

#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

MEDICÍNSKE MÉDIUM

ZÁCHRANA

MOZGU

VYSVETLENIE PRÍČIN ZÁPALU MOZGU, DUŠEVNÝCH PROBLÉMOV,
OBSEDANTNO-KOMPULZÍVNEJ PORUCHY, OTUPENOSTI MOZGU,
NEUROLOGICKÝCH PRÍZNAKOV, ZÁVISLOSTI, ÚZKOSTI, DEPRESIE,
PROBLÉMOV SPÔSOBENÝCH ŤAŽKÝMI KOVMÍ A EPSTEINOVÝM-BARROVEJ
VÍRUSOM, LYMSKEJ BORELIÓZY, ADHD, ALZHEIMEROVEJ CHOROBY,
AUTOIMUNITNÝCH OCHORENÍ A PORÚCH PRÍJMU POTRAVY



★★★★★
ZO SÉRIE
MEDICÍNSKE MÉDIUM
SA PREDALO VIAC
AKO MILIÓN
VÝTLAČKOV.

ANTHONY WILLIAM

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

TATRAN

MEDICÍNSKE MÉDIUM

ZÁCHRANA MOZGU

—— MEDICÍNSKE MÉDIUM ——

ZÁCHRANA MOZGU

ODPOVEDE NA PRÍČINY VZNIKU ZÁPALU MOZGU, DUŠEVNÝCH
PROBLÉMOV, OBSEDANTNO-KOMPULZÍVNEJ PORUCHY, OTUPENOSTI
MOZGU, NEUROLOGICKÝCH PRÍZNAKOV, ZÁVISLOSTI, ÚZKOSTI,
DEPRESIE, PROBLÉMOV SPÔSOBENÝCH ŤAŽKÝMI KOVMÍ
A EPSTEINOVÝM-BARROVEJ VÍRUSOM, ZÁCHVATOV, LYMSKEJ
BORELIÓZY, ADHD, ALZHEIMEROVEJ CHOROBY, AUTOIMUNITNÝCH
OCHORENÍ A PORÚCH PRÍJMU POTRAVY

—— ANTHONY WILLIAM ——

TATRAM

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

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2023 ako 5414. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a polep podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Jazykové redaktorky Zlata Sršňová, Zuzana Šulajová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2022 by Anthony William
Translation © Zuzana Močková Lorková 2023
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2023

ISBN 978-80-222-1459-9

Venované Svetlu, ktoré stojí v ceste temnote.

OBSAH

<i>Predslov</i>	13
<i>Autorova poznámka: Ako zo Záchrany mozgu vznikli dve knihy</i>	17
<i>Ako používať túto knihu</i>	21

PRVÁ ČASŤ: Príbeh vášho mozgu

1. kapitola:	Zachráňte svoj mozog	27
2. kapitola:	Statický mozog	34
3. kapitola:	Zliatinový mozog	44
4. kapitola:	Zavírený mozog	67
5. kapitola:	Emocionálny mozog	88
6. kapitola:	Zápal hlavových nervov	112
7. kapitola:	Vyhorený a podvyživený mozog	123
8. kapitola:	Závislý mozog	137
9. kapitola:	Kyslý mozog	148

DRUHÁ ČASŤ: Vymývanie mozgov

10. kapitola:	Pasca hesla <i>Všetko s mierou</i>	159
11. kapitola:	Mikrodávkovanie	163
12. kapitola:	Alkohol	170
13. kapitola:	Kofeín	175
14. kapitola:	Stravovacie vojny	183

TRETIA ČASŤ: Záškodníci v mozgu

15. kapitola:	Krok späť	191
16. kapitola:	Krvno-mozgová bariéra	194
17. kapitola:	Váš ochraňujúci sprievodca	197
18. kapitola:	Vírusy a vírusová odpadová hmota	200
19. kapitola:	Liečivá	207
20. kapitola:	Toxické ťažké kovy	211
21. kapitola:	Vonné látky	218
22. kapitola:	Baktérie a iné mikróby.....	221
23. kapitola:	Invázia chemického priemyslu v domácnosti	226
24. kapitola:	Chemické neuroantagonistické látky	230
25. kapitola:	Petrochemikálie a rozpúšťadlá	235
26. kapitola:	Chemické stopy a zmoknutie v daždi	239
27. kapitola:	Radiácia a elektromagnetické polia	243
28. kapitola:	Škodlivé chemikálie v potravinách a v doplnkoch stravy	249
29. kapitola:	Škodlivé doplnky stravy	251
30. kapitola:	Škodlivé potraviny	254

ŠTVRTÁ ČASŤ: Invázia do mozgu

31. kapitola:	Úzkosť	261
32. kapitola:	Depresia	271
33. kapitola:	Poruchy príjmu potravy	276

34. kapitola:	Obsedantno-kompulzívna porucha	295
35. kapitola:	Bipolárna porucha	302
36. kapitola:	Alzheimerova choroba a demencia	307

PIATA ČASŤ: Pochopenie bolesti a utrpenia

37. kapitola:	Ako nájsť svoju cestu	317
38. kapitola:	Odpovede na príznaky a ochorenia	325

ŠIESTA ČASŤ: Získajte svoj mozog späť

39. kapitola:	Z čoho pozostáva mozog	401
40. kapitola:	Odber krvi na úkor zdravia	412
41. kapitola:	Strava pre mozgové bunky a výplňové potraviny	426
42. kapitola:	Poldecová terapia mozgu podľa Medicínskeho média	433
43. kapitola:	Očisty pomocou poldecovej terapie mozgu podľa Medicínskeho média	504
44. kapitola:	Detoxikácia ťažkých kovov podľa Medicínskeho média	513
45. kapitola:	Očisty pomocou detoxikácie ťažkých kovov podľa Medicínskeho média	541
46. kapitola:	Zaslúžite si dôkaz	549

SIEDMA ČASŤ: Zmätok v hlave

47. kapitola:	Nevyhnutnosť vzájomnej starostlivosti	557
48. kapitola:	Vyzbrojená veda	566
49. kapitola:	Údaje ako zbraň	574
<i>Pôvod Medicínskeho média</i>		<i>582</i>
<i>Register</i>		<i>584</i>
<i>Pod'akovanie</i>		<i>593</i>

„V týchto kapitolách spoznáte svoj mozog tak ako nikdy predtým. Dozviete sa o tom, čo naše neuróny znečisťuje, poškodzuje, zraňuje, brzdí, oslabuje, spaľuje a obmedzuje ich funkciu. Zistíte, ako sa to k nim dostáva, ako to vysvetľuje naše individuálne zážitky a ťažkosti. Dozviete sa, čo presne spôsobuje zápaly, zjazvenie a atrofiu mozgu a ako to ohrozuje celkovú pohodu. To všetko sa vysvetlí, keď sa bližšie pozrieme na mozog a nervovú sústavu. S týmito vedomosťami dosiahnete nevídanú úľavu.“

