte, že  
na stránkach tejto knihy otvoríte okno do sveta uzdravenia.  
Zapamätajte si tieto slová, pretože vstúpia do vašej duše,  
zapustia v nej korene, rozkvitnú a prinesú vytúžené ovocie.  
Prijmite útechu od mnohých, ktorí sa uzdravili.  
Môžete byť jedným z nich. Nastal váš čas.

Anthony William, Medicínske médium

---

# OBSAH

---

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Predslov</i> .....                                                   | 11 |
| <i>Autorova poznámka: Ako zo Záchranu mozgu vznikli dve knihy</i> ..... | 15 |
| <i>Ako používať túto knihu</i> .....                                    | 19 |

## **PRVÁ ČASŤ: Desatoro doplnkov stravy**

|                     |                                               |    |
|---------------------|-----------------------------------------------|----|
| <b>1. kapitola:</b> | Proces vášho uzdravenia .....                 | 25 |
| <b>2. kapitola:</b> | Zlaté pravidlá užívania doplnkov stravy ..... | 32 |
| <b>3. kapitola:</b> | Šokové terapie podľa Medicínskeho média ..... | 40 |
| <b>4. kapitola:</b> | Liečebné plány podľa Medicínskeho média ..... | 55 |

## **DRUHÁ ČASŤ: Záškodníci v mozgu**

|                     |                                                            |     |
|---------------------|------------------------------------------------------------|-----|
| <b>5. kapitola:</b> | Škodlivé potraviny .....                                   | 145 |
| <b>6. kapitola:</b> | Škodlivé doplnky stravy .....                              | 161 |
| <b>7. kapitola:</b> | Škodlivé chemikálie v potravinách a doplnkoch stravy ..... | 174 |

## **TRETIA ČASŤ: Poldecová terapia mozgu**

|                     |                                                                           |     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>8. kapitola:</b> | Poldecová terapia mozgu podľa Medicínskeho média .....                    | 183 |
| <b>9. kapitola:</b> | Očisty pomocou Poldecovej terapie mozgu podľa<br>Medicínskeho média ..... | 254 |

## **ŠTVRTÁ ČASŤ: Detoxikácia ťažkých kovov**

|                      |                                                                            |     |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>10. kapitola:</b> | Detoxikácia ťažkých kovov podľa Medicínskeho média .....                   | 267 |
| <b>11. kapitola:</b> | Očisty pomocou detoxikácie ťažkých kovov podľa<br>Medicínskeho média ..... | 288 |

## **PIATA ČASŤ: Recepty na záchranu mozgu**

|                      |                                                          |     |
|----------------------|----------------------------------------------------------|-----|
| <b>12. kapitola:</b> | Recepty na záchranu mozgu podľa Medicínskeho média ..... | 299 |
|----------------------|----------------------------------------------------------|-----|

## **ŠIESTA ČASŤ: Rehabilitácia mozgu a duše**

|                      |                                  |     |
|----------------------|----------------------------------|-----|
| <b>13. kapitola:</b> | Liečebné metódy a techniky ..... | 551 |
| <b>14. kapitola:</b> | Hlas duše .....                  | 562 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <i>Pôvod Medicínskeho média .....</i> | 564 |
| <i>Register .....</i>                 | 566 |
| <i>Pod'akovanie .....</i>             | 572 |



# PREDSLOV

---

Anthony je ako môj brat a zároveň tak trochu guru, strážny anjel a nadaný liečiteľ. Je to skutočne dobrý človek a vynikajúci priateľ. Mám ho veľmi rád. Odjakživa sme tu jeden pre druhého. Anthony je tu vždy pre mňa. Ak budete pozorne čítať, zistíte, že sa tým nesnažím podlizovať Duchovi súcitu. Moja vysoká mienka o Anthonyom sa zakladá na skúsenostiach zo stretnutí s mnohými guruami a liečiteľmi so skutočnými schopnosťami, ale aj zo stretnutí s podvodníkmi.

Naša generácia má skutočného jasnovidca (ktorý dokáže načúvať iným) – Medicínske médium.

V roku 1990 som v Uruguaji absolvoval štúdium medicíny a presťahoval som sa do New Yorku, kde som sa zameral na internú medicínu a neskôr na kardiovaskulárne ochorenia. Zmena životného štýlu bola drastická, vôbec som to nečakal. Po štyroch rokoch praxe som mal nadváhu, trpel som syndrómom dráždivého čreva a silnými alergiami. No najhoršie bolo, že ma sužovali ťažké depresie. Nedokázal som fungovať.

Po návšteve gastroenterológa, alergiológa a psychiatra som mal predpísaných sedem liekov na tri diagnózy. Stále som zízal na tie recepty a niečo vo mne kričalo: „Nájd

iný spôsob!“ A tak som sa pustil do hľadania. Istý čas som strávil v kláštoroch v Indii a stretol som sa s najplyvnejšími guruami našich čias. Stretol som sa s toľkými liečiteľmi, terapeutmi, lekármi, koučmi, šamanmi, médiami a čarodejnicami, že ich ani nedokážem spočítať. Našiel som však spôsob, ako sa uzdraviť – a to prostredníctvom detoxikácie a regenerácie čriev. Stal som sa známym lekárom funkčnej medicíny a napísal som štyri knihy. Pomohol som svojimi poznatkami tisícom ľudí pri procese uzdravovania. Našiel som si tím ľudí s odbornosťami, v ktorých mám medzery, a spoločne pomáhame mnohým na ceste za zdravím. Často s nimi chodievam na konzultácie s inými odborníkmi alebo liečiteľmi. Chcem sa učiť, vidieť a pochopiť, čo a ako funguje. V oblasti liečby som sa už čo-to naučil.

No nič ma nedokáže uchvátiť viac ako Anthonyho slová. Najmä preto, lebo miera jeho úspešnosti je vysoká.

Keď som sa pred vyše desiatimi rokmi zoznámil s Anthonyom, knihy o Medicínskom médiu ešte neboli publikované. Zoznámili sme sa na krste mojej prvej knihy, kam prišiel s naším spoločným priateľom. Ten priateľ ma odtiahol nabok a povedal mi, že Anthony počuje hlas, ktorý mu hovorí

o zdraví a chorobách vo všeobecnosti, ale aj konkrétnych ľudí. Okamžite som sa s ním chcel zoznámiť. Stále som premýšľal: *Je to pravda? Možno je to len psychopata a mal by brať lieky. Alebo má nejaký nadprirodzený zmysel?* Keď sme sa začali rozprávať, kriticky som Anthonyho sledoval a nielen počúval jeho slová. *Klame, alebo hovorí pravdu? Skutočne počuje nejaký hlas? Odkiaľ vychádza? Hovorí mu ten hlas presné veci? Pomáha vôbec to, čo ten hlas hovorí?*

Počas prvej minúty nášho rozhovoru som si myslel, že je nesmelý. Po piatich minútach som si uvedomil, že to ani zďaleka nie je pravda – v skutočnosti pôsobil ako neuveriteľne energický a komunikatívny človek. Jeho štýl komunikácie bol zábavný a úprimný, a keď hovoril o zdraví a chorobe, veľmi precízne volil slová. Mal to v hlave dobre usporiadané. Hovoril o chorobách presvedčivo a s hlbokým porozumením, úplne ako lekár. Jeho informácie boli však pre mňa v tom čase ako z nejakého sci-fi filmu. Presvedčil ma. Počuje nejaký hlas. Zostávala teda otázka: *Vie tento hlas, o čom vlastne hovorí?* Jedným zo spôsobov, ako som to mohol posúdiť, bolo vyhľadať publikácie o výskumoch a testoch, ktoré by dokázali, že jeho tvrdenia sú vedecky podložené a medicínsky dokázané. Ďalším spôsobom bolo zhodnotiť výsledky. A tak som začal robiť oboje.

V oblasti výskumu a v publikáciách som dlho nič nenachádzal. Ukázalo sa, že informácie hlasu sú pokrokové a predstihli mnohé publikácie. Jedným z pilierov Anthonyho učenia je tvrdenie, že väčšinu chronických a mnohé akútne ochorenia spôsobujú vírusy. Niektoré vírusy zostávajú nečinné celé roky a problémy spôsobujú pri oslabenej obranyschopnosti organizmu. Iné vírusy sú staré, podaktoré zmutované a ďalšie

ešte neobjavené. Niektoré poznáme už dlho a sú také rozšírené, že pri bežných prehliadkach už ani nerobíme testy na ich prítomnosť. Taký je napríklad vírus herpesu, ktorý raz za čas spôsobuje opar na perách. S týmito vírusmi žijeme a nebojíme sa ich. Ďalším príkladom vírusu, o ktorom Anthony odjakživa tvrdí, že je príčinou mnohých príznakov a ochorení, je Epsteinov-Barrovej vírus (EBV). Anthony poukazuje na to, že takmer každý z nás je vystavený EBV a že tento vírus je buď nečinný, alebo je v našich orgánoch a žľazách len mierne aktívny, no nakoniec prenikne do centrálnej nervovej sústavy. Odjakživa hovorí, že mnohí z nás sa ním v detstve nakazili od rodičov a tí od svojich rodičov. Je všeobecne známe, že EBV sa bežne prenáša slinami z človeka nakazeného infekčnou mononukleózou známou aj ako „choroba z bozkávania“, pretože práve takto sa ňou niektorí ľudia nakazili.

V oblasti výskumu som tu a tam našiel teoretické poznatky o tom, že niektoré ochorenia, napríklad rakovina, by mohli nejako súvisieť s vírusmi. Po tom, ako začali vychádzať knihy Medicínského média, v komunite špecialistov na autoimunitné ochorenia sa začalo hovoriť o tom, že príčinou týchto chorôb by mohli byť bežné vírusy. Takmer desať rokov po tom, čo som napísal predslov k prvej knihe *Medicínske médium*, sa už hovorí, že Epsteinov-Barrovej vírus spôsobuje sklerózu multiplex (SM), a presne to Anthony napísal v tej prvej knihe – že skutočnou príčinou SM je EBV. Anthony uviedol zložité podrobnosti o tom, ako Epsteinov-Barrovej vírus spôsobuje telesné a neurologické príznaky spojené so sklerózou multiplex. Výskum naberá na obrátkach a poznatky, ktoré mi Anthony hovoril pred viac ako desiatimi rokmi a ktoré

vo mne niekedy vyvolávali pochybnosti, sa teraz objavujú na titulných stranách novín. Články poukazujú na stopy, ktoré spájajú postcovidový syndróm s reaktiváciou EBV, čo Anthony tvrdil vo svojej publikácii už omnoho skôr.

Toto je len pár príkladov toho, ako Anthony podľa mňa získava informácie zo zdroja, ktorý vie, o čom hovorí, a často má náskok pred vedeckým bádaním a dôkazmi aj niekoľko desaťročí.

Ako lekár funkčnej medicíny a kardiológ pomáhám ľuďom trpiacim mnohými chronickými ochoreniami. U väčšiny pacientov tak či onak využívam Anthonyho učenie. Vďaka nemu som sa stal lepším lekárom. Viem pomôcť tým, ktorým som predtým pomôcť nedokázal.

Preto som si s veľkou radosťou prečítal Anthonyho najnovšie knihy *Záchrana mozgu* a *Liečebné plány, očisty a recepty na záchranu mozgu*. Mozog je orgán, ktorému rozumieme najmenej, ale má najväčší vplyv na náš život. Sme schopní zachraňovať ľudí pomocou umelého a transplantovaného srdca, obličky, pečene, pľúc a iných orgánov, ale keď lekári skonštatujú mozgovú smrť, ostáva len odpojiť prístroje.

Už netrpezlivo čakám, keď si tieto knihy prečítate aj vy a nájdete v nich riešenie svojho uzdravenia, ktoré ste tak dlho hľadali.

S láskou a úctou  
Alejandro Junger, M. D.,  
autor bestsellerov New York Times  
*Clean, Clean Eats, Clean Gut* a *Clean 7*



# AUTOROVA POZNÁMKA

*Ako zo Záchrany mozgu vznikli dve knihy*

---

„Anthony, tá kniha bude mať viac ako tisíc strán. Je príliš hrubá na tlač.“ Toto mi povedal vydavateľ do telefónu týždeň po odozdani rukopisu.

Nemôžem tvrdiť, že by ma to prekvapilo. Počas mesiacov a potom rokov práce na „knihe o mozgu“ som videl, ako sa mi hromadia na stole listy papiera. Každý, kto vedel, na čom pracujem, sa pýtal: „Nezdá sa ti, že by si to mal už uzavrieť?“

„Ľudia potrebujú odpovede,“ povedal som a vrátil som sa k písaniu.

Nemal som v úmysle napísať takú objemnú knihu a uvedomil som si, že ak sa má táto kniha niekedy dostať k ľuďom, musím ju už nejako ukončiť. Stále však prichádzal nový materiál. Svet sa mení rýchlejšie a ľudia sú čoraz chorľavejší. A Duch súcitu ma varoval pred tým, čo príde v nasledujúcich piatich až desiatich rokoch a aj neskôr.

Mnohokrát som pracoval dvadsať a niekedy až dvadsaťdva hodín denne, pretože som veľa času trávil prijímaním informácií od Ducha súcitu. Pravidelne som zaspal na podlahe v kancelárii pri zasvietenom svetle, o niekoľko hodín som sa prebral a začal som znovu pracovať. Ak si z mojej práce niečo odnesiete, tak práve moje presvedčenie, že ľudia by sa o seba mali starať

vždy, keď sa dá. Mali by sa dobre stravovať, veľa spať, sliť sa, chodiť na prechádzky a podobne vždy, keď je to možné. Napriek tomu mám výčitky svedomia, že ignorujem svoje vlastné potreby, no zároveň počúvam hlas Ducha a robím to, na čo ma Boh predurčil. Často ostatným pripomínam, že život plynie rýchlo, a keď odídem z tohto sveta, bude to preto, že som pracoval pod obrovským tlakom od svitu do mrku, aby sily temnoty, ktoré sa snažia uhasiť svetlo nádeje, nemohli zabrániť svetu dostávať proroctvá Ducha. Mnohokrát som si robil žarty, že vysedím zadkom dieru do stoličky, pretože tak veľa času som strávil prácou na tejto knihe spolu s Duchom. Tento žart má teraz celkom blízko k realite. Možno konečne vyhodím svoju kancelársku stoličku, pretože sedadlo je úplne zodraté.

Vždy hovorím, že prijímanie informácií od Ducha súcitu sprevádza biela hmla, hmlistý žiarivý opar, snežná slepota. Cítim, že ma obklopuje zdroj energie, a zdá sa mi, že som niekde inde, hoci si uvedomujem, že som nikam neodišiel, pretože som v danom okamihu stále pri plnom vedomí. Počas písania *Záchrany mozgu* som strávil väčšinu času v tejto bielej hmle. Je to preto, že Duch chce, aby som na vlastné oči nielen videl

obrazy, ktoré jeho slová predstavujú, ale aj cítil podstatu utrpenia iných. Biela hmla ma má odpútať od vlastného osobného života, od povinností a zážitkov, aby som sa sústredil na informácie, ktoré sa ku mne dostávajú, a na trápenie druhých. Nejde len o prijímanie informácií a ich zapisovanie. Prijímam kompletne skúsenosti a spájam ich s tým, čím si prechádzajú iní pri zdravotných ťažkostiach. Cítim sa vtedy ako na horskej dráhe smútku a šťastia – je mi smutno z toho, čím si ľudia prešli, no teším sa, že práve toto by mohla byť cesta, na ktorej nájdú uzdravenie. Keď raz prijmem informácie od Ducha a spojím sa s nimi, musím sa ich naučiť a naštudovať si ich rovnako ako ktokoľvek iný.

Ako plynú roky, popri práci na ďalšej knihe s Duchom súcitu si všímam, že hlas, ktorý počujem, zostáva rovnaký, zatiaľ čo ja sa ako človek mením. Zmena pramení z neprestajného uvedomovania, že na tejto planéte žije viac ako osem miliárd ľudí, ktorí nakoniec ochorejú, a nie každý dostane šancu dozvedieť sa, čo mi Duch predostrel. Je to jedna z najťažších častí tejto cesty: vedieť, že mnohí si nájdú cestu k týmto informáciám, k týmto živým slovám, no mnohí ju nenájdú. V detstve som si myslel, že každý určite dostane možnosť uzrieť múdrosť zhora, ak ho začne trápiť nejaký zdravotný problém. Dnes moje staršie ja vie, že to nemusí byť pravda. Konfrontuje moje mladšie ja, ktoré bolo skutočne presvedčené, že tieto informácie nájde každý človek na tejto planéte. Každým rokom si to čoraz viac uvedomujem a mením sa. Núti ma to často klásť otázky „prečo“ a „ako to“ a mnohé iné vo chvíli, keď prijímam informácie od Ducha a píšem o tom, ako ťažko sa nám všetkým na tomto svete žije.

Proces písania mi poskytol tiež príležitosť

stotožniť sa s tým, čím si ľudia prechádzajú. Pri sprchovaní, umývaní tváre, čistení zubov či prezliekaní som myslel na to, aké problémy trápia chronicky chorých, keď sa snažia vykonávať tieto každodenné činnosti, ktoré zdraví považujú za samozrejmosť. Mňa pri plnení svojho poslania obmedzoval len čas. No ľudia, ktorí čelia bolestivým alebo obmedzujúcim príznakom, môžu vnímať tieto činnosti ako horu, na ktorú musia vyliezť. A preto obdivujem každého, kto je schopný postarať sa v priebehu liečby sám o seba.

S chronicky chorými som sa stotožnil aj preto, že som v dôsledku písania knihy o mozgu stratil kontakt s dôležitými ľuďmi vo svojom živote. Obetoval som svoj čas a netrúvil ho s blízkymi. Zvyčajne so záujmom sledujem striedanie ročných období. Rád počúvam spev vtákov. Rád počúvam, ako duje vietor. Rád pozorujem, ako sa mení lístie a sfarbuje tráva. Nepamätám si, že by som niečo také robil alebo to dokonca registroval pri písaní *Záchrany mozgu*. Nie že by som sa sťažoval. Sú to maličkosti, ktorých sa treba zriecť. Chronicky chorí a utrpení ľudia majú pred sebou oveľa väčšie prekážky, oveľa viac obetovali aj stratili. Myslím na nich každú hodinu, ktorú strávim písaním poznatkov zhora potrebných na ich uzdravenie. Radosť prichádza neskôr, keď človek drží v rukách jednu z týchto kníh a opäť vstáva z popola.

To nás privádza späť k tomu, ako sa z knihy *Záchrana mozgu* stali vlastne dve knihy. Duch súcitu neprestáva hovoriť a mohol by som písať nepretržite. Musím byť teda ten, kto povie dosť. Vtedy príde chvíľa, keď musím ustúpiť a odovzdať informácie tým, ktorí ich potrebujú. Chcel som, aby sa tento materiál zместil do jednej knihy, aby ste mohli držať v rukách všetky odpovede naraz. Keď

mi vydavateľ zavolať a povedať, aká bude veľká, musel som sa zmieriť s realitou – nikto nechce držať v ruke päťkilovú knihu a už vôbec nie niekto, kto bojuje s neurologickými príznakmi.

Premýšľal som, či by som mohol nejaký materiál vynechať. Bolo jasné, že všetky uzdravujúce odpovede a liečebné plány musia zostať. No čo s časťami, v ktorých som vysvetľoval mnohé nové medicínske poznatky o chronických ochoreniach od Medicínskeho média ako necitovaného zdroja, napríklad že Epsteinov-Barrovej vírus spôsobuje sklerózu multiplex? Veď koniec koncov nejde o mňa. Konzultoval som to s Duchom súcitu. Rozhodnutie bolo jasné – ukázať čitateľom, že napríklad určité poznatky o postcovidovom syndróme pochádzajúce z materiálu *Medicínske médium*, sú samy osebe liečivou odpoveďou. Keď čitateliavidia, že informácie, ktoré kolujú vo svete, pôvodne pochádzajú z učenia Medicínskeho média, majú možnosť vytvoriť si novú a úplnú predstavu o tom, ako sa dá vyliečiť.

Stále som premýšľal nad tým, ako túto knihu skrátiť. Niektoré materiály sú kontroverzné. Stojí to za to? Nuž, zverejnenie pravdy o tom, prečo ľudia trpia chronickými ochoreniami, je vždy kontroverzné. Už roky o tom hovorím a píšem. Chronicky chorí boli zväčša znevažovaní a zametaní pod koberec. Je to skrytá kontroverzia, ktorú si neuvedomujete, kým sa nezastanete chronicky chorých a nepoviete pravdu o tom, prečo trpia. Temnote sa darí, keď sú ľudia, ktorí trpia príznakmi, zmätení a stratení, keď nechápajú, prečo sú chorí. Temnote sa darí, keď sa chronicky chorí vydávajú nesprávnou

cestou a komplikujú si život. Takže áno, v knihe muselo zostať všetko.

Vtedy nastal čas prijať návrh vydavateľa a rozdeliť „knihu o mozgu“ na dva zväzky: *Záchrana mozgu a Liečebné plány, očisty a recepty na záchranu mozgu*. Vyriešili sme aj detaily – obe knihy vyšli v rovnakom čase, aby mali ľudia prístup k všetkým informáciám naraz. V oboch knihách sú uvedené v plnom znení všetky základné nástroje Medicínskeho média – Detoxikácia ťažkých kovov, Poldecová terapia mozgu a štrnásť prispôsobiteľných očistných kúr. Hoci má človek v ruke len jednu knihu, neprichádza o žiadne dôležité liečivé zdroje.

Viac o tom, čo sa uvádza v tejto knihe a aké materiály nájdete v sprievodnej knihe, sa dočítate v nasledujúcej časti *Ako používať túto knihu*. Knihy sú koncipované tak, aby sa dali čítať samostatne, pričom každá z nich je nabitá informáciami, ktoré môžete ihneď využiť. Ako vidíte na príbehu vzniku týchto kníh, najlepšiu ochranu získate, ak si prečítate obe, lebo informácie z oboch môžete aplikovať vo svojom živote kedykoľvek.

Ak vám môžem dať jednu radu o postupe pri čítaní týchto dvoch kníh, tak znie takto: Obe obsahujú natoľko obsiahle, metodicky a prezieravo zoradené informácie, že keď ich dočítate, možno vám prospeje prečítať si ich znovu, aby vaša duša aj mozog dokázali prijať a uložiť všetko uvedené. Doprajte si čas. Keď budete pripravení, prečítajte si každú knihu ešte raz. Pri novom čítaní nájdete závažné informácie a poznatky, ktoré ste si predtým nevšimli.

S obrovskou úctou  
Anthony William, Medicínske médium

---

„Duch súcitu mi počas všetkých rokov pomoci chorým s uzdravovaním vraví, že ak poznáte pravú príčinu ochorenia, máte napoly vyhrané. Poznanie postupov, vhodných nástrojov a spôsobu ich využívania tvorí druhú polovicu víťaznej bitky.“

Anthony William, Medicínske médium

---

# AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Vďaka tejto knihe si vytvoríte liečebný plán na mieru, ktorý vaše zdravie posunie želaným a potrebným smerom. Či už sa zameriavate na duševné alebo telesné zdravie, chcete zmierniť chronické príznaky, alebo sa snažíte predísť desivým diagnózam, chcete urobiť veľké zmeny alebo, naopak, malé kroky, máte k dispozícii tieto nástroje.

Neponúkam jeden univerzálny liečebný plán pre každého. Každý človek má v sebe špecifickú zmes jedov, toxínov, patogénov, škodlivín a emocionálnych zážitkov. Nikto nie je v tej istej zdravotnej kondícii a nečelí rovnakým problémom ako niekto iný. Preto sa tu uvedené informácie dajú prispôbiť tak, aby sa mohol uzdraviť každý. Odjakživa hovorím, že neexistuje jediný „liečebný plán podľa Medicínskeho média“. Existuje ich nespočetné množstvo, pretože tieto nástroje sa dajú neustále prispôbovať vašim individuálnym potrebám. Pravdivosť týchto slov sa potvrdzuje v tejto knihe *Liečebné plány, očisty a recepty na záchranu mozgu*, ktorá ponúka v jednotlivých kapitolách rôzne možnosti liečby. Môžete okúsiť len jednu alebo ich postupne vyskúšať všetky. Tak či onak sa vo vás naštartuje proces uzdravovania.

Prvá časť *Desatoro doplnkov stravy* sa začína kapitolou, v ktorej spresňujem, ako sa môžete stať detektívom v oblasti vlastného zdravia a ako predídete chybám, ktorých by ste sa mohli v procese liečby dopustiť. Ďalšia kapitola *Zlaté pravidlá užívania doplnkov stravy* vás prevedie zoznamami doplnkov stravy so správnym dávkovaním, po ktorých nasleduje deväť Šokových terapií podľa Medicínskeho média na okamžitú úľavu. *Desatoro doplnkov stravy* so zameraním na viac ako tri stovky príznakov a ochorení poslúži vám a vašej rodine ako príručka, ku ktorej sa môžete vracaať rok čo rok, len čo vás začnú trápiť zdravotné problémy.

Druhá časť *Záškodníci v mozgu* sa podrobne venuje potravinám, doplnkom stravy a prísadám, ktoré bez nášho vedomia podrývajú zdravie mozgu a nervovej sústavy. Informácie o spôsoboch, ako obmedziť konzumáciu týchto látok alebo ich úplne vylúčiť zo svojho života, majú samy osebe silný liečivý účinok. Cieľom tejto časti nie je odsudzovanie konzumácie jedál, v ktorých hľadáme útechu, alebo vyvolávanie pocitu hanby za to, že po nich siahame. Tieto informácie vás majú utešiť a ubezpečiť, že sa môžete slobodne rozhodovať na základe

poznatkov o tom, čo zdraviu prospieva a čo mu, naopak, škodí.

Vďaka tretej časti *Poldecová terapia mozgu* nájdete spôsoby na dosiahnutie okamžitej úľavy počas procesu odstraňovania vážnejších problémov súvisiacich s mozgom, nervovou sústavou a celkovo so zdravím organizmu. Pomocou uvedených nenáročných receptov si pripravíte jednoduché liečivé elixíry, ktoré obsahujú kombináciu zložiek špeciálne zvolených na riešenie vašich problémov. Môžete si vybrať z tridsiatich rôznych elixírov rozdelených do troch kategórií: likvidátory účinkov, modifikátory a stabilizátory, ktoré vám pomôžu, nech už ste kdekoľvek. Tento úplne nový nástroj Medicínskeho média môžete využiť ako flexibilný, samostatný spôsob liečby alebo môžete vyskúšať niektorý zo siedmich uvedených variantov Očisty pomocou poldecovej terapie mozgu.

V piatej časti sa dočítate viac o *Detoxikácii ťažkých kovov*, o klasickom nástroji Medicínskeho média, ktorý výrazne zlepšil kvalitu života mnohých ľudí na celom svete. Táto časť ponúka aj podrobnejšie vysvetlenie toho, prečo a ako Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov dokáže výrazne zlepšiť zdravie mozgu, a zároveň v nej nájdete aj ďalšie liečivé nástroje – Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov pre pokročilých, Extrakčné smoothie a Extrakčné smoothie pre pokročilých, ktoré v kombinácii so základným receptom tohto smoothie zaisťujú ešte účinnejšiu detoxikáciu ťažkých kovov v mozgu. Na dosiahnutie maximálneho účinku vyskúšajte ktorúkoľvek zo siedmich možností Očisty pomocou detoxikácie ťažkých kovov, ktorú môžete prispôbiť svojim individuálnym potrebám.

Názov piatej časti *Recepty na záchranu mozgu* hovorí sám za seba. Nájdete tu viac

ako stovku receptov na prípravu chutných pokrmov, vďaka ktorým zistíte, ako dodávať svojmu mozgu správne živiny. Máte k dispozícii širokú škálu receptov – od rýchlych a jednoduchých pokrmov až po zložitejšie jedlá, ktorými ulahodíte aj gurmánom, a vďaka týmto receptom si uvedomíte, že zdravé stravovanie je reálne a ponúka bohaté spektrum možností. Vďaka farebným fotografiám sa výber raňajok, obedov, večerí alebo občerstvenia stane zábavou pre celú rodinu.

Šiestu časť *Rehabilitácia mozgu a duše* vnímajte ako svoje útočisko, ku ktorému sa môžete opakovane utiekať. Život si vyberá svoju daň. Ak bojujete s pretrvávajúcimi záhadnými príznakmi, ste svedkom utrpenia blízkej osoby alebo ste zažili emocionálnu traumy, ľahko stratíte vieru, že by ste sa ešte niekedy mohli cítiť vo svojej koži. Je veľmi dôležité, aby ste dostali príležitosť liečiť si poškodené nervy a ubolenú dušu. Túto príležitosť vám ponúkajú liečivé meditácie a postupy, ktoré sa špeciálne zameriavajú na pomoc pri liečbe príznakov a ochorení uvedených v tejto knihe. Svoje utrpenie ste si nezavinili sami. Ani zďaleka to nie je vaša vina. S novými poznatkami a nástrojmi, ktoré môžete aplikovať vo svojom živote, máte svoje pravé ja vždy na dosah.

Mimochodom, ak by ste sa chceli dozvedieť viac o príčinách svojich príznakov alebo ochorení, tak práve sprievodná kniha *Záchrana mozgu* ponúka rozsiahle informácie o príčinách chronického telesného a duševného utrpenia. Podrobne sa zameriava na témy ako statický mozog, zliatinový mozog, zavírený mozog, emocionálny mozog, zápal hlavových nervov, vyhorený a podvyživený mozog, závislý mozog či kyslý mozog. Nájdete tu vysvetlenie viac ako stovky príznakov a ochorení, pričom vybrané kapitoly sa

venujú úzkosti, depresii, poruchám príjmu potravy, OCD, bipolárnej poruche, Alzheimerovej chorobe a demencii, závislosti, vyhoreniu a problémom s hlavovými nervami vrátane zápalu blúdivého nervu. Zistíte tiež, ako môžete obmedziť kontakt s toxínmi a škodlivinami v každodennom živote, ako sa chrániť pri odbere krvi, prečo zásada *všetko s mierou* nie je až taká neškodná, ako by sa mohlo zdať, a čo v skutočnosti dodáva mozgu živiny.

Či už sa riadite informáciami z oboch kníh, alebo vám zatiaľ stačí táto jedna – *Liečebné plány, očisty a recepty na záchranu mozgu* – sú to príručky na celý život. Majte

ich v kuchyni, pri posteli, kdekoľvek, kde budú na dosah, aby ste mohli pokračovať v čítaní živých slov na týchto stránkach. Keď si zvyknete na svoj obľúbený liečebný nástroj, možno sa rozhodnete rozšíriť si obzor a vyskúšate ďalšie. Naše potreby a problémy sa časom menia. Nástroje, ktoré sa vám teraz zdajú irelevantné, sa v budúcnosti môžu stať vašou záchranou. Ľudský mozog sa dokáže uzdraviť takými spôsobmi, o ktorých súčasný lekársky výskum a veda nemajú ani poňatia. Držte sa týchto vedomostí a stanete sa majákom, ktorý bude osvecovať cestu tým, ktorí potrebujú a hľadajú odpovede.