Anthony William, Medicínske médium

PREDSLOV

Anthony je ako môj brat a zároveň tak trochu guru, anjel strážny 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 Anthonym 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 absolvoval štúdium medicíny v Uruguaji a presťahoval som sa do New Yorku, kde som sa zamerlal na internú medicínu a neskôr na kardiovaskulárne ochorenia. Zmena životného štýlu bola drastická a vôbec som ju 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 zi-

zal 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 najvplyvnejšími 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. Hlavne pre mieru jeho úspešnosti. Keď som sa pred viac ako desiatimi rokmi s Anthonym zoznámil, 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 u 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, precízne volil slová. Mal to v hlave veľmi 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 nedokázal nájsť. 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. Nieko-

ré vírusy sú staré, niektoré zmutované a iné ešte neobjavené. Niektoré poznáme už dlho a sú také rozšírené, že pri bežných prehliadkach už ani nerobíme testy na ich prítomnosť. Takýmto príkladom je vírus herpesu, ktorý raz za čas spôsobuje opary 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 svojich 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 série Medicínske médium, sa v komunite špecialistov na autoimunitné ochorenia 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 naberať na obrátkach a poznatky, ktoré mi Anthony ho-

voril 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. Dokážem 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. Dokážeme ľuďi zachraňovať pomocou umelého a transplantovaného srdca, obličky, pečene, pľúc a iných orgánov, ale keď lekári skonštatujú mozgovú smrť, ostáva len odpojiť prístroje.

Už netrpezlivo čakám, kým si tieto knihy prečítate aj vy a nájdete v nich riešenie svojho problému, 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*

„Mnohí ľudia sa zúfalo snažia prinavrátiť si zdravie. Ak sa však vydajú bežnou cestou prirodzenej liečby, ktorá spočíva v elementárnych opatreniach, ako je napríklad vylúčenie spracovaných potravín, príliš ľahko sa chytia do pasce trendov. Uviaznu vo svete obmedzených zdravotných výsledkov, čo ich prinúti skúšať jednu módnu teóriu za druhou, a postupom času sa stanú doslova pokusnými králikmi na overovanie rôznych pomýlených hypotéz. V takomto prípade bude trvať dlho, kým sa mozog obnoví – ak sa to vôbec stane.“

Anthony William, Medicínske médium

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 odozdaní 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 menil rýchlejšie a ľudia boli 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 strávil prijímaním informácií od Ducha súcitu. Pravidelne som zaspal na podlahe v kancelárii pri zaslvetenom 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 plyní rýchlo, a keď odidem z tohto sveta, bude to preto, že som pracoval pod obrovským tlakom od svitu do mrku kvôli silám temnoty, ktoré sa snažia uhasiť svetlo nádeje, pretože nechcú, aby sa svetu dostávali proroctvá Ducha. Mnohokrát som si robil žarty, že vypálím zadkom diery do stoličky, pretože tak veľa času som strávil sedením a prácou na tomto materiáli spolu s Duchom. Tento žart má teraz celkom blízko k realite. Možno konečne vyhodím svoju kancelársku stoličku, pretože sedadlo je poriadne zodraté.

Odjakživa hovorím, že prijímanie informácií od Ducha súcitu sprevádza biela hmľa, 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 neodíšiel, 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 hmľa ma má odpútať od vlastného osobného života, povinností a zážitkov, aby som sa sústredil len na informácie, ktoré sa ku mne dostávajú, a na trápenie druhých. Nejde len o prijímanie informácií a ich zapisovanie. Je to prijímanie kompletných skúseností a ich spájanie 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 možnosti uzdravenia. 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 všimam, 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 všetci z nich niekedy dostanú šancu zažiť to, čo mi Duch predostrel. Je to jedna z najťažších častí tejto cesty: vedieť, že mnohí si nájdu cestu k týmto informáciám, k týmto živým slovám, no mnohí iní ju nenájdu. 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 naozaj žije.

Proces písania mi tiež poskytol 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 sa musia vyšplhať. A preto obdivujem každého, kto sa dokáže v priebehu liečby postarať sám o seba.

S chronicky chorými som sa stotožnil aj preto, že som pre písanie 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 fúka 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 a 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 to musím vzdať 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 na-

raz. Keď mi vydavateľ zavolať a povedal, 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 vymazať. 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 čitatelia vidia, 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 majú príznaky, zmätení a stratení, keď nechápu, prečo sú chorí. Temnote sa darí, keď sa chronicky chorí vydajú nesprávnou

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

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 kedykoľvek aplikovať vo svojom živote. 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 každom čítaní nájdete závažné informácie a poznatky, ktoré ste si predtým nevšimli.

S obrovskou úctou
Anthony William, Medicínske médium

„Nie ste zlí ani slabí. Svoje problémy ste si nespôsobili sami. Svoje príznaky a ochorenia ste si neprivodili, nevyžiadali ani neprivolali. Stratili ste sa a uviazli na mieste, no nie vlastnou vinou. Teraz sa dozviete odpovede, ktoré si zaslúžite poznať.“

Anthony William, Medicínske médium

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Táto kniha je príručka na prežitie na ceste životom.

V prvej časti *Príbeh vášho mozgu* sa dozviete hlavné dôvody toho, prečo si váš mozog vyžaduje pomoc. Čo sa deje v mozgu a v nervovej sústave, kým bojujeme a trpíme ako nikdy predtým? Čo znamená mať statický, zliatinový, zavírený, emocionálny mozog, zapálené hlavové nervy, vyhorený a podvyživený mozog, závislý mozog či kyslý mozog? Ak pochopíte hlavné faktory ovplyvňujúce mozog, ktoré sa podieľajú na šírení epidémie duševného, emocionálneho a telesného utrpenia, dokážete nájsť cestu k uzdraveniu.

Druhá časť *Vymývanie mozgov* vám poskytne nový pohľad na to, ako ochrániť seba a svoju rodinu pred módnymi pascami v oblasti zdravia a pred pretrvávajúcimi mýtmi, v dôsledku ktorých sme chorí a bezradní. Prečo nie je teória „všetko s mierou“ až taká neškodná, ako by sa zdalo? Prečo mikrodávkovanie, alkohol a kofeín neprinášajú sľubované priaznivé výsledky? Ako sa zorientovať vo všetkom tom humbugu okolo stravovacích režimov? Odpovede nájdete práve tu.

Tretia časť *Záškodníci v mozgu* ponúka kľúčové poznatky o vplyve toxických látok

a o problematických zložkách v našom každodennom živote, ktoré oslabujú mozog a nervovú sústavu bez toho, že by sme to chceli. Vďaka podrobnostiam o tom, čomu sme vystavení, ako sme tomu vystavení a ako títo záškodníci dokážu prenikať cez krvno-mozgovú bariéru alebo spôsobovať problémy v iných častiach tela, čím sa oslabujú funkcie mozgu, vám táto časť knihy poskytne úplne novú líniu obrany proti zdravotným hrozbám, ktoré nás obklopujú.