---

„Informácie Medicínskeho média neponúkajú jedno univerzálne riešenie. Liečebné plány si môžete prispôbiť sebe a svojmu ochoreniu a posunúť svoje uzdravenie, kam až treba. Liečebné plány sú nekonečne prispôsobiteľné. Keď trpíte príznakom, ktorého sa neviete zbaviť, alebo viacerými pretrvávajúcimi príznakmi, je veľmi dôležité, aby ste získali podrobné informácie. Pri chronickej chorobe záleží na detailoch. A keď ide o uzdravenie, detaily sú kľúčové.“

Anthony William, Medicínske médium

---



PRVÁ ČASŤ

# DESATORO DOPLNKOV STRAVY

---

„Neprestajne sa vystavujeme účinkom škodlivín a patogénov, no nedokážeme to ovplyvniť a niekedy sa im vystavujeme nevedomky. Napríklad v nedávnom vzťahu ste sa mohli nakaziť novým vírusom. Ľudia sa neustále vystavujú riziku. Celkom bežne sa stáva, že sa chorý pomocou informácií Medicínskeho média zbaví nejakého patogénu a má pocit, že je na vrchole svojich síl, no potom sa v novom vzťahu nakazí ďalším vírusom alebo baktériou (alebo dokonca viacerými kmeňmi). Opäť začne pociťovať únavu a otupenosť mozgu a nadobudne pocit, že liečba nebola úspešná, no všetky nástroje a vedomosti využité počas prvej liečby vás znova uzdravia.“

Anthony William, Medicínske médium

---

# Proces vášho uzdravenia

Každý sme iný. Nie však v bežnom chápaní. Hoci sú duše rozdielne, fyzické telá by mali fungovať rovnako. Všetci jeme jedlo, pijeme vodu, močíme a vyprázdňujeme sa; srdce bije a pumpuje krv; chodíme pomocou nôh, vidíme očami, počujeme ušami, žalúdok trávi skonзумované jedlo... až kým sa niečo neudeje a nenastanú problémy. Zrazu nemôžeme chodiť, nemôžeme hovoriť, nepočujeme, nevidíme; v krvi sa nám vytvárajú zrazeniny alebo srdce nebije správne. Rôzne vnútorné telesné problémy vytvárajú nekonečné rozdiely. Zranenia, patogény, stres, kovy, traumy, vzťahy, okolité prostredie, zdroje, podpora, lieky, skúsenosti, deficit živín, množstvo odobratej krvi, počet prekonaných chrípok, množstvo škodlivých látok v tele, s ktorými prichádzame na svet – tým všetkým sa od seba líšime. A tieto rozdiely majú vplyv na proces uzdravenia a na jeho priebeh.

Ak čítate túto knihu, s najväčšou pravdepodobnosťou vás trápi nejaký zdravotný problém, ktorý je už dlhšie súčasťou vášho života, no liečba zatiaľ nepriniesla nijaké pozitívne výsledky. Možno je váš stav natoľko vážny, že vám výrazne zasahuje do života. V sprievodnom titule tejto knihy *Záchrana mozgu* sa dočítate viac o príči-

nách svojho ochorenia a o fyzických prekážkach, ktoré ovplyvňujú vašu schopnosť uzdraviť sa. Táto kniha aj titul *Záchrana mozgu* ponúkajú informácie, vďaka ktorým sa dozviete, čomu sa treba vyhýbať a aké nástroje môžete použiť, aby ste získali späť svoj bývalý život.

Uzdravovanie trvá u každého iný čas, nikdy nebude rovnaký, pretože každý čelí iným problémom a škodlivinám. Ak čítate tieto liečivé informácie s úmyslom vyskúšať len niektorý z nástrojov, pokojne sa dajte do toho. Možno vám bude zatiaľ stačiť 0,5 litra zelerovej šťavy, trocha kvalitného vitamínu B<sub>12</sub> a vylúčenie lepku zo stravy. Hoci možno len experimentujete, pocítite výrazný účinok. Ak však bojujete s vážnymi príznakmi a ochoreniami, mohli by ste skúsiť viac: 1 liter zelerovej šťavy, Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov, kompletný liečebný plán užívania doplnkov stravy, očistu pomocou monostravovania podľa Medicínskeho média a vylúčenie vajec, mliečnych výrobkov a octu. A možno sa napriek vážnej chorobe rozhodnete najprv vyskúšať nástroje Medicínskeho média po jednom. Tak či onak, stačí urobiť jednu jedinou vec a aj tak to bude pokrok. Vaše telo ho prijme ako nebeské svetlo zhora.

Proces liečby nie je len pasívne čakanie, kým sa vaše telo samo uzdraví. Proces uzdravovania si vyžaduje kroky, ktoré treba podniknúť, aby sa telo mohlo uzdraviť. Liečba je aktívna kombinácia vašej slobodnej vôle, nadobudnutých informácií, schopnosti vášho tela zahojiť sa, využívania nástrojov, konzumácie liečivých potravín a s tým súvisiacich detailov.

Proces uzdravovania ovplyvňuje aj to, čo ste robili v minulosti. Metóda pokus-omyl vás mohla zabrzdiť v liečebnom procese, no nič sa nestalo. Teraz sa už uberáte opačným smerom a experimenty z minulosti ostávajú zabudnuté.

Aj keď neveríte, že dodržiavaním liečebných postupov sa uzdravíte, vedzte, že sa dokážete uzdraviť, ak svojmu telu dáte všetko potrebné, odstránite z neho to nepotrebné a najmä ak spoznáte príčiny ochorenia a správne metódy zotavenia. Tieto kroky vám umožnia uzdraviť sa, hoci ste možno stratili vieru, že budete ešte niekedy zdraví. Keď chorí nevyužívajú nástroje správne a nevedia, prečo ochoreli, strácajú vieru, hoci ju v minulosti mali. Jednoducho vyhasne ich nádej. Ak ste práve vy vyskúšali už všetko, zažili mnohé v snahe uzdraviť sa, už takmer ničomu neveríte pre nekonečné pokusy a omyly na základe nesprávnych informácií, stále som presvedčený, že sa dokážete uzdraviť. Svoju vieru získate späť, len čo sa začnete uzdravovať a zbadáte svetlo nádeje.

Ak ste človek, ktorý si potrebuje stanoviť ciele, odporúčam tieto dva typy cieľov: tie, ktoré sa týkajú podstúpenia liečebných krokov, napríklad očista alebo užívanie rôznych doplnkov stravy na liečbu ochorenia, a tie, ktoré súvisia s predstavou vašej budúcnosti. Ak ste v živote zažili obdobie, keď ste sa cítili dobre alebo lepšie než te-

raz, majte to na pamäti. Držte sa tých pocitov, ktoré ste prežívali, keď váš život neobmedzovali zdravotné problémy. Zamerajte sa na tieto chvíle. Prinavrátenie týchto pocitov sa môže stať jedným z vašich cieľov, vďaka ktorým sa uzdravíte a dosiahnete vytúžený stav.

Informácie Medicínskeho média neponúkajú jedno univerzálne riešenie. Liečebné plány si môžete prispôbiť podľa seba a svojho ochorenia, a tak posúvať svoje uzdravenie potrebným smerom. Liečebné plány sú nekonečne prispôbitelné. Keď trpíte príznakom, ktorého sa neviete zbaviť, alebo viacerými pretrvávajúcimi príznakmi, je veľmi dôležité, aby ste získali podrobné informácie. Pri chronickej chorobe záleží na detailoch. Keď ide o uzdravenie, detaily sú kľúčové.

### BUĎTE SVOJÍM VLASTNÝM DETEKTÍVOM

Mnohí ľudia, ktorí po prvý raz podstupujú liečebné plány Medicínskeho média, pocítia okamžitú úľavu od jedného až desiatich alebo ešte viacerých príznakov. Hĺbkové uzdravenie a dosiahnutie úľavy od príznakov si vyžaduje čas. Úplné uzdravenie nastane ihneď. Čas uzdravenia je u každého individuálny a niekedy dôjde k prerušeniu procesu. Nikto nedokáže robiť všetko dokonale a nepretržite.

V procese uzdravovania buďte svojím osobným detektívom. Ak nedosahujete požadované výsledky, pýtajte sa sami seba na detaily. Mnohí ľudia vyskúšajú očistu podľa Medicínskeho média raz, dosiahnu určité výsledky, no očistu nezopakujú a ani neuskúšia doplnky stravy či iné nástroje, aby napredovali.

Popremýšľajte, či nekonзумujete móдне produkty, doplnky stravy, potraviny a nápoje, ktoré môžu spomaľovať proces uzdravovania. Mnohí sa držia starých návykov alebo sa k nim nevedomky vracajú. Keď sa púšťajú do niečoho nového, držia sa zlovykov a netušia, aký majú vplyv na zdravie a ako predlžujú čas uzdravovania. Koľko kofeínu konzumujete? Koľko čokolády si doprajete? Pijete kávu? Čaj matcha? Konzumujete ocot? Vegánske syry? Nutričné kvasnice? Koľko zjete kokosovej zmrzliny? Obsahuje vaša strava prírodné príchute? Všetko toto môže nakláňať misky pomyselných váh zdravia na nesprávnu stranu.

Ak zatiaľ netrpíte žiadnym príznakom alebo ochorením, tieto zlovyky možno ešte nenarušili rovnováhu. Na druhej strane ak ste chorí a trpíte príznakom alebo ochorením, pomyselné váhy už nie sú vyvážené. To, ako veľmi sa naklonia na stranu zlého zdravotného stavu, závisí od toho, koľko máte zlovykov, ktoré si ani neuvedomujete.

Ak sa nechcete vzdať svojich zlovykov, vedzte, že práve tie spomaľujú vaše uzdravenie. Ak túžite po čo najrýchlejšom uzdravení, musíte myslieť na to, že detaily sú naozaj dôležité.

## DOPRAJTE SI ČAS NA UZDRAVENIE

Ďalším dôvodom, prečo môže liečenie trvať dlhší čas, je prítomnosť viacerých vírusových infekcií či viacerých druhov toxických ťažkých kovov, alebo väčších ložísk týchto kovov v organizme.

Okrem toho sa neustále vystavujeme vplyvu škodlivín a patogénov, no nedokážeme to ovplyvniť a niekedy sa im vystavujeme

nevedomky. Napríklad v poslednom vzťahu ste sa mohli nakaziť novým vírusom. Ľudia sa neprestajne vystavujú riziku. Celkom bežne sa stáva, že sa chorý pomocou informácií Medicínskeho média zbaví nejakého patogénu a má pocit, že je na vrchole svojich síl, no potom sa v novom vzťahu nakazí ďalším vírusom alebo baktériou (alebo viacerými kmeňmi). Opäť začne pociťovať únavu a otupenosť mozgu a nadobudne pocit, že liečba zlyhala, hoci v skutočnosti všetky nástroje a vedomosti využité počas prvej liečby odstránili problémy, ktoré sa však znova dostavili.

Mnohí ľudia pozorujú výsledky veľmi rýchlo – ich príznaky sa minimalizujú, pretože sa im podarilo zničiť patogény a odstrániť z tela toxické ťažké kovy, staré lieky, toxické chemikálie a toxické potraviny. Záleží na množstve, druhu záškodníkov a na konkrétnych problémoch. Niektorým ľuďom trvá dlhšie, kým pocítia výsledky, pretože centrálna nervová sústava a nervy v celom tele potrebujú určitý čas na obnovu.

(V niektorých prípadoch sa výsledky dostavujú neskôr, pretože nadmerná sexuálna aktivita alebo pravidelná masturbácia vyčerpávajú zásoby zinku, iných stopových minerálov, dôležitých živín a tiež zásoby adrenalínu, čo oslabuje imunitný systém. Ak proces hojenia trvá u mužov dlhšie, práve toto je častý dôvod, najmä ak imunitný systém bojuje s vírusovou infekciou.)

Aj samotný mozog potrebuje čas na fyzickú regeneráciu. Jedy, toxíny a dokonca aj tukové usadeniny v mozgu poškadzujú zdravé mozgové tkanivo. Títo a ďalší záškodníci pomaly rozožierajú mozog a vytvárajú v ňom diery a dutiny. Keď odstránite z mozgu to, čo by tam nemalo byť, a dodáte tomuto orgánu potrebné živiny, nové mozgové bunky diery vyplnia.

## POROVNÁVANIE SEBA S INÝMI

Lahko sa vám môže stať, že začnete svoj proces uzdravovania porovnávať s procesom uzdravovania iného človeka.

Mnohé ženy sa v uzdravovaní porovnávajú s mužmi vo svojom živote, či už ide o partnera, manžela, priateľa, alebo kamaráta. Hovoria si: „Jeff chudne a lieči sa rýchlejšie. Prečo to mne trvá tak dlho?“

Máme zažitý obraz mužov, ktorí idú naplno a v zdraví nezažívajú mnoho pádov a vzostupov. Ak prechladnú, rýchlo sa z toho dostanú. No odrazu zomrú na infarkt (čo znamená, že trpeli nejakým problémom, ktorý sa neprejavoval výraznými príznakmi, alebo trpeli príznakmi, ktoré lekári nevedeli interpretovať). Ženy zvyčajne pociťujú nespočetné množstvo záhadných príznakov, ktoré ich často trápia počas celého života. No tieto situácie sa môžu aj vymeniť – mužovi sa môže zdať, že sa lieči pomalšie alebo sa vôbec nelieči a porovnáva sa so ženou, ktorá sa veľmi rýchlo zotavuje a kráča správnym smerom. Tak či onak, ľahko sa pristihnete pri tom, že sa s niekým porovnávate.

Nikdy neviete, akými a koľkými problémami trpí nejaký človek. Napríklad tehotenstvo a pôrod predstavujú obrovskú záťaž pre nadobličky. Aj preto si proces uzdravenia vyžaduje dlhší čas. Konzumácia kofeínu a vyčerpávanie nadobličiek môže situáciu ešte viac skomplikovať.

Ak sa vám zdá, že sa neuzdravujete tak rýchlo ako iní, majte na pamäti jedno – neznamená to, že sa vaše telo uzdravuje pomalšie ako organizmus vášho partnera, manžela, člena rodiny, priateľa alebo osoby, ktorú sledujete na sociálnych sieťach. Znamená to len, že máte v tele viac problémov, ktoré treba vyliečiť.

## VYVRÁTENIE MÝTOV V ZÁUJME UZDRAVENIA MOZGU

V priebehu desaťročí som bol svedkom mnohých trendov, ktoré nezabavili ľudí príznakov ani ochorení uvedených v tejto knihe.

Bol som svedkom toho, že sa veľmi užitočný trend natolko prekrútil, až prestal ľuďom pomáhať. Napríklad ranné pitie citrónovej vody je veľmi prospešná metóda očisťovania organizmu. Keď však človek začne piť šálku horúcej citrónovej vody, nedostavia sa pozitívne účinky. Hoci má citrón liečivé vlastnosti, horúca citrónová voda neočistí krvný obeh, pečene a telo od jedov a toxínov. Dosiahne sa to len citrónovou vodou izbovej teploty alebo vlažnou, chladnou, alebo dokonca studenou vodou. Rovnaké prekrúcanie zásad som videl aj pri konzumácii zelerovej šťavy. Zelerová šťava je účinná sama osebe, čerstvo odšťavená a bez akýchkoľvek iných prísad. Napriek tomu je moderné pridávať do nej citrón, ľad alebo vodu, v dôsledku čoho zelerová šťava prichádza o svoje blahodarné účinky.

Aplikovanie liečivých informácií, nástrojov a techník si vyžaduje priestor v mozgu. Všetko potrebné v procese liečby si tiež vyžaduje priestor. Pochopenie a osvojenie detailných informácií si vyžaduje priestor, vďaka čomu dokážete maximalizovať svoju snahu uzdraviť sa. Množstvo rušivých záležitostí a každodenné problémy vás o tento vzácny priestor ukracujú. Ak teda praktizujete nefunkčný alebo zdanlivo fungujúci trend, ktorý len sľubuje výsledky, o to menej priestoru máte na účinné nástroje a nové možnosti liečby, ktoré skutočne dokážu pohnúť veci správnym smerom. Veľký priestor v hlave tak zaberajú trendy, ktoré sú len stratou času.

Vo svete zdravia panuje obrovský zmätok, čo sa týka rozdielu medzi chronicky chorými, trpiacimi neurologickými príznakmi a ľuďmi, ktorých nesužujú takéto príznaky. Títo ľudia sa nemôžu riadiť v oblasti zdravia rovnakými trendmi.