Vo štvrtej časti *Invázia do mozgu* nájdete kapitoly, ktoré vám objasnia pravdu o najčastejších, najrozporupľnejších a najzložitejších zdravotných ťažkostiach. Vďaka poznatkom o úzkosti, depresii, poruchách príjmu potravy, obsedantno-kompulzívnej poruche (OCD), bipolárnej poruche, Alzheimerovej chorobe a demencii porozumíte sebe a svojim blízkym tak ako nikdy predtým.

Piata časť *Pochopenie bolesti a utrpenia* v rovnakom duchu prináša odpovede na to, čo mnohých ľudí v živote obmedzuje, a vrhá svetlo na ďalších takmer sto príznakov a ochorení. Aj keď bojujete s nejakým príznakom alebo ochorením, neznamená to, že ste slabí alebo ste zlyhali, nie je to váš doživotný údel. Ublížujú vám invazívne látky, ktorým ste vystavení na tomto svete.

Keď sa dozviete viac o základných príčinách problémov, dosiahnete úľavu alebo začnete predchádzať ťažkostiam a nebudete už musieť žiť v strachu alebo s pocitom prehry.

Vašou oázou regenerácie je šiesta časť s názvom *Získajte svoj mozog späť*. V nej sa dozviete, ako sa prispôbiť prirodzeným procesom v mozgu a v celom organizme, aby ste uzdravili a ochránili mozog a nervovú sústavu. Nájdete tu informácie o krokoch, ktoré môžete podniknúť v záujme okamžitej pomoci mozgu, ako aj podrobnosti o tom, aké živiny skutočne potrebuje váš mozog a nervová sústava na svoje posilnenie a prosperitu. Súčasťou sú aj dôležité poznatky o deficite živín a o krvných testoch, nová Poldecová terapia mozgu podľa Medicínskeho média, rozšírené možnosti obľúbenej Detoxikácie ťažkých kovov podľa Medicínskeho média a množstvo prispôsobiteľných očíst na posilnenie funkcií vášho mozgu a nervovej sústavy, a to v ktoromkoľvek období života. Vďaka zdrojom, ktoré môžete využiť, a hlbokému pochopeniu toho, prečo vám tieto postupy pomáhajú, dosiahnete slobodu.

(Ďalšie možnosti liečby nájdete v knihe *Liečebné plány, očisty a recepty na záchranu mozgu*. Obsahuje aj časť s názvom *Desatoro doplnkov stravy* so zlatými pravidlami výberu a užívania doplnkov stravy aj deväť Šokových terapií podľa Medicínskeho média na okamžitú úľavu a pomoc. Okrem toho tam nájdete plány užívania doplnkov s dávkovaním v prípade viac ako troch stoviek príznakov a ochorení. Ponúka aj viac ako sto liečivých receptov, detailné poznatky o potravinách a doplnkoch stravy, ktoré oslabujú účinky liečby, ale aj účinné metódy meditácie a techniky na upevnenie duševného zdravia a uzdravenie mozgu.)

Siedma časť s názvom *Zmätok v hlave*

je špecifické čítanie pre každého, kto chce lepšie pochopiť, ako sa svet dostal do tejto situácie. Ako chápať svet, v ktorom sa strhujúci pokrok v medicíne prelína s epidémiou chronických ochorení a s bojom o duševné zdravie? V čom sa poznatky Medicínskeho média líšia od iných textov o zdraví, ktoré ste doposiaľ prečítali? Kde sú citácie? Tieto kapitoly vám objasnia, ako sa zorientovať v rozšírenom zmätku v oblasti zdravia a prečo sa celá situácia týka nás všetkých. Nastal čas na návrat k vzájomnému súcitu.

A napokon, ak sa chcete dozvedieť viac o zdroji informácií v tejto knihe, odpovede nájdete v časti *Pôvod Medicínskeho média*, ktorá nasleduje po siedmej časti. Informácie uvedené v tejto knihe nijako nesúvisia s poznatkami nefunkčnej vedy, so záujmami rôznych skupín, so ziskom, s výsledkami spackaného výskumu, so záujmami lobistov, s úplatkami a s pomýlenými svetonázormi, s názormi influencerov, s odmenami ani módnymi pascami. Toto sú živé slová, ktoré vás majú povzniesť nad všetok ten zmätok.

Kniha *Záchrana mozgu* je príručka na celý život. Počas čítania si pokojne robte poznámky na okrajoch strán. Pasáže, ku ktorým sa chcete vrátiť, si označte záložkami. K týmto živým slovám sa môžete vracieť znova a znova, aby ste si pripomínali jednak veľmi praktické rady, napríklad to, ako sa nevystavovať vplyvu záškodníkov v mozgu, a jednak zásadné poznatky, napríklad že svoju bolesť ste si nespôsobili sami. Svoje príznaky ste si nevyvolali. Svoju chorobu ste si nezavinili. Trpíme v dôsledku veľmi skutočných telesných dôvodov, ktoré môžeme riešiť od základu, a to pomocou uvedených informácií. Keď vieme, ako sa v tomto svete orientovať, máme silu a možnosť uzdraviť sa.

„Našou najlepšou obrannou líniou proti hrozbám pre náš mozog a neurologické zdravie je náš mozog. Vďaka vlastnému mozgu, ktorý si osvojuje vedomosti skôr ako lekárske výskumy a veda, sa môžeme postaviť chronickému utrpeniu a znovu nadobudnúť silu.“

Anthony William, Medicínske médium



PRVÁ ČASŤ

PRÍBEH VÁŠHO MOZGU



„Možno si až neskoro uvedomíte, že ste sa ocitli v bezvýchodiskovej situácii a ste zraniteľní. Možno sa to nedozviete nikdy. Vaše telo začne chradnúť, pečeň vám vypovie službu, odídu vám obličky alebo dostanete mŕtvicu či infarkt ešte skôr, ako stihnete siahnuť po vedomostiach o mozgu, o ktorých ste boli presvedčení, že budú v prípade potreby k dispozícii. Nikdy si neuvedomíte, že vaše zdravotné problémy súviseli s tým, že vaše telo doplatilo na zmätok, ktorý vládne na svete v otázke ochrany zdravia a funkcií mozgu.

Zmeňme to spolu.“

Anthony William, Medicínske médium

Zachráňte svoj mozog

Pripravovali ste sa na to celý život. Každá cestovná príručka, každý príbeh, každý všeobecne známy fakt, každé video na sociálnych sieťach o cestách iných ľudí – to všetko ste si naštudovali s vedomím, že raz príde čas, keď sa vydáte na čerstvý vzduch, ponoríte sa do prírody a vykročíte na svoju vysnívanú túru. Zostáva už len zbaliť batoh s vecami, ktoré sú údajne nevyhnutné.

Mapa a kompas? Mám.

Voda? Mám.

Proteínové tyčinky? Mám.