Ak napríklad netrpíte neurologickým príznakom alebo ochorením a praktizujete otužovanie, môžete nadobudnúť názor, že tým skvele podporujete svoje zdravie. Otužovanie v skutočnosti veľmi rýchlo privádza telo do stavu podobného hypotermii, ktorý spôsobuje šok nervovej, kardiovaskulárnej a endokrinnnej sústavy a stimuluje nával adrenalínu. Mozog totiž vysiela do nadobličiek núdzové signály o telesnej kríze, ktorá ohrozuje život. Nútené a náhle znižovanie telesnej teploty počas dlhšieho obdobia okrem iného oslabuje imunitný systém. Všetko to má katastrofálne následky pre človeka, ktorý trpí chronickými neurologickými zdravotnými problémami s oslabenými nervovými funkciami v dôsledku prítomnosti patogénov, kovov a iných problémov v tele. Otužovanie nie je vhodné, ak trpíte zápalom šliach, neuropatiou, migrénami alebo únavou, a to je len niekoľko zo stoviek príznakov a ochorení, ktoré sa zhoršujú otužovaním. (Upozorňujem však, že veľmi rýchla studená sprcha alebo krátky studený kúpeľ na zníženie vysokej horúčky je niečo iné ako ležanie v snehu, postávanie v treskúcom mraze bez oblečenia alebo ponáranie do ľadovej vody.)

Podobnú situáciu pozorujeme pri všetkých trendoch. Nerozlišuje sa tu medzi ľuďmi, ktorí môžu praktizovať tieto trendy a ktorí si takýto špás nemôžu dovoliť. To isté platí pre pôst o vode a dokonca aj pre prerušovaný pôst. Rôzni ľudia trpia rôznymi príznakmi a ochoreniami, čo ovplyvňuje aj vhodnosť alebo nevhodnosť toho-ktoré-

ho trendu pre konkrétneho človeka. Určité trendy nám skrížia cestu, naklonia pomyselné misky váh a zdravie sa začne zhoršovať. Prístroje na výrobu alkalickej ionizovanej vody sú ukázkovým príkladom trendu, ktorý škodí organizmu a potláča účinky fungujúcich liečebných nástrojov.

Jedným zo spôsobov, ako sa zorientovať v trendoch a zistiť, či fungujú alebo nie, je pozrieť sa do minulosti. Keď ľudia začali používať stroje na výrobu alkalickej ionizovanej vody a nerobili nič iné pre svoje zdravie, nielenže nezaznamenali zlepšenie – dostavili sa ďalšie zdravotné problémy. Teraz sa svet zmenil. Ľudia sa lepšie stravujú, užívajú množstvo doplnkov stravy, ktoré do určitej miery podporujú zdravie, vyberajú si stravu múdro, vyhýbajú sa základným konzervačným látkam, výplňovým a spracovaným potravinám či rýchlemu občerstveniu a tieto zásady sa im osvedčili. Vďaka týmto prospešným postupom nevidia negatívne účinky súčasných trendov, ako je napríklad pitie vody zo stroja na výrobu alkalickej ionizovanej vody. Ak navyše využívajú nástroje Medicínskeho média, pomáhajú im rýchlo postupovať v liečebnom procese a dokážu prevážiť negatívne účinky ionizovanej vody zo stroja, v dôsledku čoho si ľudia neuvedomujú, ako veľmi by sa ich stav zhoršil, keby v záujme zdravia pili iba vodu z týchto prístrojov. Ak neviete nič o minulosti pitia vody z týchto strojov, nemôžete vedieť ani to, že bez nich by ste boli na tom zdravotne lepšie.

## ČO JE STRIEDMOST'

Pochopenie pojmu „striedmost“ si vyžaduje iný spôsob uvažovania. Vaše vnímanie striedmosti sa bude odvíjať od toho, či sa

chcete liečiť rýchlejšie, pomalšie, alebo sa nechcete liečiť vôbec.

Možno sa v živote riadite heslom *Všetko s mierou*. Ako sa dočítate v kapitole *Pasca hesla Všetko s mierou* v knihe *Záchrana mozgu*, spoločnosť nás učí, že máme konzumovať trochu toho, trochu onoho. Napríklad trochu espressa alebo trochu vína – veď je to zdanlivo rozumné a vyvážené. Čo je však striedmosť, keď sa na to pozrieme zo širšej perspektívy?

Ľudia majú strach z citrónov, banánov, hrozna, ovocných cukrov, pretože škodia zubom... no skonsumovali za svoj život desaťtisíc alebo len tisíc kusov citrónov, banánov alebo hrozna? Nie, ale čokoládu alebo kávu si dopriali viac ako desaťtisíckrát. Možno ste začali piť kávu len nedávno, takže ste jej vypili len tisíc šálok. Za pätnásť rokov to môže byť jedenásťtisíc šálok, však? Pijete kávu aj večer? Jete čokoládu pravidelne? Povedzme, že pravidelne konzumujete ocot. Za desať rokov môžete skonsumovať až osemdesiat litrov octu.

Ľudia vypijú desaťtisíc šálok kávy, zjedia desaťtisíc porcií čokolády, desaťtisíc porcií octu, ale určite nezjedia desaťtisíc kusov banánov, citrónov ani strapcov hrozna. A predsa sú to banány, citróny a hrozno – liečivé potraviny, ktoré by sme mali zaradiť do stravy vo väčšom množstve –, pred ktorými nás varujú, a nie káva, čokoláda alebo ocot.

Možno patríte k ľuďom, ktorí nevedia, ako sa majú liečiť, a práve teraz sa to dozvedáte. Všetky informácie v tejto knihe vás majú posunúť vpred, aby ste prekonalí chorobu, zdravotný problém, poruchu alebo príznak. Navyše je zrejme väčšina informácií v tejto knihe v rozpore s tým, čo sa vo všeobecnosti považuje za zdravé, no v skutočnosti je to nesprávne.

Netvrdím, že sa musíte vzdať všetkého, čo ste kedy zbožňovali alebo od čoho ste boli závislí. Vyzbrojení vedomosťami z tejto knihy si však dokážete vybrať, čoho sa ochotne vzdáte. Keď nám iní hovoria, aby sme zabudli na smutné udalosti z minulosti, na traumy, na nešťastné lásky alebo na akékoľvek ťažkosti, vieme, že to vôbec nie je ľahké. Niekedy nám hovoria, aby sme to jednoducho nechali plávať. Keď ide o našu myseľ a emócie, ktoré nevidíme ani sa ich nemôžeme dotknúť, je to ešte ťažšie. A hoci je ťažké vzdať sa hmotných vecí, ktoré máme pred očami – tabuľky čokolády, nutričných kvasníc, octu, ktorým si polievame jedlo, vajčiek, ktoré rozbijame na panvicu s prskajúcim maslom –, posilňuje nás, že ich vidíme pred sebou. Môžeme otvoriť dlane a naozaj ich pustiť. Keď pochopíte, že vylúčenie vajec zo stravy vás posunie vpred, môžete sa rozhodnúť, že sa ich vzdáte. Máte v sebe tú silu. Máte slobodnú vôľu a niektoré alebo všetky uvedené potraviny môžete vylúčiť zo svojho jedálneho lístka, zo svojho života.

Všetkému rozumiem. Návykové impulzy, chute a boj s jedlom sú skutočné problémy. Nie je ľahké vzdať sa ingrediencií, ktoré máme radi. No teraz chápete, prečo sa tieto problémy objavujú a ako sa s nimi popasovať. Vďaka poznatkom z kapitoly *Závislý mozog*, *Pasca hesla Všetko s mierou* a *Poruchy príjmu potravy* už nie sú neriešiteľnými záhadami. Vďaka nim zistíte a pochopíte, čo mozog potrebuje. Liečebné plány, očisty a recepty v tejto knihe vám ozrejmi jednotlivé kroky v liečbe a to všetko znamená, že nie ste bezmocní zoči-voči neovládateľným chutiám.

V druhej časti tejto knihy *Záškodníci v mozgu* odporúčam vylúčiť zo stravy mnohé potraviny a nápoje, ktoré sa považujú za prospešné. Jablčný ocot, nutričné kvasni-

ce, káva, čokoláda, čaj matcha, zelený čaj – všetky sa považujú za zdravé. No je to klam. Nikto v skutočnosti nevie, čo je pre nás dobré a čo nie. Ľudia, ktorí vám odporúčajú tieto potraviny, sa riadia len vlastnými závislosťami alebo štúdiami či článkami. No veda nemá všetky odpovede, a preto každý trpí nejakým zdravotným problémom.

Na druhej strane nás však upozorňujú, aby sme sa vyvarovali toho, čo nám prospieva. Dnes si vypočujeme, že niektoré druhy ovocia a zeleniny obsahujú antinutričné látky. Toto tvrdenie nie je podložené žiadnymi vedeckými dôkazmi. Ľudia nejedia červenú papriku každý deň, no každý deň pijú kávu alebo sa o to snažia. Ľudia nejedia zeler každý deň, pokiaľ sa neriadia informáciami Medicínskeho média. Nejedia každý deň červenú kapustu alebo špenát. Ktosi im povedal, že sa majú vyhýbať špenátu a hlúbovej zelenine, ako je kapusta, no určite majú každý deň až do konca života piť čaj matcha. Ľudia budú zo zvyku konzumovať každý alebo každý druhý deň ocot, či už v jedle z reštaurácie, alebo v jedle, ktoré si pripraví doma. Nikto im však neradí,

aby každý deň do konca života jedli mango alebo papaju. Mnohí im radia, aby sa vyhýbali ovociu, pretože obsahuje priveľa cukru. No čo tvrdia v súvislosti s čokoládou? Že tá so 70- až 90-percentným obsahom kakaa je lepšia – čím je ho viac, tým lepšie –, hoci v skutočnosti vyšší podiel kakaa znamená väčšie množstvo kofeínu, ktorý poškodzuje nadobličky.

Koncepcia striedmosti len tak nezmizne. Kým budú na tejto planéte žiť ľudia, bude existovať aj táto koncepcia. Súčasťou ľudskej povahy sú túžby, ktoré sú čiastočne podmienené okamžitým uspokojením, nerestami a závislosťou. Život nie je jednoduchý. Striedmostou priateľsky vyjadrujeme, že potrebujeme nejaké neresti, aby sme prežili, keď zvädzame náročný boj a snažíme sa žiť svoj život. Pri uzdravovaní nemôže byť striedmost naším nepriateľom. Treba sa s touto koncepciou zmieriť a spriatelíť, aby sa k vám nezakrádala od chrbta, nepodrážala vám nohy, nestála vám v ceste a neprivodila váš pád. Ak pochopíte koncepciu striedmosti, lepšie pochopíte, ako si chrániť mozog.

---

Pochopenie pojmu „striedmost“ si vyžaduje iný spôsob uvažovania. Vaše vnímanie striedmosti sa bude odvíjať od toho, či sa chcete liečiť rýchlejšie, pomalšie, alebo sa nechcete liečiť vôbec.

Anthony William, Medicínske médium

---

# Zlaté pravidlá užívania doplňkov stravy

**Skôr než sa pustíte do čítania informácií o doplnkoch stravy v nasledujúcich kapitolách, prečítajte si túto kapitolu celú, aby ste správne pochopili uvedené zoznamy.**

Ak si nie ste istí, či sú pre vás doplnky stravy vhodné, vedzte, že doplnky odporúčané v tejto knihe nie sú povinné. Ak sa chcete radšej zamerať na konzumáciu liečivých potravín (teda na prípravu prospešných jedál podľa receptov a na vylúčenie škodlivých potravín), je to viac než vítané. Očistné kúry v tejto knihe sú tiež efektívnym liečebným nástrojom. Ak nechcete, nemusíte užívať doplnky stravy.

Do budúcnosti však ostaňte otvorení možnosti užívania doplnkov, najmä ak bojujete so závažnými príznakmi a ochoreniami, ktorých sa nedá zbaviť tak rýchlo, ako by ste si želali. Možno ste začínali liečbu s vyše päťdesiatimi až stovkou rôznych príznakov a možno ste mnohé z nich prekonali a vyliečili sa, a predsa zostali ešte tie nepoddajné, ktorých liečba si vyžaduje viac času. V tomto prípade možno budete otvorení užívaniu špecifických doplnkov

podporujúcich liečbu príznakov a ochorení. Alebo zvážte absolvovanie rôznych očistných kúr podľa Medicínskeho média vrátane možnosti absolvovať ich niekoľkokrát po sebe, aby ste urýchlili uzdravenie, a potom porozmýšľajte o užívaní doplnkov.

Liečebné plány so zoznamami doplnkov stravy v tejto knihe sú určené pre ľudí, ktorí hľadajú niečo viac, ktorí hľadajú možnosti, pretože ich zdravotný stav je mätúci. Ak je to aj váš prípad, ponorte sa do mora poznatkov v podobe špeciálnych zoznamov doplnkov na liečbu jednotlivých príznakov a ochorení. Tieto liečebné plány majú históriu úspešného vyliečenia nespočetného množstva ľudí z komplikovaných zdravotných problémov.

Treba však upozorniť na dôležitý fakt, a to, že deficit živín zásadným spôsobom prispieva k vzniku a šíreniu ochorení. Napríklad potraviny dnes neobsahujú takmer žiadny zinok a jeho nedostatok oslabuje imunitný systém, takže ho treba stále dopĺňať. V organizme máme veľa toxických ťažkých kovov a nových toxických chemikálií

a práve spirulina je veľmi dôležitým nástrojom na ich odbúravanie z tela.

Doplňky v jednotlivých zoznamoch vo 4. kapitole *Liečebné plány podľa Medicínskeho média* sú zoradené abecedne, nie podľa dôležitosti. Medzi výnimky patrí zelerová šťava, Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov, poldecové terapie mozgu a šokové terapie, ktoré sa uvádzajú na začiatku každého zoznamu.

Majte na pamäti, že lekárske výskumy a veda zatiaľ nepoznajú účinky týchto doplnkov na vaše telo a mozog. Niektoré z nich sa už považujú za prospešné, mnohé z nich sú úplne neznáme, no ich prínos ďaleko presahuje naše poznatky. A to je dôvod, prečo ľudia dodržiavajúci liečebné plány podľa Medicínskeho média dosahujú také skvelé výsledky.

Duch súcitu mi počas všetkých rokov pomoci chorým s uzdravovaním vždy vraví, že ak poznáte pravú príčinu ochorenia, máte napoly vyhrané. Poznanie postupov, vhodných nástrojov a spôsobu ich využívania je druhá polovica vyhranej bitky. Prostredníctvom sprievodnej knihy *Záchrana mozgu* získate poznatky o skutočných príčinách vyše stovky neurologických príznakov a ochorení. Pochopíte, prečo sa ľudia boria s epidémiou chronických ochorení a prečo ste trpeli nejakým príznakom alebo denne zvädzali boj o prežitie. Vďaka týmto poznatkom zistíte, aké máte možnosti. Užívanie doplnkov stravy uvedených v tejto knihe je účinným nástrojom odstránenia príčin ochorení a problémov, získania kontroly nad svojím životom a víťazstva v celom boji.

Odpovede na otázky týkajúce sa doplnkov stravy, ktoré nenájdete v tejto kapitole, ponúka ďalšia kniha zo série s názvom *Liečivá očista*.

## DÔLEŽITÉ TIPY NA LEPŠIE POCHOPENIE ZOZNAMOV DOPLNKOV STRAVY

Tieto dôležité tipy vám pomôžu správne pochopiť liečebné plány so zoznamami doplnkov stravy v nasledujúcich kapitolách:

- Ak sa uvádza slovné spojenie *dávka kvapkadla*, znamená to, že treba užiť toľko tekutého doplnku, koľko sa naberie do kvapkadla z fľaštičky, keď stlačíte jeho gumenú hornú časť. Možno sa naplní iba do polovice; aj to sa považuje za dávku kvapkadla. Kvapkadlo nemusí byť úplne plné.
- Pri niektorých doplnkoch sa uvádzajú dávky v kvapkách. Dôsledne kontrolujte, či sa pri dávkovaní uvádzajú *kvapky* alebo *dávky kvapkadla*.
- Väčšina tekutých alebo práškových doplnkov sa užíva s vodou alebo šťavou. Pre istotu si prečítajte aj pokyny na obale doplnku.
- Ak sa na zozname uvádzajú bylinné tinktúry, vyhľadajte tie bez obsahu alkoholu (pozor aj na etanol). Ak nemáte inú možnosť a máte k dispozícii len tinktúru s obsahom alkoholu, skúste sušené bylinky alebo čaj.
- Ak sa na zozname uvádza niekoľko bylinných tinktúr, pokojne ich skombinujte v 30 ml alebo viac ml vody či šťavy a vypite naraz.
- Platí to aj pri čajoch. Ak sa na zozname pri vašom príznaku alebo ochorení uvádza niekoľko druhov čaju, pokojne bylinky skombinujte

a vyrobte si špeciálnu čajovú zmes alebo si zalejte niekoľko vreciek čaju v jednej šálke.

- Na prípravu jednej šálky čaju použite buď jedno vrecúško čaju, alebo jednu až dve čajové lyžičky sypaného čaju.
- Ak máte v zozname alou, vyhl'adajte si návod na prípravu čerstvého gélu v 3. kapitole s názvom *Šoková terapia alou podľa Medicínskeho média*.
- Niektoré dávky sa uvádzajú v miligramoch. Ak neviete zohnať kapsuly, ktoré by presne zodpovedali takému množstvu, vyberte si tie, ktoré majú k týmto hodnotám čo najbližšie.
- Majte na pamäti, že takmer pri všetkých liečebných plánoch podľa Medicínskeho média zo 4. kapitoly sa uvádza dávkovanie pre dospelých. O vhodnej dávke pre dieťa sa poraďte s lekárom.
- Keď sa uvádza výraz *denne*, znamená to, že danú dávku doplnku treba užiť v priebehu dňa a je len na vás, ako a kedy ju užijete. Pokojne si môžete dať celú dennú dávku naraz. Ak trpíte zvýšenou citlivosťou, môžete si ju rozdeliť na niekoľko častí. Napríklad ak sa uvádzajú dve čajové lyžičky zeleného jačmeňa v prášku denne, obe čajové lyžičky môžete zamiešať do smoothie alebo si jednu dať ráno do smoothie a druhú večer do vody.
- Keď sa uvádza výraz *dvakrát denne*, znamená to, že tieto dve dávky môžete užiť kedykoľvek v priebehu dňa, ale musí byť medzi nimi aspoň

štvorhodinový odstup. Ak zabudnete v ktorýkoľvek deň užiť dávku, ďalšie dni sa ich snažte užívať poctivo.

- Doplnky stravy môžete užívať s jedlom alebo samostatne.

## KDE ZAČAŤ?

Keď vo 4. kapitole *Liečebné plány podľa Medicínskeho média* nájdete svoj príznak alebo ochorenie, nemusíte užívať každý doplnok, ktorý je uvedený v zozname. Ak trpíte zvýšenou citlivosťou, môžete vyskúšať jeden doplnok denne. Ak nie, môžete ich užívať všetky a každý deň. Strednou cestou je užívanie niekoľkých z nich a postupné pridávanie ďalších.

Na začiatok je vždy vhodná zelerová šťava alebo Poldecová terapia mozgu alebo Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov.

Ak máte na zozname vitamín B<sub>12</sub>, zinok, vitamín C a medovku, začnite s užívaním týchto doplnkov.

Ak ste pripravení postúpiť na vyššiu úroveň a váš zoznam obsahuje spirulinu, kurkumín, mačací pazúr a L-lyzín, začnite ich užívať.

Ak sa neskôr nedostavia želané výsledky, pridajte niekoľko ďalších doplnkov stravy zo zoznamu.

Ak trpíte zvýšenou citlivosťou, môžete užívať menšie množstvá, než sa uvádza.

Okrem toho môžete kombinovať doplnky z rôznych zoznamov v tejto knihe. Môžete užívať ktorýkoľvek doplnok stravy z tejto knihy, ak vám to hovorí vaša intuícia alebo to odporúča lekár. Všetky doplnky sú prospešné pri chronických zdravotných problémoch.

(Keď hovorím o prispôsobení liečebného plánu na mieru, nemám na mysli, že máte

užívať doplnky, ktoré nie sú uvedené v tejto knihe alebo v sprievodnej knihe *Liečivá očista*, či v knihách zo série *Medicínske médium*. Viac sa dozviete o chvíľu.)

Ak trpíte viacerými príznakmi alebo ochoreniami súčasne a chcete si ujasniť, kde začať, vyberte si zdravotný problém, ktorý vás v živote sužuje najviac. Ak vás napríklad trápi únava a cítite, že je najnaliehavejšia, siahnite po doplnkoch stravy proti únave vo 4. kapitole. Časom možno zistíte, že riešením jedného problému sa zbavíte aj ďalšieho, alebo si po čase zvolíte iný zoznam doplnkov z tejto knihy.

Ak sa vaše ochorenie neuvádza vo 4. kapitole, skúste byť najšť príznak, ktorý pociťujete a ktorý je tam uvedený, a postupujte podľa tohto zoznamu, alebo vyhľadajte zoznam doplnkov na ochorenie, ktoré sa podobá vášmu. Ak sa vaše autoimunitné ochorenie neuvádza v tejto knihe, vyhľadajte liečebný plán *Autoimunitné poruchy a ochorenia* vo 4. kapitole.

Niektoré neurologické príznaky a ochorenia si môžu vyžadovať dlhší čas liečby, pretože aj po odstránení kovov, toxínov, chemikálií a vírusov nervy potrebujú čas na regeneráciu. Doplnky stravy pomalým tempom odstraňujú dlhodobé poškodenie nervov, preto doprajte svojim nervom čas a dodržiavajte zásady liečebného plánu.

## DÁVKOVANIE

Môžete začať s oveľa nižšou dávkou akéhokoľvek doplnku uvedeného v liečebných plánoch tejto knihy, napríklad len s časťou kvapkadla alebo kapsuly. Menšia dávka vysokokvalitných doplnkov je prospešnejšia než doplnok s obsahom veľkého množstva látok nižšej kvality. Ak trpíte zvýšenou

citlivosťou, riaďte sa vlastnými skúsenosťami a intuíciou, prípadne sa poraďte so svojim lekárom, aké dávkovanie vaše telo zvládne.

## DETI

Takmer vo všetkých liečebných plánoch podľa Medicínskeho média zo 4. kapitoly sa uvádza dávkovanie pre dospelých. Ak zvažujete podávanie doplnkov dieťaťu, poraďte sa s lekárom o bezpečnej a vhodnej dávke. Množstvo zelerovej šťavy pre deti nájdete v tabuľke v tejto kapitole.

## NA KVALITE ZÁLEŽÍ

Ľudia sa ma stále pýtajú, ktorá forma toho či onoho doplnku stravy je najlepšia a či na tom vôbec záleží. Áno, forma je veľmi dôležitá. Medzi rôznymi druhmi dostupných doplnkov existujú nepatrné, no niekedy veľmi veľké rozdiely, ktoré majú vplyv na to, ako rýchlo sa vírusovej alebo bakteriálnej záťaže zbavíte, ak je to vôbec možné; či sa vaša centrálna nervová sústava zregeneruje sama a ako rýchlo to bude; ako rýchlo sa zápal zmierni a koľko bude trvať vaše uzdravenie z príznaku či ochorenia; či dokáže bezpečne odstrániť toxické ťažké kovy a chemické toxíny. Druh doplnku stravy, ktorý si zvolíte, môže váš progres urýchliť alebo zastaviť. Na urýchlenie procesu uzdravenia potrebujete správne druhy doplnkov. A práve kvôli tomu na svojej webovej stránke ([www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com)) ponúkam informácie o najlepšej forme doplnkov stravy uvedených v tejto knihe.

Všimnite si, že v liečebných plánoch uvádzam bylinky a živiny samostatne. Má to

svoj dôvod – a viac sa o tom dozviete v knihe *Liečivá očista*. Vedzte, že každý doplnok v týchto zoznamoch má božskú moc pomôcť vášmu telu uzdraviť sa. Vaša pečeň, spracovateľské centrum celého organizmu, pozná každú bylinku a živinu a vie, ako ju využiť.

Jedným z neobjavených tipov, ako zosilniť účinok doplnkov stravy, je užiť ich s kúskom ovocia, napríklad s banánom alebo dokonca s kúskom zemiaka, sladkého zemiaka, zimnej tekvice, medu, javorového sirupu alebo s kokosovou vodou (nie zafarbenou na ružovo či na červeno). Práve prírodný cukor prenáša vitamíny, minerály a živiny krvným obehom a pomáha im nájsť cestu tam, kam treba, a preto užívanie doplnkov stravy v kombinácii s prírodnými cukrami zaručí, že pečeň (spracovateľské centrum) a ostatné časti tela ich naozaj využijú. (Výnimkou je zelerová šťava a Poldecová terapia mozgu, ktoré sa konzumujú samostatne.)

## DOPLNKY, KTORÝM SA TREBA POČAS LIEČBY VYHÝBAŤ

Buďte veľmi obozretní, pokiaľ ide o doplnky, ktoré neodporúčam v sérii kníh *Medicínske médium*. Mnohé doplnky obsahujú škodlivé zložky. Ako sa dočítate v 6. kapitole *Škodlivé doplnky stravy*, niektoré doplnky stravy, ako napríklad rybí olej a srvátkový proteínový prášok, škodia zdraviu, pretože živia patogény, ktoré spôsobujú príznaky a ochorenia uvedené v tejto knihe. Znamená to, že iné doplnky ako tie, ktoré odporúčam, môžu zhoršiť vaše problémy, spomaliť liečbu alebo vyvolať v budúcnosti problémy. Niečo, čo ste užívali roky, vás môže nakoniec dobehnúť a zhoršiť zdravie alebo vyvolať nový zdravotný problém, kto-

rý sa postaví do cesty vášmu uzdraveniu. Ak počas očisty a v procese liečby budete užívať neodporúčaný doplnok stravy, je možné, že sa nedostavia želané pozitívne účinky.

## AKO DLHO?

Trvanie užívania týchto doplnkov závisí od rôznych faktorov, ako napríklad od deficitu živín (ktoré krvné testy nedokážu určiť) a od prítomnosti vírusov (to znamená, s akým druhom slabších, nezistených, nedagnostikovaných vírusových infekcií alebo vírusových záťaží máte do činenia). Závisí to aj od množstva toxických ťažkých kovov a chemických toxínov v mozgu a pečeni, od nedostatku glukózy a minerálnych solí v orgánoch, od počtu záhadných zápalov spôsobených nedagnostikovanými vírusovými a bakteriálnymi infekciami, od miery poškodenia časti nervovej sústavy a od celkového oslabenia telesných sústav – no nič z toho vám v ordinácii lekára nezistia. Možno patríte k tým, ktorí si povedia, že keď vás lekár vyšetril, nezistil deficit žiadnych živín, nehovoril nič o ťažkých kovoch, tak prečo by ste mali užívať nejaké doplnky stravy? Faktom však je, že lekár nemá poznatky ani nástroje na to, aby odhalil všetky faktory, ktoré spôsobujú chronické ochorenie. Testy na ťažké kovy neukážu ich množstvo v orgánoch. Testy nie vždy odhalia to, akými toxickým látkam musí telo v súčasnosti čeliť. Pretrvávajú vaše príznaky a ochorenie aj po absolvovaní vyšetrenia u lekára? Je to znamenie, že treba užívať doplnky stravy a riešiť skryté príčiny problémov.

Ostatné opatrenia v rámci starostlivosti o seba – teda pravidelné absolvovanie

očisty podľa Medicínskeho média a konzumácia liečivých potravín medzi očistami, zníženie obsahu tukov v strave a vyhýbanie sa škodlivinám a škodlivým potravinám – budú mať veľký vplyv na časový priebeh vášho uzdravenia. Veľký vplyv bude mať rozsah, množstvo a trvanie zdravotných ťažkostí na začiatku procesu uzdravovania. Proces uzdravovania a časový rámec sú u každého individuálne. Možno ste boli dlhodobo chorí a v takom prípade sú doplnky stravy prospešné na udržanie dôležitého pokroku aj po vyliečení. Aj keď sa cítite lepšie, zotavujete sa a vaše špecifické príznaky ustupujú, je dôležité pokračovať v užívaní doplnkov.

## TEHOTENSTVO A DOJČENIE

Každá tehotná žena by sa mala poradiť s lekárom o všetkých typoch doplnkov, ktoré plánuje užívať.

Ak počas dojčenia bojujete s príznakmi alebo ochoreniami, pokojne užívajte doplnky stravy uvedené v tejto knihe. Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa užívania doplnkov vo vašej konkrétnej situácii, poraďte sa so svojim lekárom.

## ZELEROVÁ ŠŤAVA AKO LIEK

V každom liečebnom pláne so zoznamom doplnkov vo 4. kapitole *Liečebné plány podľa Medicínskeho média* nájdete odporúčané množstvo čerstvej zelerovej šťavy. Zelerová šťava je silný liek, ktorý pozdvíha všetky vaše správne kroky v živote. Recept na prípravu zelerovej šťavy nájdete v 12. kapitole *Recepty na záchranu mozgu podľa Medicínskeho média*.

Pri príprave zelerovej šťavy postupujte vždy podľa týchto pokynov:

- Čerstvá, čistá, nedochutená zelerová šťava. Bez ľadu, vody, citrónovej šťavy, jablčného octu, kolagénu alebo iných prísad. Takisto platí, že hoci zmesi zelených štiav môžu byť prospešné, nie sú náhradou čistej zelerovej šťavy.
- Šťava znamená šťava. Pitie rozmixovaného zeleru bez precedencia dužiny neprináša rovnako prospešné účinky. Viac informácií o príčinách nájdete v kapitole *Odšŕavovanie a vláknina* v publikácii *Liečivá očista*.
- Čerstvá znamená čerstvá. Príprava šťavy zo zelerového prášku nemá tie správne účinky, rovnako ani pasterizovaná alebo HPP (upravená vysokotlakovou pasterizáciou) zelerová šťava. Vhodný je každý druh odšŕavovača, aj keď najlepší je odšŕavovač na lisovanie za studena. Čerstvú zelerovú šťavu si môžete tiež kúpiť v stánku so šťavami. Najlepšie výsledky dosiahnete, ak budete piť čerstvo pripravenú šťavu. Ak ju nemôžete vypíť ihneď po odšŕavení – a druhú porciu chcete užiť počas dňa –, je to v poriadku. Uchovávať ju v chladničke vo vzduchotesnej nádobe.
- Ak potrebujete uskladniť zelerovú šťavu, v chladničke si uchová najviac sily a prospešných látok 24 hodín. Môžete ju skladovať 48 až 72 hodín vo vzduchotesnej nádobe v chladničke. Po 48 hodinách začne strácať svoju liečivú silu. Preto sa

pokúste vypiť ju do 24 hodín.  
V tomto čase je najúčinnnejšia.

- Zelerovú šťavu môžete zamraziť, hoci to nie je ideálne riešenie. Ak je to vaša jediná možnosť, pokojne tak spravte. Vo správnej chvíli ju vyberte a vypite hneď po rozmrazení. Nepridávajte do nej žiadnu vodu, narušilo by to jej blahodarné účinky.
- Čerstvú zelerovú šťavu pite nalačno. Ak ste predtým vypili trochu vody alebo citrónovej vody, počkajte aspoň pätnásť až dvadsať a najlepšie tridsať minút, kým ju vypijete. Po dopití zelerovej šťavy počkajte aspoň pätnásť až dvadsať minút a ideálne tridsať minút, kým skonzumujete niečo iné.
- Ak pijete zelerovú šťavu počas dňa, doprajte skonzumovanému jedlu dostatok času na strávenie. Ak bolo vaše posledné občerstvenie alebo jedlo bohaté na tuky/proteíny, počkajte minimálne dve hodiny a ideálne tri hodiny, kým si dáte zelerovú šťavu. Ak ste naposledy jedli niečo ľahšie, napríklad ovocie, listový zeleninu, zemiaky alebo ovocný kokteil, zelerovú šťavu môžete vypiť hodinu po jedle.
- Ak užívate lieky predpísané lekárom, môžete ich užiť pred zelerovou šťavou alebo po nej, podľa toho, či sa majú užívať nalačno alebo s jedlom. (Upozorňujem, že ak máte lieky

užívať s jedlom, zelerová šťava sa za jedlo nepovažuje.) Ak najprv užívate lieky, počkajte aspoň pätnásť až dvadsať minút, kým vypijete šťavu. Ak sa rozhodnete vypiť najprv zelerovú šťavu, počkajte aspoň pätnásť až dvadsať minút, ideálne však tridsať minút, kým užijete lieky. V prípade akýchkoľvek ďalších otázok alebo obáv sa obráťte na svojho lekára.