Čiapka, telefón, slnečné okuliare, doklady, lekárnica, náhradné oblečenie, hotoť pre prípad núdze, kľúče od domu a auta – každá vec má vo vašom turistickom batohu konkrétne miesto.

Viete, že to nebude brnkačka. Potoky s osviežujúcou vodou môžu vyschnúť v dôsledku sucha, čakajú vás strmé skaly a zradné úseky. Počuli ste o ľuďoch, ktorí sa tam zranili alebo dopadli ešte horšie. Počuli ste tragický príbeh turistu, ktorý sa už nikdy nevrátil. Napriek tomu ste si istí, že budete v pohode. Ste pripravení a výhľady, ktoré sa vám naskytnú na vrchole, dajú všetkému nový rozmer. Nastal čas vydať sa na túru, o ktorej ste vždy snívali.

Ide sa na to! Vykročíte po chodníku a pod

nohami vám zapraskajú konáriky. Keď sa prvýkrát zhlboka nadýchnete, do nosa vám udrie vôňa machu a vtáky štebotom ohlásia váš príchod. Spočiatku sa cítite ako vo sne. Všetko je tak, ako ste si to predstavovali. Cítite, ako sa adrenalinová vlna nervozity mení na vzrušenie.

Ste takí odhodlaní dosiahnuť vrchol, že sa nezastavujete. Kráčate čoraz vyššie, zdolávate jednu výzvu za druhou a každá z nich vám dodá pocit úspechu. Netrápi vás, že začína byť horúco, netrápia vás sčervenené líca ani zadychčanosť, pretože viete, že sa blížite k odpočívadlu a tam budete môcť načrieť do svojich zásob, ak ich budete naozaj potrebovať.

Nakoniec sa dostanete na malú náhornú plošinu. Stromov je tu pomenej a aj značiek na chodníku, takže sa na chvíľu zastavíte, aby ste pozreli do mapy. Odrazu zistíte, že máte problém – v prednom vrecku batoha, kam ste si určite strčili mapu a kompas, nie je nič okrem starej účtenky z čistiarnie. Mapa a kompas vám niekde vypadli. *No ak pôjdete stále hore, určite sa tam nejakú dostanete.*

Asi po osemsto metroch blúdenia si priznáte, že ste sa stratili. Padnete na kolená a zúfalo sa túžite napiť vody po hodinách

odhodlaného výstupu na miesto, ktoré ste videli na toľkých fotografiách na sociálnych sieťach. Horúčava je čoraz väčšia. Keď ste pred niekoľkými hodinami odchádzali z parkoviska, teplomer v aute ukazoval 32 °C a vy viete, že v tejto vyššej nadmorskej výške aktuálna teplota prekonalá túto hodnotu. Siahnete do bočného vrečka ruksaku, no prstami nenahmatáte fľašu s vodou. Srdce vám klesne až do žalúdka. Namiesto fľaše s vodou držíte len obal od žuvačky. Zložíte si batoh z chrbta, aby ste skontrolovali, či sa fľaša jednoducho neposunula na iné miesto, no jasne vidíte, že nemáte ani mapu, ani fľašu s vodou. Začnete panikáriť, no potom sa pokúsite upokojiť pozitívnymi myšlienkami.

Bude to v poriadku, hovoríte si, aj keď sa vám svaly začínajú triasť. Aspoň mám to občerstvenie. Keď však rozopnete priehradku, jedlo nikde nevidíte. Proteínové tyčinky tam jednoducho nie sú. Je tam len spinka na papier.

Tak si aspoň zakryjem hlavu klobúkom, kým zavolám pomoc, pomyslíte si, no odrazu zistíte, že ani klobúk, ani telefón v batohu nemáte; namiesto nich nájdete vrchnák z pera a starý papierik spred troch rokov s poznámkami, ktoré už nedávajú zmysel.

Začnete sa prehrabávať v batohu a hľadať niečo, čokoľvek, čo by vám pomohlo. Horúčkovo rozopnete všetky zipsy, nazriete do každého kúta, dokonca batoh vytrasiete, ale aj tak nenájdete nič užitočné. Slnečné okuliare, doklady, lekárnica, náhradné oblečenie, dokonca peniaze a kľúče – všetko, na čo ste tak dôsledne mysleli, je preč. Na zem ste vytriasli len drobné mince, prázdnu tubu od balzamu na pery, starú menovku, obal zo slamky a malú použitú batériu. Váš batoh je úplne prázdny a nie je v ňom nič, čo by vám pomohlo v čase núdze.

Aký bude váš ďalší krok? Počkáte na vrchole, kde sa nedá skryť pred prudkým slnkom, a budete dúfať, že sa objaví iný turista, ktorý vám ponúkne pomoc skôr, než bude neskoro? Alebo sa odvážite vrátiť sa späť? Neviete, ako ďaleko vás ponesú nohy, a netušíte, ako nájsť cestu, ktorou ste prišli. Ste vyprahnutí a vyčerpaní, no viete, že ani jedna z možností nie je bezpečná. Nedokážete si vybrať. V tejto chvíli si uvedomujete len to, že ste v úzkych a ocitli ste sa v krízovej situácii.

Toto je náš vlastný príbeh prežitia v každodennom živote. Pri prekonávaní módnych nástrah hroziacich mozgu a pri snahe nájsť pomoc pri neurologických, emocionálnych, mentálnych a iných príznakoch a ochoreniach súvisiacich s mozgom, ktoré sa skôr či neskôr prejaví, sa môžeme ocitnúť v úzkych rovnako ako turista, ktorý je stratený, sám a bez zásob, vystavený nebezpečenstvu v slnkom rozpálenej divočine. Takto zle to môže dopadnúť. V živote môžeme byť takíto bezbranní, ak sa nedozvieme pravdu o tom, ako zachrániť svoj mozog.

PRÁZDNE REČI

Lahko presvedčíme sami seba, že na život sa pripravujeme dobre, presne ako v prípade tej metaforickej nevydarenej túry. Niektorí z nás vedia, že existujú skutočné a desivé hrozby – Alzheimerova choroba, mozgové nádory, Parkinsonova choroba a mnohé iné –, a tak si zaplňajú myseľ zaujímavosťami z neurovedeckých štúdií, teóriou telomerických génov, trendmi proti starnutiu, kognitívnymi trikmi a varovnými príbehmi o príliš veľkom množstve cukru a nedostatku proteínov. Pikošky o mozgu si balíme tak ako tú mapu, jedlo a vodu a myslíme si,

že sa vyzbrojujeme základnými poznatkami o tej najlepšej starostlivosti o svoj mozog a myseľ. Myslíme si, že všetko, čo sme sa naučili, nás zachráni. Myslíme si, že to všetko budeme mať k dispozícii pri výstupe na vrcholy svojich vlastných hôr – teda keď si budeme plniť svoje sny a dosahovať svoje životné ciele.