- Doplnky stravy odporúčané v tejto knihe neužívajte so zelerovou šťavou. Hoci sa doplnky budú dobre znášať so šťavou, zelerová šťava účinkuje najlepšie samostatne. Najlepšie urobíte, ak s užívaním doplnkov počkáte aspoň pätnásť až dvadsať minút, ideálne tridsať minút po dopití zelerovej šťavy.
- Ak máte ďalšie otázky týkajúce sa zaradenia zelerovej šťavy do svojho jedálneho lístka, kniha *Zelerová šťava* zo série *Medicínske médium* je nabitá odpoveďami.

## Množstvo zelerovej šťavy pre deti

Pri výbere množstva zelerovej šťavy pre deti sa pokojne riadte touto tabuľkou. Ide o odporúčané denné minimum. Dieťa jej môže vypiť menej alebo viac podľa svojich preferencií. Nemusíte sa obávať, že prekročenie tohto minimálneho množstva mu nejakú škodu.

| VEK             | MNOŽSTVO                |
|-----------------|-------------------------|
| 6 mesiacov      | 30 ml alebo viac        |
| 1 rok           | 60 ml alebo viac        |
| 18 mesiacov     | 100 ml alebo viac       |
| 2 roky          | 130 ml alebo viac       |
| 3 roky          | 150 ml alebo viac       |
| 4 až 6 rokov    | 180 – 200 ml alebo viac |
| 7 až 10 rokov   | 200 – 240 ml alebo viac |
| 11 rokov a viac | 350 – 500 ml alebo viac |

### **UŽÍVANIE SMOOTHIE NA DETOXIKÁCIU ŤAŽKÝCH KOVŮ, SPIRULINY A ZELENÉHO JAČMEŇA V PRÁŠKU**

Ak denne konzumujete Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov podľa Medicínskeho média a vybraný liečebný plán obsahuje aj

zelený jačmeň v prášku alebo spirulinu, nemusíte tieto doplnky užívať samostatne. Zelený jačmeň v prášku alebo spirulinu užívajte v Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov, pretože patria medzi ingrediencie na jeho prípravu. Ak nekonzumujete Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov, môžete ich užívať samostatne.

# Šokové terapie podľa Medicínskeho média

Niektoré liečebné plány v nasledujúcej kapitole zahŕňajú aj voliteľné šokové terapie:

- Šoková terapia zinkom podľa Medicínskeho média
- Šoková terapia vitamínom C podľa Medicínskeho média
- Šoková terapia medovkou lekárskou podľa Medicínskeho média
- Šoková terapia vodul'kou kanadskou podľa Medicínskeho média
- Šoková terapia tymianovým čajom podľa Medicínskeho média
- Šoková terapia propolisom podľa Medicínskeho média
- Šoková terapia aloou podľa Medicínskeho média
- Šoková terapia vitamínom B<sub>12</sub> podľa Medicínskeho média
- Šoková terapia slncovkou kalifornskou podľa Medicínskeho média

Šokové terapie podľa Medicínskeho média sú liečivé nástroje na obnovu imunitného systému, dodávajú mu všetko potrebné na boj s infekciou, podporujú zdravie mozgu a tela pri emocionálnych problémoch, upokojujú a obnovujú nervovú sústavu, posilňujú a liečia tráviacu sústavu a prečisťujú, regenerujú a posilňujú lymfatický systém – bez ohľadu na to, či bojujete s ochorením, ktoré sa prejavilo prvýkrát, alebo ide o recidívu.

Šokové terapie podľa Medicínskeho média pomohli už mnohým ľuďom prekonať rôzne zdravotné problémy. Tieto terapie pomáhajú pri takmer všetkých ťažkostiach a ochoreniach – sú účinné, či už čelíte intenzívnemu stresu, alebo dlhodobému chronickému ochoreniu.

Šokové terapie podľa Medicínskeho média sú dnes veľmi dôležitým nástrojom v boji proti temnote, ktorá sa snaží zničiť všetko dobré. My jej musíme vzdorovať pomocou zbraní stvorených svetlom, aby sme opäť získali silu. Rýchlo sa meniacia doba prináša so sebou stres a v posledných desaťročiach sa zdravie ľudstva neustále zhoršuje.



Choroby ovplyvňujú miliardy ľudských životov. Šokové terapie pomáhajú vyvážiť šance v nekalej hre chemického a lekárskeho priemyslu s ľudstvom.

### VŠEOBECNÉ POZNÁMKY KU VŠETKÝM ŠOKOVÝM TERAPIÁM PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

- Pri každej šokovej terapii nájdete odporúčania užívania doplnkov pri rôznych ochoreniach. Sú to príklady ochorení, nie je to vyčerpávajúci zoznam všetkých príznakov a ochorení. Hoci sa váš príznak, ochorenie alebo problém neuvádza v zozname, šokovú terapiu môžete pokojne podstúpiť.
- Ak cítite potrebu absolvovať viac ako jednu šokovú terapiu v ten istý deň (dni), dodržiavajte medzi nimi časový odstup aspoň 15 minút.
- Dávku ktorejkoľvek šokovej terapie môžete znížiť na vám vyhovujúce množstvo.

### ŠOKOVÁ TERAPIA ZINKOM PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

Šoková terapia zinkom podľa Medicínskeho média je užitočná metóda, pretože väčšina ľudí trpí deficitom zinku. Je to minerál, ktorý sa vytratil z pôdy už dávno v dôsledku reakcie, ktorá nastáva, keď do pôdy prenikajú toxické ťažké kovy, a to aj z pôd, na ktorých sa pestuje organickým spôsobom. Pôda časom odumiera, pretože sa poškodzuje jej vlastný imunitný systém. Množstvo tohto stopového zinku v potravinách je ne-

patrné a stáva sa čoraz vzácnejším, pretože znečisťujúce látky (ako sú herbicídy, výfukové plyny, starý azbest z bŕzd automobilov z minulých desaťročí, DDT a toxické ťažké kovy padajúce z neba, chemické stopy, plošné postreky komárov, chemické vonné látky, fungicídy, spálené plasty, spaľovanie odpadov vo všeobecnosti, ohňostroje či skúšky balistických rakiet) naďalej prenikajú do pôdy a oslabujú jej imunitný systém. Zinok má byť obranou číslo jeden nášho imunitného systému, a keďže ho máme nedostatok, až zúfalo ho potrebujeme doplniť.

Ak nemáme v tele dostatok zinku, imunitný systém môže prehnane reagovať na votrelca, ako je chrípkový kmeň, alebo nedostatočne reagovať na chronickú vírusovú infekciu, ako je EBV. Prehnaná reakcia sa prejavuje vyššou horúčkou a inými vážnejšími príznakmi. Nedostatočná reakcia vedie k predlžovaniu miernych príznakov, ktoré sa časom stanú chronickými. Ak je imunitný systém dobre zásobovaný hojným množstvom zinku, k prehnanej alebo nedostatočnej reakcii nedôjde. Zinok aj sám osebe spomaľuje vírusy a škodlivé agresívne baktérie, pretože sú alergické na zinok. Tento minerál ich odpudzuje a oslabuje, dokonca sa patogény stávajú krotkými, čo umožňuje imunitnému systému rýchlejšie ich vyhubiť a eliminovať.

Príčinou mnohých prípadov neplodnosti je nedostatok zinku, pretože splodenie potomka si vyžaduje optimálnu hladinu zinku. Nadmerná sexuálna aktivita môže vyčerpávať zásoby zinku.

### Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia zinkom podľa Medicínskeho média

Prechladnutie, chrípka, COVID, mononukleóza, angína, bolesť hrdla, zápal hrdla,

alergie, infekcie močových ciest, infekcie močového mechúra, infekcie obličiek, kvasinkové infekcie, záchvaty neurologických príznakov, Bellova obrna, akútna bolesť nervov, bolesť tela, herpes simplex 1, herpes simplex 2, záchvaty zápalu mozgu, prepuknutie pásového oparu, akútne prepuknutie pásového oparu, traumatické emocionálne udalosti, vystavenie akémukoľvek vírusu, vystavenie účinkom žiarenia a iných škodlivín na letisku a v lietadle, prepuknutie autoimunitného ochorenia, akútne záchvaty tinitu, objavenie závratov.

### Pokyny pri Šokovej terapii zinkom podľa Medicínskeho média

- Ak si myslíte, že máte v tele bacil, ak máte chrípku alebo niektorú z vyššie uvedených infekcií alebo príznakov a ste dospelí, vstreknúť si každé tri hodiny do hrdla dve dávky kvapkadla kvalitného tekutého síranu zinočnatého.
- Ak je chuť príliš výrazná, môžete zinok rozpustiť v 30ml vody; účinok bude rovnaký. Pred prehĺtnutím nechajte zinok v ústach desať sekúnd až jednu minútu, ak máte citlivý žalúdok, vyplňte ho. Následne sa napite vody alebo džúsu, aby ste zmiernili jeho výraznú chuť v ústach.
- Ak pri chrípke nevraciate a udržíte zinok na podnebí, pokojne to robte päťkrát alebo šesťkrát denne (teda dve dávky kvapkadla zinku každé tri hodiny, spolu desať až dvanásť kvapkadiel denne) počas dvoch dní. Pokiaľ závažné príznaky pretrvávajú, môžete v terapii pokračovať aj tretí alebo štvrtý deň.

- Ak máte citlivejšie podnebie, skúste miernejšiu verziu Šokovej terapie zinkom: jedna dávka kvapkadla každé tri hodiny až päťkrát denne alebo dve dávky kvapkadla trikrát denne.
- Pri ktorejkoľvek verzii Šokovej terapie zinkom znížte po dvoch až štyroch dňoch dávkovanie podľa toho, čo sa uvádza v zozname doplnkov stravy.
- Pokiaľ to potrebujete, Šokovú terapiu zinkom môžete po týždni zopakovať.

Ďalej uvádzame množstvo tekutého síranu zinočnatého pri tejto terapii prispôbené deťom:

- **1 až 2 roky:** dve malé kvapky (nie dávky kvapkadla) do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **3 až 4 roky:** tri malé kvapky (nie dávky kvapkadla) do šťavy, vody alebo priamo do úst každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **5 až 8 rokov:** štyri malé kvapky (nie dávky kvapkadla) do šťavy, vody alebo priamo do úst každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **9 až 12 rokov:** desať malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy, vody alebo priamo do úst každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **13 rokov a viac:** jedna dávka kvapkadla priamo do úst každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.

Kvôli citlivosti detí je obzvlášť dôležité, aby ste si zaobstarali správny druh tekutého síranu zinočnatého, ktorý nájdete v zozname na stránke [www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com). Takmer všetky spoločnosti vyrábajú zinok,

ktorý má výraznú chuť, dráždi podnebie a často obsahuje aj ostré prísady.

## ŠOKOVÁ TERAPIA VITAMÍNOM C PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

Prečo Šoková terapia vitamínom C podľa Medicínskeho média posúva liečbu na novú úroveň? Pretože len špecifický typ glukózy, ktorý nájdete hlavne v mede, čistom javorovom sirupe a čerstvej šťave z citrusov, sa naviaže na ten správny typ vitamínu C (bez kyseliny askorbovej) a dopraví ho do buniek a orgánov. Vitamín C je antioxidant, ktorý podporuje imunitný systém. Kombinácia medu a čerstvej pomarančovej šťavy sa naviaže priamo na vitamín C, vďaka čomu sa táto silná dávka antivírusových a antibakteriálnych liečivých živín dostane do tela.

Okrem toho vírusy a škodlivé baktérie, ktoré spôsobujú príznaky a ochorenia, sú veľmi alergické a citlivé na vitamín C. Tento vitamín chráni bunky vášho organizmu pred oxidáciou a navyše má schopnosť zoxidovať patogén, dôsledkom čoho je jeho poškodenie, rozpad a rozptýlenie.

Keďže sme neprestajne bombardovaní toxínmi vrátane priemyselne vyrobených liekov, potrebujeme vitamín C viac než kedykoľvek predtým. Ľudský imunitný systém potrebuje dodatočné sily, aby sme mohli naďalej bojovať o život na tejto planéte. Vitamín C je tou živinou, po ktorej naše telo túži a ktorá nám pomáha udržať si silu.

### Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia vitamínom C podľa Medicínskeho média

Bronchitída, zápal pľúc, kašeľ, prechladnutie, chrípka, COVID, mononukleóza, an-

gína, bolesť hrdla, zápal hrdla, alergie, infekcie močových ciest, infekcie močového mechúra, infekcie obličiek, kvasinkové infekcie, záchvaty neurologických príznakov, Bellova obrna, akútna bolesť nervov, bolesť tela, herpes simplex 1, herpes simplex 2, záchvaty zápalu mozgu, prepuknutie pásového oparu, akútne prepuknutie pásového oparu, traumatické emocionálne udalosti, vystavenie akémukolvek vírusu, vystavenie účinkom žiarenia a iných škodlivín na letisku a v lietadle, prepuknutie autoimunitného ochorenia, akútne záchvaty tinitu, objavenie závratov, prežívanie silného stresu, rozpad vzťahu, zhoršenie depresie, záchvaty úzkosti, záchvaty OCD, prekonanie krčv, pooperačné stavy, stav po medikamentóznej liečbe, telesné zranenia, problémy po nehode, emocionálne adrenalinové záchvaty, v situáciách po užití drog a alkoholu, po dovolenke, po ťažkom tréningu, po zubárskom zákroku.

### Pokyny pri Šokovej terapii vitamínom C podľa Medicínskeho média

- V rámci Šokovej terapie vitamínom C podľa Medicínskeho média dávka pre dospelých obsahuje dve 500-miligramové kapsuly Micro-C alebo podobný pufrovaný vitamín C, pohár vody (najlepšie teplej), dve čajové lyžičky medu a čerstvú šťavu z jedného pomaranča.
- Návod na prípravu: Otvorte kapsuly Micro-C a prášok z nich vysypte do teplej vody. Miešajte, kým sa nerozpustí. Pridajte med a pomarančovú šťavu a dobre premiešajte.

- Pri prvých príznakoch nachladnutia, chrípky alebo ktorejkoľvek z uvedených infekcií pite tento nápoj každé dve hodiny počas celého dňa. Pite ho dva dni a potom prispôbajte dávkovanie podľa zoznamu doplnkov stravy alebo sa riadte týmito pokynmi počas celého trvania prechladnutia alebo chrípky.
- Ak máte pocit, že potrebujete viac vitamínu C, do každého nápoja si môžete pridať viac ako dve kapsuly Micro-C. Ak nemáte radi med, tak namiesto neho použite 100-percentný čistý javorový sirup (nie sirup s javorovou príchuťou). Ak nemáte radi pomarančovú šťavu, nahraďte ju šťavou z polovice citróna.

Ďalej uvádzame množstvo vitamínu C pri tejto terapii prispôbené deťom:

- **1 až 2 roky:** prášok z jednej 500-miligramovej kapsuly Micro-C rozmiešajte v ½ šálky vody s jednou čajovou lyžičkou medu a čerstvou šťavou z polovice pomaranča, podávajte každých šesť hodín, keď dieťa bdie.
- **3 až 4 roky:** prášok z jednej 500-miligramovej kapsuly Micro-C rozmiešajte v ½ šálky vody s jednou čajovou lyžičkou medu a čerstvou šťavou z jedného pomaranča, podávajte každých päť hodín, keď dieťa bdie.
- **5 až 8 rokov:** prášok z jednej 500-miligramovej kapsuly Micro-C rozmiešajte v jednej šálke vody s dvoma čajovými lyžičkami medu a čerstvou šťavou z jedného

pomaranča, podávajte každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.

- **9 až 12 rokov:** prášok z jednej 500-miligramovej kapsuly Micro-C rozmiešajte v jednej šálke vody s dvoma čajovými lyžičkami medu a čerstvou šťavou z jedného pomaranča, podávajte každé dve hodiny, keď dieťa bdie.
- **13 rokov a viac:** prášok z dvoch 500-miligramových kapsúl Micro-C rozmiešajte v jednej šálke vody s dvoma čajovými lyžičkami medu a čerstvou šťavou z jedného pomaranča, podávajte každé tri hodiny, keď dieťa bdie.