Čo sa stane, keď budeme potrebovať odpovede na otázky o mozgu, nervoch a duševnom zdraví? Keď nás začne trápiť otupenosť mozgu, depresia, depersonalizácia, úzkosť, migrény, OCD alebo závraty alebo keď milovaná osoba prestane byť sama sebou? Nakoniec sa ukáže, že zaujímavosti o zdraví mozgu, ktoré sme si priebežne zbierali a ktoré sme považovali za odpovede na svoje otázky, sú len dezinformácie, omyly, falošné indície, neužitočné platebné štúdie, nepresvedčivé teórie, marketingové pasce, zdravotné pyramídové schémy, niekoľkoúrovňový marketingový nátlak a chytľavé, no nepoužiteľné frázy zo sociálnych médií a podcastov. Namiesto rukسا ku plnému nástrojov, ktoré nás mali posilniť alebo nám dokonca zachrániť život, máme len hromadu pikošiek, ktoré sú užitočné asi tak ako stará účtenka, použitá batéria alebo nerozlúštiteľné poznámky na papieriku. A tak sa ocitneme ďaleko od domova, chorí, dezorientovaní, nechránení pred horúcimi lúčmi slnka a bez akejkoľvek pomoci.

Život mal byť krásnou prechádzkou v malebnej prírode, no namiesto toho sa z neho stáva strastiplné a zúfalé putovanie po ambulanciách lekárov v nádeji, že pritom nespádame z útesu. Žiadame špecialistov, neurológov, lekárov funkčnej medicíny či psychiatrov o skutočné odpovede. Pri odchode z ordinácie ďalšieho špecialistu si uvedomíme, že stále trpíme OCD, úzkosťou, depresiou, bolesťou hlavy, rozma-

zaným videním alebo tikmi a krčmi a že aj pomyselné zásoby odborníkov v batohu sú užitočné asi ako staré obaly od žuvačiek a vrchnáky z pier.

KONAJME, KÝM NEBUDE NESKORO

„Vedomosti“ o zdraví mozgu môžu pôsobiť ako ilúzia. Neurovedecké koncepcie sú natoľko pútavé a neuchopiteľné, že dávajú falošnú nádej, čo si však uvedomíte, až keď je neskoro. Informácie o mozgu rozšírené vo verejnosti pôsobia presvedčivo a dôveryhodne – takmer vznešene –, hoci také v skutočnosti nie sú. Vzniká dojem, že veda vládne odbornými termínmi, že hráči v oblasti zdravia majú všetko pod kontrolou. Informácie o mozgu sa zdajú také opodstatnené, pravdivé, skutočné a pokrokové, hoci reálne nedokážu pomôcť pri chronických ochoreniach. Keď do rozhovoru o neurologickom zdraví predsa len preniknú kúsky pravdy – napríklad keď odborníci z oblasti zdravotníctva začnú využívať informácie Medicínskeho média (napríklad že toxické ťažké kovy spôsobujú úzkosť), no bez použitia citácií –, táto pravda sa kontaminuje, skresľuje a znehodnocuje, pretože ju zároveň pomiešajú s nepravdivými tvrdeniami bez toho, aby si to niekedy uvedomovali. Takže informácie z týchto zdrojov sľubujúce záchranu mozgu sa aj tak nedajú využiť v náš prospech. Predstava, že nás zachráni, je len ilúziou.

Ako málo sa vie o mozgu, si uvedomíte, až keď sa u vás prejaví neurologický príznak, duševná alebo emocionálna porucha, alebo iné ochorenie súvisiace s mozgom. Až vtedy sa ukáže, že ide len o dezinformácie, omyly, dymovú clonu a pomyselný

odraz v zrkadle. Tipy, triky a trendy súvisiace s mozgom sú naozaj pre tých, ktorí ešte netrpeli žiadnou poruchou, chorobou ani ochorením tohto orgánu. Až keď vás zasiahne, všetko sa vyjasní. Vtedy si uvedomíte, že ste stratení a váš pomyselný batoh je prázdny – a vždy bol. Vtedy pochopíte, že je to celé len klam.

Rady o zdraví mozgu ľuďom, ktorí majú len veľmi mierne zdravotné problémy alebo ktorí sa iba snažia zlepšiť svoj zdravotný stav, sú zavádzajúce. Vždy to tak bolo. Keď sa niekto na sociálnych sieťach podelí o zdravotný problém zdantlivo podobný tomu vášmu a tvrdí, že vďaka trendovému prístupu sa mu podarilo zlepšiť svoj stav, neviete, či tá osoba bola naozaj chorá alebo nie. Na obrazovke neuvidíte, že v skutočnosti netrpela tak ako vy.

Vďaka poznaniu skutočne fungujúcich metód dokážete odlíšiť trendové zistenia o mozgu mienené pre ľudí bez vážnejších problémov a použiteľné a dokonca životne dôležité informácie pre ľudí trpiacich chorobami, ktoré znižujú kvalitu ich života, ako je napríklad otupenosť mozgu, ktorá sa nezlepšuje (naopak, zhoršuje) po troche kofeínu alebo zábavnom výlete do oblúbeného obchodu či reštaurácie; mozgová únava, ktorá ľudí skutočne spomaľuje; náhodné neurologické príznaky, ktoré im neustále pripomínajú, že niečo nie je v poriadku; úzkosť alebo depresia, ktorá postupuje z 1. úrovne – mierna úzkosť a smútok – k ochromujúcej 10. úrovni.

Vinou pomýlených tipov, trikov, trendov a návodov a zdantlivo odborných rád, ako sa starať o mozog, plynú desaťročia, odchádzajú generácie a my stále nerobíme správne kroky pre svoje zdravie. História sa opakuje, trendy sa recyklujú a každých päť rokov sa objaví nová vlna ľudí, ktorí sa ne-

cítia dobre a sú ochotní naletieť na zdantlivo múdre rady o zdraví mozgu. Na dosah ruky majú množstvo trendových a recyklovaných rád. V týchto dňoch sa zdá, že kamkoľvek sa otočíte, všade sa nájde nejaký odborník na zdravie mozgu. Zdá sa, že každý lekár je expert v oblasti neurovied. A takmer všetko, čo je v ponuke pre zdravie mozgu, je opakom toho, čo tento orgán skutočne potrebuje. Každý, kto niečo predáva, tvrdí, že to mozgu prospieva, no pravdou je, že takmer vždy je to naopak – škodí mu to.

Poznatky lekárskeho výskumu a vedy sú veľmi obmedzené, pokiaľ ide o príznaky a ochorenia, ktoré sa vyvíjajú u ľudí. Ľudia čoraz viac trpia a medicínsky priemysel nedokáže s tým držať krok. Choroby a zdravotné problémy mali vždy náskok pred lekárskeho výskumom a vedou. Existujú ochorenia mozgu, ktoré sa ani nepovažujú za ochorenia, pretože lekárske výskumy a veda ich zatiaľ neprebádali. Existujú príznaky a ochorenia, ktoré súvisia s mozgom, no o tom nevedia ani tí najlepší neurológovia. Neurologické a mozgové príznaky v súčasnosti dosiahli novú úroveň a prekonalí zastarané chápanie chorôb a príznakov zo strany lekárskej vedy a výskumu. Lenže to nevieme, pretože medicínsky priemysel má svoju povosť a imidž, ktorý si musí udržiavať. Každá ponúkaná rada o zdraví mozgu znie pokrokovy, kým ju naozaj nepotrebuje, a až potom vidíme, že v skutočnosti niako nepomáha.

Prirovnal by som to k tej túre do hôr – možno si až neskoro uvedomíte, že ste sa ocitli v bezvýchodiskovej situácii a ste zraniteľní. No možno sa to nedozviete nikdy. Vaše telo začne chradnúť, pečeň vám vypovie službu, odídu vám obličky alebo dostanete mŕtvicu či infarkt ešte skôr, ako stihnete siahnuť po vedomostiach o mozgu, o kto-

rých ste boli presvedčení, že budú v prípade potreby k dispozícii. Nikdy si neuvedomíte, že vaše zdravotné problémy súviseli s tým, že vaše telo doplatilo na zmätok, ktorý vládne na svete v otázke ochrany zdravia a funkcií mozgu.

Zmeňme to spolu.

ZÁCHRANOU MOZGU ZACHRÁNITE SVOJ ŽIVOT

Prečo v hĺbke duše chceme zachrániť svet? Prečo sa nechceme pozerieť na to, ako niekto trpí alebo ako sa niečo vytráca? Prečo túžime zachraňovať stromy? Prečo nechceme vyrúbať posledné veľké staré duby? Prečo nám záleží na ich ochrane? Prečo chceme udržať čisté oceány? Prečo pribrzdíme, keď prechádza pes cez cestu? Prečo chceme zabrániť vyhynutiu živočíšnych druhov? Prečo nechceme prísť o živé tvory na našej planéte?

Kdesi hlboko v nás sa ukrýva túžba zachraňovať iných a neplytváť. Keď nájdeme vtáčatko, ktoré vypadlo z hniezda, čo nám okamžite napadne? *Čo mám robiť? Ako sa mám oň postarať? Mám si vziať pipetu a skúsiť mu dať vodu?* Aj keď v danom momente nedokážeme urobiť nič a nemáme na to ani prostriedky, vzbudzuje to v nás vedomú starostlivosť a záujem. Čiastočne je to inštinkt, pre ktorý nemáme radi pohľad na umieranie alebo plytvanie, či už ide o krík v záhrade, larvu, ktorú nájdeme pod kameňom, alebo prázdnu škatuľu od topánok. Koľkokrát ste už počuli niekoho povedať: „Nevyhadzuj to!“ Záchrana či uchovanie takmer čohokoľvek má pre nás zmysel. „Zostala mi polovica sendviča,“ povie váš priateľ. „Nechaj si ju na neskôr,“ odpoviete mu.

Kiežby sme vedeli, ako zachrániť práve ten zdroj, ktorý nám umožňuje zachraňovať svet okolo nás – teda náš mozog! Ochrana mozgu je jedným z hlavných cieľov ľudského tela – pečeň totiž filtruje a neutralizuje škodliviny kvôli ochrane mozgu. Imunitný systém sa zameriava na pohlcovanie toxínov a patogénov, aby sa nedostali do mozgu. Nadobličky uvoľňujú špecifické zmesi adrenalínu, ktoré pomáhajú poháňať mozog a telo pri extrémnom strese, ťažkostiach či strate blízkeho a zásobujú mozog palivom, aby ho tieto krízové situácie ešte viac nepoškodili. Znamená to, že naša vrodená snaha zachraňovať vtáčatá súvisí so snahou nášho organizmu chrániť mozog, aby nevypadol z hniezda a nezranil sa ako to vtáčatko. Ľudské telo nechce, aby sa mozog premárnil, zničil alebo nejak poškodil. Mnohé funkcie organizmu slúžia na zachovanie zdravia a funkcií mozgu. So zdravým mozgom máme silu starať sa o svoje telo a stimulovať jeho funkcie. Ak sa mozog poškodí, prideme o schopnosť starať sa o svoje telo aj o zvyšok sveta.

Väčšina z nás necíti spojenie s potrebami mozgu a organizmu. Je to preto, lebo si vôbec neuvedomujeme, čo mozog a telo skutočne potrebujú. Možno si uvedomujeme svoje povinnosti, potreby iných alebo dokonca to, čo potrebuje malá veverička alebo vtáčatko, ktoré vypadlo z hniezda. Uvedomujeme si, čo asi potrebujú stromy, oceány či planéta. Tento náš ochránarský inštinkt je však zároveň zmanipulovaný, keď ide o naše každodenné poslanie starať sa o potreby mozgu a tela. Dokonca ani tí, ktorí venujú veľkú pozornosť starostlivosti o seba, sa nestarajú o svoj mozog a nevedomky túto starostlivosť sabotujú.

Musíme chrániť samých seba. Keď ide o naše zdravie, nesmieme zabúdať na to,

že zdroje, ktoré nám ponúkajú rady, mohol niekto zmanipulovať alebo im vymyť mozog. Nemôžeme slepo veriť, že každý dáva rady s dobrým úmyslom. Niektoré inštinktívne chráni iných, no iný to nerobí kvôli tomu. Pripúšťam, že pud zachraňovať iných nemajú v sebe všetci a že tento inštinkt sa nezachoval v každom z nás. Všetci vieme, že na svete žijú aj zlí ľudia a tí nemajú záujem chrániť nás ani náš mozog. Naopak, iba hľadajú spôsob, ako nám a nášmu mozgu ublížiť. Žijú medzi nami ľudia, ktorí v nás dokážu vyvolať pocit, že sme odvrhnutí, zdiskreditovaní, ignorovaní a zlomení. Svet vie byť krutý a táto krutosť vychádza z mozgu, nie zo srdca. Zaslúžime si nadobúdať poznatky, aby sme sa dokázali postarať o seba a o svojich milovaných.

Máme v sebe vrozený inštinkt zachraňovať drahocenné životy. Naša pečeň, imunitný systém a nadobličky – aj ony majú vrozený inštinkt chrániť náš drahocenný mozog. Teraz je dôležité, aby sme si uvedomili, že sme počúvali klamlivé informácie, a upravili svoje konanie tak, aby sa zosúladiť s poslaním ľudského tela. Okrem záchrany vlastnej rodiny, zvierat, života v oceánoch alebo sveta ako takého treba chrániť aj svoj vlastný mozog. Pretože iba ak spojíme sily s vlastným organizmom v záujme ochrany mozgu, máme šancu zachrániť všetky životy vrátane svojho vlastného.

VÁŠ MOZOG ČAKÁ

Je dôležité rozlíšiť, ktoré klamlivé informácie môžeme vypustiť a ktoré prínosné poznatky si treba uchovať. V našom hektickom, preťaženom živote v spoločnosti, v ktorej sa riadime heslami *Neuspokoj sa*

s hocičím a Ber alebo nechaj tak, sa stáva, že vyhodíme tie najcennejšie informácie, ktoré sa nám kedy dostali do rúk. Môže sa stať, že nevedomky odmietneme tie najprospešnejšie rady a zároveň si zapamätáme tie najmenej prínosné.