## ŠOKOVÁ TERAPIA MEDOVKOU LEKÁRSKOU PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

Medovka lekárska stabilizuje nervové bunky, a to tak, že preniká do nervových buniek, rekalibruje ich a obnovuje rovnováhu v silne podráždených nervových bunkách. Medovka lekárska tiež chráni nervové bunky pred korozívnym adrenalinom, ktorý sa uvoľňuje počas emocionálnej krízy – adrenalinom, ktorý má inak antagonistické účinky na nervové bunky.

### Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia medovkou lekárskou podľa Medicínskeho média

Stres, emocionálny zmätok, emocionálne problémy, emocionálna trauma, emocionálne udalosti, záchvaty OCD, zhoršenie ADHD, úzkosť, depresia, emocionálne kon-

frontácie, zrada, emocionálna kríza, neurologické záchvaty, stav pred svalovými kŕčmi a po nich, príhody, nehody, bolesti nervov, prepuknutie pásového oparu, stavy po pásovom opare, záchvaty pri bipolárnej poruche, mánia, psychóza, nervozita, nepokoj, úzkostlivosť, žalúdočné problémy súvisiace s nervozitou, zápal hlavových nervov, bolesť tela.

Šoková terapia medovkou lekárskou podľa Medicínskeho média pomáha aj pri vysadzovaní psychiatrických liekov, ako sú antidepresíva, lieky proti úzkosti a benzodiazepíny, ale pod vedením a s pomocou lekára.

### Pokyny pri Šokovej terapii medovkou lekárskou podľa Medicínskeho média

- Pre dospelých dávka obsahuje štyri kvapkadlá medovkovej tinktúry bez obsahu alkoholu rozpustené v 30 a viac mililitroch vody alebo džúsu (alebo tinktúru nakvapkajte priamo do úst a v prípade potreby ju môžete zapíť džúsom alebo vodou) každé tri hodiny.
- Tinktúru užívajte v týchto dávkach tri až päť dní a potom prispôbte dávkovanie podľa zoznamu doplnkov stravy.
- Ak prežívate emocionálne udalosti, Šokovú terapiu medovkou lekárskou môžete absolvovať pravidelne, aby ste stabilizovali nervovú sústavu. Postupujte takto: Šokovú terapiu medovkou lekárskou podstupujte tri až päť dní a potom sa na tri dni vráťte k dávke uvedenej v zozname doplnkov stravy. Následne Šokovú

terapiu medovkou lekárskou zopakujte tri až päť dní a tak ďalej.

- Dávky pri Šokovej terapii medovkou lekárskou môžete znížiť, ak sa vaša nervová sústava začne upokojsť a emocionálna kríza ustúpi.

Ďalej uvádzame množstvo medovkovej tinktúry bez obsahu alkoholu prispôsobené deťom:

- **1 až 2 roky:** dvanásť malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **3 až 4 roky:** dvadsať malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy, vody alebo priamo do úst každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **5 až 8 rokov:** jedna dávka kvapkadla do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **9 až 12 rokov:** dve dávky kvapkadla do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **13 rokov a viac:** tri dávky kvapkadla do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.

### ŠOKOVÁ TERAPIA VODUĽKOU KANADSKOU PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

Voduľka kanadská má antibakteriálne a antivírusové účinky, v dôsledku čoho pôsobí protizápalovo, pretože redukuje množstvo patogénov a pomáha obnovovať oslabené imunitné bunky. Biele krvinky využívajú antivírusové a antibakteriálne zlúčeniny voduľky – prenášajú ich a následne uvoľňujú.

jú v bojových zónach, teda v častiach tela, kde biele krvinky bojujú s patogénmi. Šokovú terapiu vodul'kou kanadskou podľa Medicínskeho média môžete podstupovať pri akútnych stavoch aj pri pretrvávajúcich chronických ochoreniach.

### Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia vodul'kou kanadskou podľa Medicínskeho média

Prechladnutie, chrípka, COVID, zápal dutín, alergie, bronchitída, zápal pľúc, pľúcne infekcie, akútny alebo chronický kašeľ, bolesti uší, infekcie uší, angína, zápal hrdla, nádcha, zatekanie hlienov, jačmeň na oku, zápal spojiviek, infekcie močových ciest, infekcie močového mechúra, infekcie obličiek, bakteriálna vaginóza (BV), zápalové ochorenie panvy (PID), kvasinkové infekcie, všetky druhy akné, opary/horúčky, herpes simplex 1, herpes simplex 2, pásový opar, akútne neurologické príznaky, problematický menštruačný cyklus, *H. pylori*, Meticilín-rezistentný zlatý stafylokok (MRSA), mononukleóza.

### Pokyny pri Šokovej terapii vodul'kou kanadskou podľa Medicínskeho média

- Pre dospelých dávka obsahuje šesť kvapkadiel tinktúry z vodul'ky kanadskej bez obsahu alkoholu rozpustených v 30 a viac mililitroch vody alebo džúsu (alebo tinktúru nakvapkajte priamo do úst a v prípade potreby ju môžete zapíť džúsom alebo vodou) každé štyri hodiny.

- Tinktúru užívajte v týchto dávkach tri až päť dní a potom prispôbte dávkovanie podľa zoznamu doplnkov stravy.
- Ak trpíte zvýšenou citlivosťou, dávky si môžete znížiť podľa svojich preferencií, tak ako pri všetkých ostatných Šokových terapiách podľa Medicínskeho média.
- Ak choroba, infekcia alebo príznaky neustupujú ani týždeň alebo viac po ukončení cyklu Šokovej terapie vodul'kou kanadskou, môžete pokračovať v Šokovej terapii vodul'kou kanadskou ďalších tri až päť dní. Medzi jednotlivými cyklami tejto terapie dodržiavajte odstup minimálne týždeň.

Ďalej uvádzame množstvo tinktúry z vodul'ky kanadskej bez obsahu alkoholu prispôbené deťom:

- **1 až 2 roky:** desať malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy alebo vody každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **3 až 4 roky:** dvadsať malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy, vody alebo priamo do úst každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **5 až 8 rokov:** jedna dávka kvapkadla do šťavy alebo vody každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **9 až 12 rokov:** dve dávky kvapkadla do šťavy alebo vody každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **13 rokov a viac:** tri dávky kvapkadla do šťavy alebo vody každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.

## ŠOKOVÁ TERAPIA TYMIANOVÝM ČAJOM PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

Tymian obsahuje fytochemickú zlúčeninu, ktorá má antivírusové, antibakteriálne, protiplesňové a protikvasinkové účinky a ktorá koluje v krvnom obehú ešte dlho po využití, rozložení alebo vylúčení iných živín z tela. Tymian ostáva v organizme a vytvára ochrannú bariéru proti patogénom, ktorá sa postupne uvoľňuje. Fytochemické zlúčeniny tymianu prenikajú do každého orgánu, na rozdiel od živín z iných bylín, ktoré sa dostávajú len do niektorých orgánov.

### Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia tymianovým čajom podľa Medicínskeho média

Chríпка, COVID, prechladnutie, pľúcne infekcie, bronchitída, zápal pľúc, alergie, zápal dutín, kašeľ, zápal hrdla, angína, škriabanie v hrdle, ušné infekcie, infekcie močových ciest, infekcie močového mechúra, infekcie obličiek, HPV, pásový opar, infekcie spôsobené EBV, SIBO, *H. pylori*, *E. coli*, streptokok, MRSA, *C. difficile*, akútna bolesť čeluste, bolesť jazyka, bolesť úst, bolesť dásien, horúčka, bolesti tela, opary/horúčky, herpes simplex 1, obavy z parazitov, zhoršenie autoimunitných ochorení, prepuknutie neurologických príznakov.

### Pokyny pri Šokovej terapii tymianovým čajom podľa Medicínskeho média

- Pripravte si špeciálny tymianový čaj z dvanástich vetvičiek čerstvého tymianu, ktoré zalejete šálkou horúcej

vody. (Ak máte k dispozícii len sušený tymian, použite dve polievkové lyžice sušenej bylinky na jednu šálku horúcej vody.) Nechajte lúhovať aspoň 15 minút. Odstráňte vetvičky tymianu alebo čaj precedte, najmä ak ste ho pripravili zo sušeného tymianu.

- Každé tri hodiny vypite jednu šálku silného tymianového čaju.
- Túto terapiu môžete absolvovať tri až päť dní a potom prispôbte dávkovanie podľa zoznamu doplnkov stravy.
- Po týždni alebo viac po ukončení Šokovej terapie tymianovým čajom môžete zopakovať ďalší cyklus.
- Ak trpíte zvýšenou citlivosťou, môžete si tymianový čaj pripraviť z menšieho množstva tymianu.
- Tymianový čaj si môžete dochutiť šťavou z polovice citróna alebo jednou čajovou lyžičkou medu.
- Pokojne si pripravte viac dávok tymianového čaju, ingrediencie znásobte podľa množstva a ostatné dávky vypite v priebehu dňa. Čaj nemusíte piť horúci ani teplý, pokojne si ho vychutnajte vlažný alebo studený.

Deťom pripravte tymianový čaj podľa rovnakých pokynov a prispôbte jeho množstvo:

- **1 až 2 roky:** 30ml studeného alebo teplého (nie horúceho) čaju každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **3 až 4 roky:** 60ml studeného alebo teplého (nie horúceho) čaju každé tri hodiny, keď dieťa bdie.

- **5 až 8 rokov:** 90 ml studeného alebo teplého (nie horúceho) čaju každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **9 až 12 rokov:** 120 ml studeného alebo teplého (nie horúceho) čaju každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **13 rokov a viac:** 180 ml studeného, teplého alebo horúceho čaju každé tri hodiny, keď dieťa bdie.

## ŠOKOVÁ TERAPIA PROPOLISOM PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

Propolis je silný antivírusový a antibakteriálny liečivý prostriedok. Kvalitný a správne užívaný propolis dokáže spomaliť, zvrátiť a dokonca zastaviť infekcie rôzneho druhu. Propolis neobsahuje len jednu antivírusovú zlúčeninu, ale viacero zlúčenín antivírusových látok – niekedy dokonca desiatky.

V návode ponúkam dva varianty Šokovej terapie propolisom. V prvom prípade sa propolisová tinktúra užíva vnútorne a v druhom sa aplikuje priamo na afty v ústach. Tieto dva varianty šokovej terapie môžete kombinovať alebo absolvovať samostatne. Prečítajte si ďalšie podrobnosti.

### Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia propolisom podľa Medicínskeho média

Zápal hrdla, angína, infekcie prínosových dutín, alergie, pľúcne infekcie, bronchitída, zápal pľúc, kašeľ, zatekanie hlienov, chrípka, COVID, ušné infekcie, infekcie močových ciest, infekcie močového mechúra, infekcie obličiek, horúčka, zimnica, nočné potenie, neuralgia trojklaného nervu, bolesť

dásien, bolesť úst, bolesť zubov, bolesť jazyka, migrény, bolesti hlavy, pásový opar, záchvaty neurologických príznakov, opary/horúčka, herpes simplex 1, afty, vriedky v ústach

### Pokyny pri Šokovej terapii propolisom podľa Medicínskeho média

- Pre dospelých dávka obsahuje štyri kvapkadlá propolisovej tinktúry bez obsahu alkoholu\* rozpustené v 30 a viac mililitroch vody alebo džúsu každé štyri hodiny.
- Tinktúru užívajte v týchto dávkach tri až päť dní a potom prispôbte dávkovanie podľa zoznamu doplnkov stravy.
- Šokovú terapiu propolisom môžete opakovať po cykloch. Môžete si urobiť týždeň prestávku a potom ju znovu absolvovať alebo ju môžete podstupovať nepretržite. Ak váš zoznam doplnkov stravy neobsahuje propolis, medzi jednotlivými cyklami Šokovej terapie propolisom môžete užívať denne dve kvapkadlá propolisovej tinktúry.

*\* Dokonca aj propolisová tinktúra s označením bez obsahu alkoholu môže obsahovať stopy rôznych foriem alkoholu. Vyhľadajte propolisovú tinktúru s čo najmenším obsahom alkoholu. Propolis celkom bez obsahu alkoholu nájdete v zozname na stránke [www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com).*

Ďalej uvádzame množstvo propolisovej tinktúry bez obsahu alkoholu prispôbené deťom:

- **1 až 2 roky:** osem malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **3 až 4 roky:** šesť malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **5 až 8 rokov:** jedna dávka kvapkadla do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **9 až 12 rokov:** dve dávky kvapkadla do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **13 rokov a viac:** tri dávky kvapkadla do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.

### Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia propolisom na afty podľa Medicínskeho média

Opary/horúčky, herpes simplex 1, afty, vriedky v ústach.

Šokovú terapiu propolisom na afty môžete kombinovať so Šokovou terapiou propolisom užívanou vnútorne. Ak trpíte oparmi/horúčkami, je ideálne podstupovať obe verzie tejto terapie. No ak vás trápia afty, stačí podstupovať Šokovú terapiu propolisom na afty.

### Pokyny pri Šokovej terapii propolisom na afty podľa Medicínskeho média

- Ak sa afta nachádza na mieste mokrom od slín (napríklad na vnútornej strane pery, na línii ďasien, na vnútornej bočnej strane úst alebo na jazyku) a dokážete sa k nej dostať,

najprv toto miesto krátko osušte papierovou vreckovkou.

- Ak je afta suchá alebo ak sa nachádza mimo úst, aplikujte niekoľko kvapiek propolisovej tinktúry priamo na ňu. Nechajte pôsobiť 30 sekúnd až jednu minútu.
- Ak je afta na mieste, ktoré treba najprv vysušiť, tento postup hneď zopakujte: rýchlo utrite sliny papierovou utierkou, naneste niekoľko kvapiek propolisovej tinktúry priamo na aftu a nechajte pôsobiť ďalších 30 sekúnd až minútu. Potom osušte a naneste ešte raz, celkovo trikrát po sebe. Po treťom nanesení už nevytierajte dosucha. Môžete uvoľniť ústa, nechajte propolis na afte, pokračujte v bežných činnostiach.
- Ak bola afta od začiatku suchá, nemusíte aplikáciu propolisu opakovať – stačí ho nakvapkať len raz. Po nanesení propolisu na aftu ho nechajte pôsobiť a pokračujte v bežných činnostiach. (Alebo v prípade potreby môžete propolis po 30 sekundách až jednej minúte utrieť.)
- Opakujte to štyrikrát až šesťkrát denne, kým problém nezmizne.
- Kvôli rýchlejšiemu hojeniu praktizujte Šokovú terapiu propolisom na afty tesne pred spaním.

### ŠOKOVÁ TERAPIA ALOOU PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

Mnohí ľudia trpia bolesťami tráviaceho traktu, ktoré prechádzajú do celého brucha

a trupu, no neuvedomujú si, že tieto bolesti sa začínajú v žalúdku alebo črevnom trakte. Aloa obsahuje chemické zlúčeniny, ktoré neutralizujú kyseliny a upokojujú nervy vo výstelke črevného traktu, čím spomaľujú a potláčajú črevné kŕče. Aloa neutralizuje kyseliny a potláča šírenie baktérií a vírusov, ako aj kvasiniek, škodlivých húb a plesní. Aloa tiež upokojuje výstelku črevného traktu, utlmuje zápal nervov črevného traktu, potláča kŕče žalúdočných nervov a zmiernuje tlak na blúdivé nervy.

### Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia aloou podľa Medicínskeho média

Bolesť žalúdka, bolesti tráviaceho traktu, bolesti čriev a žalúdka, ktoré vystupujú do hrudníka alebo prechádzajú cez chrbát až do krku a ramien, kolitída, IBS, Crohnova choroba, celiakia, reflux kyseliny, vredy, pálenie záhy, *H. pylori*, SIBO, bolesti žalúdka krátko po jedle, kŕče v žalúdku a črevách, gastritída, vážne a bolestivé nadúvanie, zápcha, zvýšená hladina kyseliny, gastroparéza.

### Pokyny pri Šokovej terapii aloou podľa Medicínskeho média

- Dospelý konzumuje 5 až 10 cm čerstvého gélu z aloy (bez šupky) každé dve až štyri hodiny.
- Túto terapiu dodržiavajte jeden až sedem dní.
- Po troch alebo viacerých dňoch od ukončenia Šokovej terapie aloou môžete absolvovať ďalší cyklus terapie počas jedného až siedmich dní. Medzi jednotlivými cyklami

môžete raz alebo dvakrát denne konzumovať 5 a viac centimetrov čerstvého gélu z aloy.