Nikto z nás nechce, aby mu uniklo to, čo by nás mohlo zachrániť. Nemôžeme si to dovoliť. Preto si potrebujeme ujasniť, čo je pre naše zdravie najlepšie. Bez ohľadu na vašu minulosť, bez ohľadu na váš pohľad na život, táto kniha je tu preto, aby vám ukázala, ako sa dokážete uzdraviť, chrániť svoj život a zachrániť svoj mozog, aby ste mohli žiť svoj život zmysluplne a čo najlepšie.

Mozog sa dokáže vyliečiť takými spôsobmi, ktoré lekárske výskum a veda dnes ešte nepoznajú. Váš mozog čaká na to, keď sa dozviete o potrebe odstrániť z neho cudzích votrelcov, ako sú priemyselné patogény a toxíny. Čaká na to, aby ste sa dostali k informáciám, ktoré nemajú nič spoločné so skorumpovaným medicínskym priemyslom, ktorý profituje z toho, že je mozog mnohých ľudí otupený a oslabený. Ostatné priemyselné odvetvia, ktoré nesú zodpovednosť za prenikanie škodlivín do mozgu a za oslabovanie jeho funkcií, sú stále nedotknuteľné a chránené. Priemyselné odvetvia po celom svete, ktoré otravujú mozgy a telá, nemajú dušu. Váš mozog dušu má a to znamená, že všetko je možné, keď ide o uzdravenie a záchranu vášho života.

VY MÁTE MOC

Už nie ste stratení. Nie ste sami, vystavení napospas divočine, zradení teóriami a názormi, ktoré ste si priebežne osvojovali a o ktorých ste si mysleli, že vždy po-

môžu. Keďže počet chronických ochorení súvisiacich s mozgom exponenciálne narastá, a to rýchlejšie než kedykoľvek v minulosti, dokážete sa posilniť vedomosťami, vďaka ktorým sa môžete brániť a vyhnúť sa silnejúcej vlne neurologických príznakov, porúch, chorôb a ochorení. Zachovajte pokoj, pretože vy sa nezapíšete do týchto štatistík.

Prostredníctvom týchto slov sa stávate súčasťou hnutia uzdravenia – komunity miliónov ľudí na celom svete, ktorí využívajú informácie Medicínskeho média, aby získali svoj život späť. Táto príručka píše váš príbeh o prežití – váš príbeh o odhalení toho, čo vám ubližovalo a ako ste sa toho zbavili. Je to váš príbeh o úľave, uzdravení a ví-

ťazstve. Tieto živé slová tu budú pre vás navždy, až do konca života.

Vy ste hnacou silou tohto hnutia. A váš príbeh uzdravenia je príbehom záchrany životov iných. Keď zachránite seba, stanete sa dôveryhodným vzorom pre svoje deti, rodinu, priateľov a pre každého, kto si vypočuje váš príbeh. Bez ohľadu na to, či sa niekedy dozviete, koľkým ľuďom ste pomohli, vedzte, že vaše uzdravenie má obrovský význam.

Našou najlepšou obranou proti hrozbám mozgu a neurologickému zdraviu je práve mozog. Pomocou neho získavame vedomosti skôr ako lekárske výskumy a veda. Dokážeme sa vzoprieť chronickému utrpeniu a znovu získať svoju moc.

Statický mozog

Keď hovoríme o mozgu, často ho nazývame jednoducho „mozog“. Vnímame ho ako okrúhly jednotný orgán. V každodennom živote sa o mozgu vyjadrujeme takýmto spôsobom:

„Odkrivil sa mi mozog.“

„Pohni mozgom!“

„Čo ti mozog sadlom obrástol?“

„Mám asi zatmenie mozgu.“

„Už mi mäkne mozog.“

„Tebe ide mozog na plné obrátky!“

„Udiera ti to na mozog!“

Stratili sme spojenie so svojím mozgom. Vnímame ho ako samostatnú, izolovanú jednotku.

Niekedy je toto spojenie natoľko narušené, že hovoríme o svojom mozgu ako o „hlave“. Ľudí, ktorí trpia emocionálnymi alebo telesnými problémami, sa pýtame: „Už to máš v hlave v poriadku?“ alebo „Čo tvoja hlava?“

V skutočnosti by sme sa mali spýtať: „Ako sa darí tvojim neurónom?“ Keby sme sa takto prihovárali našej hlave a mozgu, osvojili by sme si nový spôsob chápania toho, čo sa v nich deje. Mozog by sme nemali vnímať ako izolovaný kus sivej hmoty, ale radšej ako skupinu neurónov, pretože pravda je taká, že mozog je zložitý orgán

s miliardami neurónov. Už len samotným použitím slova neurón namiesto mozog lepšie pochopíme, ako ho chrániť, a zároveň lepšie porozumieme tomu, čo sa s ním deje.

„Prečo sa pýtaš na moje neuróny?“ znela by pravdepodobne odpoveď, keby ste sa toho človeka opýtali, ako sa darí jeho neurónom. „Veď ma trápi len hlava.“ Je to preto, že nie sme naučení uvedomovať si spojenie s neurónmi alebo s centrálnou nervovou sústavou.

Keby sme sa to naučili, pochopili by sme fakt, že mnohé zdravotné ťažkosti súvisia s problémami našich neurónov, či už pre nedostatok živín a iných dôležitých látok, pre znečistenie toxickými ťažkými kovmi, inými škodlivinami, vírusovými toxínmi a jedmi, alebo pre poškodenie neurónov spôsobené elektrickým teplom a vysokou hladinou adrenalínu pri reakciách „útok alebo útek“ či pri emocionálnych zraneniach.

Keď človek navštívi psychiatra alebo terapeuta, u ktorého hľadá emocionálnu alebo duševnú podporu, neuróny bývajú to posledné, na čo odborník alebo osoba hľadajúca pomoc pomyslí. Pritom neuróny súvisia so všetkými problémami, pre ktoré sa daná osoba rozhodla vyhľadať pomoc.

Opakujem, že vnímať mozog len ako skupinu neurónov alebo dokonca jeden neurón je stále lepšie, ako ho vnímať len ako „mozog“. Práve preto, že zväčša je to pre nás záhadné slovo. Drží nás ďalej od problémov v tomto orgáne. Bráni nám nazrieť hlbšie do jeho vnútra.