- Gél z aloy si pripravíte takto: Opatrne rozrežte 5- až 10-centimetrový kus listu aloy, filetujte ho ako rybu a odstráňte zelenú šupku a ostne. Lyžičkou naberte číry gél.
- Dbajte na to, aby ste nejedli šupku. Pri naberaní gélu z aloy sa snažte šupku nezoškrabať. Chemická zlúčenina v zelenej šupke niektorých ľudí dráždi.
- Odrežte asi 2,5-centimetrový kus od konca spodnej časti listu a vyhoďte ho; gél v ňom je príliš horký.
- Na dosiahnutie najlepších výsledkov jedzte čistý gél. Ak nie ste schopní konzumovať čistý gél z aloy, môžete ho zmiešať s vodou. (Uistite sa však, že neobsahuje zelenú šupku.)
- V tomto recepte sa používa veľký list aloy z obchodu, ktorý nájdete v oddelení zeleniny a ovocia v mnohých obchodoch s potravinami. Ak chcete konzumovať gél z domácej rastliny, uistite sa, že je vhodná na konzumáciu.
- Všetky porcie gélu na celý deň si môžete pripraviť naraz. Gél skladujte vo vzduchotesnej nádobe v chladničke.
- Ak skladujete časť listu, odrezaný koniec zabalte do vlhkej utierky alebo plastovej fólie a dajte ho do chladničky.
- Vyhybajte sa listom aloy, ktorých gél je vo vnútri sýtočervený

a mimoriadne vodnatý. Tieto listy nie sú čerstvé a začínajú hniť.

- Tak ako aj pri iných Šokových terapiách podľa Medicínskeho média, vždy môžete znížiť dávku. Konzumujte také množstvo gélu z aloy, aké vám vyhovuje.

Ďalej uvádzame množstvo čerstvého gélu z aloy prispôbené deťom:

- **1 až 2 roky:** jedna čajová lyžička čerstvého gélu každé dve až štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **3 až 4 roky:** dve čajové lyžičky čerstvého gélu každé dve až štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **5 až 8 rokov:** jedna polievková lyžica čerstvého gélu každé dve až štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **9 až 12 rokov:** dve polievkové lyžice čerstvého gélu každé dve až štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **13 rokov a viac:** 5 cm čerstvého gélu každé dve až štyri hodiny, keď dieťa bdie.

## ŠOKOVÁ TERAPIA VITAMÍNOM B<sub>12</sub> PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

Pri telesne alebo duševne náročných udalostiach v živote vrátane dlhodobých chronických ochorení prichádzame o zásoby vitamínu B<sub>12</sub>. Jeho úbytok môže byť v čase krízy rýchly a po rokoch sa môže prejavíť ďalšími zdravotnými problémami. Viac informácií o vitamíne B<sub>12</sub> nájdete v kapitole *Vyhorený a podvyživený mozog* v sprievodnej knihe *Záchrana mozgu*.

## Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia vitamínom B<sub>12</sub> podľa Medicínskeho média

Stres, nehody, pri ktorých došlo k fyzickému zraneniu tela, nehody, pri ktorých došlo k emocionálnemu zraneniu, emocionálne udalosti, emocionálna trauma, strata blízkeho, akútne záchvaty úzkosti, akútne záchvaty depresie, zhoršený stav OCD, návaly hnevu, neurologické stavy, záchvaty, po horúčke (po infekcii alebo po COVID-e alebo chrípke), po operácii, po lekárskom zákroku, po rekreačnom užívaní drog alebo alkoholu, pri náročnom odvykaní od kofeínu, po dovolenke, pri akútnych záchvatoch telesnej bolesti, po nadmernom zaťažení mozgu pri práci, tvorivej práci, štúdiu, skúškach alebo intenzívnej hre.

## Pokyny pri Šokovej terapii vitamínom B<sub>12</sub> podľa Medicínskeho média

- Dávka pre dospelých obsahuje dve kvapkadlá vitamínu B<sub>12</sub> (ako adenosylkobalamín s metylkobalamínom) priamo do úst (zapiť džúsom alebo vodou) alebo rozmiešať v 30 a viac mililitroch vody alebo džúsu každé tri hodiny.
- Terapiu dodržiavajte jeden až dva dni. V prípade potreby ju môžete predĺžiť na tri alebo dokonca štyri dni.
- Po jednom až štyroch dňoch začnite užívať dávky vitamínu B<sub>12</sub> uvedené v zozname doplnkov. Medzi jednotlivými cyklami Šokovej terapie vitamínom B<sub>12</sub> počkajte aspoň týždeň.

Ďalej uvádzame množstvo vitamínu B<sub>12</sub> (ako adenosylkobalamín s metylkobalamínom) prispôbené deťom:

- **1 až 2 roky:** dve malé kvapky (nie dávky kvapkadla) do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **3 až 4 roky:** tri malé kvapky (nie dávky kvapkadla) do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **5 až 8 rokov:** päť malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **9 až 12 rokov:** desať malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.
- **13 rokov a viac:** jedna dávka kvapkadla do šťavy alebo vody každé tri hodiny, keď dieťa bdie.

## ŠOKOVÁ TERAPIA SLNCOVKOU KALIFORNSKOU PODĽA MEDICÍNSKEHO MÉDIA

Slncovka kalifornská obsahuje špecifické alkaloidy, ktoré upokojujú a utišujú bunky receptorov bolesti, najmä v okolí hlavových nervov a mozgového kmeňa. Slncovka kalifornská sa môže používať na zmiernenie alebo potlačenie silnejúcej bolesti.

### Zdravotné problémy, pri ktorých sa odporúča Šoková terapia slncovkou kalifornskou podľa Medicínskeho média

Bolesť nervov, neuralgia, neuralgia trojkla- ného nervu; bolesť krku, chrbta, sedacieho nervu, zubov, úst, jazyka, čeluste, tela, hlavy, pľiec, bedier, kolena; príznaky súvisiace

s blúdivým nervom, emocionálne ťažkosti, trauma, strata blízkeho, emocionálna bolesť, úzkosť, emocionálne utrpenie, intenzívny stres.

Slncovka kalifornská sa môže užívať v rámci odvykania od drog alebo liekov na predpis vrátane liekov proti bolesti, ale pod dohľadom lekára.

### Pokyny pri Šokovej terapii slncovkou kalifornskou podľa Medicínskeho média

- Pre dospelých dávka obsahuje tri kvapkadlá tinktúry zo slncovky kalifornskej bez obsahu alkoholu rozpustené v 30 a viac mililitroch vody alebo džúsu, prípadne tri kapsuly každé tri hodiny.
- Pri akútnej bolesti absolvujte terapiu jeden až tri dni. Ak treba, môžete zopakovať cyklus tejto terapie, celkovo až šesť dní. Následne znížte dávku na tri kvapkadlá dvakrát denne počas troch dní. Ak bolesť pretrváva, môžete absolvovať cyklus na úľavu od chronickej bolesti opísaný nižšie.
- Pri chronickej bolesti podstupujte túto terapiu až sedem dní. Znížte dávku na 3 kvapkadlá dvakrát denne počas ďalších troch dní, kým sa pustíte do ďalšieho sedemdňového cyklu.
- Ak vás slncovka kalifornská uspáva, užívajte ju s rozvahou. Rovnako opatrní buďte pri jej užívaní, keď obsluhujete zariadenia alebo stroje alebo pri dlhých jazdách autom.

Ďalej uvádzame množstvo tinktúry zo slncovky kalifornskej bez obsahu alkoholu pri-

spôsobené deťom. Ak máte otázky v súvislosti so slnčkovou kalifornskou, poraďte sa s pediatrom:

- **5 až 8 rokov:** desať malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy alebo vody každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **9 až 12 rokov:** pätnásť malých kvapiek (nie dávok kvapkadla) do šťavy alebo vody každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.
- **13 rokov a viac:** jedna dávka kvapkadla do šťavy alebo vody alebo jedna kapsula každé štyri hodiny, keď dieťa bdie.

---

„Funguje to tak pri všetkých trendoch – nezohľadňuje sa fakt, či si človek môže, alebo nemôže dovoliť experimentovať.“

Anthony William, Medicínske médium

---

# Liečebné plány podľa Medicínskeho média

Tieto liečebné plány sú skutočne účinné a vyliečili nespočetné množstvo ľudí z komplikovaných zdravotných ťažkostí. Ak sa chcete zorientovať v týchto zoznamoch a zistiť, kde začať, prečítajte si 2. kapitolu *Zlaté pravidlá užívania doplnkov stravy*. Nájdete v nej dôležité pokyny. Napríklad:

Pri liečebných plánoch sa ponúka veľa možností. Môžete užívať jeden z odporúčaných doplnkov alebo viacero. Kompletné zoznamy doplnkov vám ponúkame preto, aby ste mohli posunúť svoje zdravie podľa svojich predstáv.

Môžete postupovať pomaly a sledovať svoj pokrok alebo môžete nasadiť rýchlejšie tempo. Nemusíte užívať celé uvedené dávky a môžete ich znížiť. Mnohí ľudia dosiahli uzdravenie pomocou očist podľa Medicínskeho média, Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov a mnohých iných nástrojov Medicínskeho média.

Doplňky v každom liečebnom pláne sú prevažne zoradené abecedne, nie nevyhnutne podľa dôležitosti. (V slovenskom preklade dodržiavame poradie ako v anglickom origináli, pozn. red.) Pozrite si časť

2. kapitoly *Kde začať?*, kde nájdete pokyny týkajúce sa užívania najdôležitejších doplnkov.

V 2. kapitole sa dočítate omnoho viac.

Pri užívaní doplnkov stravy sa neváhajte poradiť so svojím lekárom.

## AKÁ JE PRÍČINA?

V nasledujúcich zoznamoch sa uvádzajú len liečebné plány bez vysvetlenia príčin, aby sme mohli uviesť čo najviac liečebných plánov. Ak chcete vedieť, čo vyvoláva vaše zdravotné problémy, podrobné vysvetlenie viac ako stovky príznakov, ochorení a porúch súvisiacich s mozgom a nervovou sústavou nájdete v sprievodnom titule tejto knihy *Záchrana mozgu*.

## KAŽDODENNÁ STAROSTLIVOSŤ O MOZOG A ZDRAVIE

**Pred absolvovaním tohto liečebného plánu si prečítajte 2. kapitolu *Zlaté pravidlá užívania doplnkov stravy*.**

- **Čerstvá zelerová šťava:** dopracujte sa k dávke 1 liter denne
- **Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov:** 1 porcia denne (pozri 10. kapitolu)
- **5-MTHF:** 1 kapsula denne
- **Aloa:** 5 a viac centimetrov čerstvého gélu (bez šupky) denne
- **Zelený jačmeň v prášku:** 1 čajová lyžička alebo 3 kapsuly denne
- **B-komplex:** 1 kapsula denne
- **Celeryforce:** 1 kapsula dvakrát denne
- **Prášok z huby čaga:** 2 čajové lyžičky alebo 6 kapsúl denne
- **Kurkumín:** 2 kapsuly denne
- **EPA a DHA (nie z rýb):** 1 kapsula denne (s večerou)
- **Glutatión:** 1 kapsula denne
- **Medovka lekárska:** 3 kvapkadlá denne
- **L-lyzín:** tri 500-miligramové kapsuly denne
- **Glycinát horečnatý:** 2 kapsuly denne
- **Melatonín:** jedna 5-miligramová kapsula denne pred spánkom
- **Jód:** 4 malé kvapky (nie kvapkadlá) denne
- **Príh'ava dvojdomá:** 2 šálky čaju alebo 3 dávky kvapkadla denne
- **Malinový list:** 1 šálka čaju denne
- **Spirulina:** 1 čajová lyžička alebo 3 kapsuly denne

- **Vitamín B<sub>12</sub> (ako adenosylko-balamín s metylkobalamínom):** 1 dávka kvapkadla denne
- **Vitamín C (ako Micro-C alebo podobný pufrovaný vitamín C):** štyri 500-miligramové kapsuly dvakrát denne
- **Lesné čučoriedky:** 1 čajová lyžička prášku alebo 30 ml šťavy denne
- **Zinok (ako tekutý síran zinočnatý):** maximálne 1 dávka kvapkadla denne

## RÔZNE BOLESTI

Pozri liečebný plán zápalu hlavových nervov.

## AKÚTNÁ DISEMINOVANÁ ENCEFALOMYELITÍDA (ADEM)

Pozri liečebný plán autoimunitných porúch a ochorení a liečebný plán ALS.

## ZÁVISLOSŤ

Pred absolvovaním tohto liečebného plánu si prečítajte 2. kapitolu *Zlaté pravidlá užívania doplnkov stravy*.

- **Čerstvá zelerová šťava:** dopracujte sa k dávke 0,5l denne
- **Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov:** 1 porcia denne (pozri 10. kapitolu)
- **Modifikátor chutí:** 1 poldecový nápoj denne (pozri 8. kapitolu)
- **Stabilizátor pri reakcii „útok alebo útek“:** 1 poldecový nápoj denne (pozri 8. kapitolu)

- **Likvidátor účinkov liečiv:**  
1 poldecový nápoj denne (pozri 8. kapitolu)
- **Modifikátor energie:** 1 poldecový nápoj denne (pozri 8. kapitolu)
- **Šoková terapia slnčkovou kalifornskou:** v prípade potreby (pozri 3. kapitolu)
- **Šoková terapia medovkou lekárskou:** v prípade potreby (pozri 3. kapitolu)
- **5-MTHF:** 1 kapsula denne
- **Ašvaganda:** 1 dávka kvapkadla dvakrát denne
- **Zelený jačmeň v prášku:**  
1 polievková lyžica alebo 9 kapsúl denne
- **Celeryforce:** 2 kapsuly trikrát denne
- **Prášok z huby čaga:** 2 čajové lyžičky alebo 6 kapsúl denne
- **Kurkumín:** 2 kapsuly dvakrát denne
- **EPA a DHA (bez rýb):** 2 kapsuly denne (s večerou)
- **GABA:** jedna 250-miligramová kapsula denne
- **Medovka lekárska:** 4 dávky kvapkadla trikrát denne
- **L-glutamín:** 2 kapsuly dvakrát denne
- **Sladké drierko:** 1 dávka kvapkadla denne (2 týždne užívať, potom 2 týždne neužívať)
- **Melatonín:** jedna 5-miligramová kapsula dvakrát denne
- **Mäta pieporná:** 1 šálka čaju denne
- **Med:** 1 polievková lyžica denne
- **Spirulina:** 1 polievková lyžica alebo 9 kapsúl denne
- **Vitamín B<sub>12</sub> (ako adenosylkobalamín s metylkobalamínom):**  
3 dávky kvapkadla dvakrát denne
- **Vitamín C (ako Micro-C alebo podobný pufrovaný vitamín C):**  
štyri 500-miligramové kapsuly denne
- **Lesné čučoriedky:** 2 polievkové lyžice prášku alebo 60 – 120 ml šťavy denne
- **Zinok (ako tekutý síran zinočnatý):**  
1 dávka kvapkadla dvakrát denne

## ADDISONOVA CHOROBA

Pozri liečebný plán autoimunitných porúch a ochorení.

## ADHD (PORUCHA POZORNOSTI S HYPERAKTIVITOU)

Pred absolvovaním tohto liečebného plánu si prečítajte 2. kapitolu *Zlaté pravidlá užívania doplnkov stravy*.

Tento zoznam s dávkami môžete ukázať svojmu pediatri a poradiť sa o vhodných dávkach pre dieťa. V 8. kapitole *Poldecová terapia mozgu*, v 10. kapitole *Detoxikácia ťažkých kovov* a 2. kapitole *Zlaté pravidlá užívania doplnkov stravy* sa uvádza množstvo zelerovej šťavy, Smoothie na detoxikáciu ťažkých kovov a poldecové terapie mozgu prispôbené deťom.

- **Čerstvá zelerová šťava:** dopracujte sa k dávke 0,5l denne