Je známe, že existujú stovky fyzických spôsobov, ktoré môžu mozog poškodiť, ale nakoniec všetky spadajú aj tak len pod jeden pojem, a to „poškodenie mozgu“. Okrem iného však existuje poškodenie mozgu spôsobené emocionálnym alebo duševným týraním, traumou alebo utrpením, ktoré na nás vplyva po emocionálnej stránke. Neurológia to začína pripúšťať len na elementárnej úrovni, no stále tomu nepochopila. A aj keby veda uchopila všetky typy poškodenia mozgu, stále má tendenciu držať si odstup od toho, čo sa v mozgu skutočne deje. Často to nevidíme alebo necítíme potrebu to vidieť. Tento prístup nám však nedovolí dozvedieť sa, čo sa naozaj deje, ako mozog liečiť alebo ako ho v prvom rade chrániť.

Existuje však tajný cieľ, v záujme ktorého sa máme odpútať od svojho mozgu alebo od toho, čo sa v ňom nachádza. Žijeme v období, keď nám vymývajú mozgy tak ako ešte nikdy predtým. Priemysel nepotrebuje, aby sme riešili, čo sa deje v mozgu. Stačí ak si ukážeme na hlavu a povieme, že tam máme akýsi problém, a priemysel bude mať z toho radosť – lebo len hlbšie poznanie nás o krok priblíži k pravde o nekalých praktikách priemyslu, a to tak vo svete medicíny, ako aj v iných odvetviach. Pre utajovaný medicínsky priemysel (utajovaný medicínsky subjekt, do ktorého vaši lekári a ich lekárske komunity nie sú zasvätení) je najlepšie držať odborníkov vo verejne známom medicínskom priemysle (le-

kárske zariadenia, o ktorých všetci vieme) v nevedomosti, rovnako ako je najlepšie držať v nevedomosti ľudí trpiacich mozgovými problémami.

Vedomie, že vaše ochorenie alebo príznak nejako súvisí s mozgom, a pochopenie, ako to súvisí so zvyškom nervovej sústavy – to sú rozhodujúce a často chýbajúce časti uvažovania o našom zdraví. Keď pochopíte fungovanie svojho mozgu ako skupiny neurónov, existuje väčšia šanca, že dosiahnete úľavu od svojich príznakov a ochorení súvisiacich s mozgom aj že vyliečite svoj mozog a nadviažete spojenie s ním na všetkých možných úrovniach.

SIETĽ NEURÓNŮV

Keď hovoríme o fungovaní mozgu, prakticky ide o neuróny. Liečenie príznakov a ochorení súvisiacich s mozgom – bez ohľadu na to, či sa tieto príznaky a ochorenia tradične spájajú s týmto orgánom alebo nie – závisí od pochopenia činnosti neurónov, ktoré sa v ňom nachádzajú.

Pomocou neurónov (typ nervového tkaniva) prebieha komunikácia v nervovej sústave – umožňujú odosielanie a prijímanie informácií. Ich podstatou je vstup a výstup informácií.

Neuróny sú niečo ako prepisovatelia. Predstavte si miliardy malých človečikov v mozgu. Každý z nich sedí za stolom pred počítačom a prekladá informácie, ktoré prichádzajú cez uši, oči alebo iné zmysly (napríklad čuch, chuť alebo hmat), a snaží sa ich dešifrovať. Úlohou neurónových prepisovateľov je zmysluplne zachytiť to, čo prežívate, a potom odovzdať túto informáciu ďalšiemu neurónovému človečikovi v mozgu. Ich cieľom je, aby a) sa informácia do-

stala k ďalšiemu prepisovateľovi (neurónu) bez prerušenia a aby b) ďalší prepisovateľ (neurón) prevzal dešifrovanú informáciu, uchoval ju v očistenej podobe, prípadne pridal účinný a presný dodatok a posunul ju ďalšiemu človečikovi (neurónu) v mozgu.

Alebo si predstavte, že váš mozog je ako malá vesmírna loď v kozme. Neuróny sú ako miliardy malých mimozemšťanov na tejto vesmírnej lodi, ktorí vzájomne komunikujú. Na lodi je s nimi aj nadradená bytosť, ktorá na všetko dohliada – duša.

Vstupné informácie zo zmyslov nie sú jediné, ktoré vaše neuróny dešifrujú a odovzdávajú ďalej. Prepisujú aj informácie o procesoch vo vašom tele. Neuróny sa zapájajú pri každej jednej funkcii ľudského tela a zdravie neurónov ovplyvňuje vašu mentálnu pohodu a celkové telesné pocity. To znamená, že neuróny zohrávajú úlohu v mentálnom fungovaní aj v zdravotnom stave. Slabé príznaky súvisiace s mozgom, ako je napríklad mierna únava a mierna otupenosť mozgu, spôsobuje v skutočnosti neschopnosť neurónov správne prenášať informácie k ďalšej skupine neurónov. Na ceste, ktorou prechádzajú elektrické impulzy, je nejaká prekážka. Niečo blokuje alebo obmedzuje presun medzi synapsiami, a preto sa elektrické impulzy z vysielajúcich neurónov nedostávajú k ďalším neurónom, ktoré potrebujú informácie, alebo sa tieto informácie neprenášajú zamýšľaným spôsobom.

Všimnite si to v bežnom živote – niekomu rozprávate príbeh o jablkách a potom zistíte, že si celý čas myslel, že hovoríte o pomarančoch. Akákoľvek prekážka v neurónoch môže viesť k tomu, že sa v nich spracované informácie pozmenia a to ovplyvní schopnosť človeka sústrediť sa, počúvať alebo správne prijímať informácie z rozhovoru alebo príbehu. Táto osoba potom porozpráva

niekomu inému úplne inú verziu vášho pôvodného príbehu. Takto sa prekrucujú fakty a vznikajú klebety a fámy. Následne príbeh putuje od jedného človeka k druhému a informácie z neho prechádzajú cez znečistené, spomalené, zablokované alebo oslabené neuróny, čím sa príbeh stále mení.

ROZTRŽITÝ MOZOG

Keď elektrické impulzy prechádzajú cez poškodenú sústavu neurónov, môže dochádzať k ich oslabeniu, čo znamená, že sa impulzy neprenášajú naplno. A teda, hoci skupina neurónov môže prijať plne nabitý elektrický impulz, v procese spracovania a zachytenia tohto impulzu – nabitého informáciami – a jeho následného odosielania cez synapsie do inej skupiny neurónov môže dôjsť k oslabeniu impulzu. V takom prípade sa môžu informácie v impulze skresliť, zmeniť a upraviť.

Informácie v elektrických impulzoch sú záhadné a nepochopené. Pravdou je, že to nie sú len signály, ktoré putujú mozgom. Sú to informácie, ktoré sa prenášajú týmito elektrickými impulzmi. Prirovnal by som to k fungovaniu moderných technológií. Myšlienka nie je len niečo, čo sídli v neurónoch a gliových bunkách – v mozgovom tkanive –, a ostáva tam. Myšlienka môže putovať s elektrickým impulzom, ktorý vychádza z neurónu. Takýto impulz môže prenášať obrovské množstvo informácií, a preto tieto elektrické impulzy v mozgu predstavujú viac ako len pomyselnú elektrinu v žeravom drôte.

Elektrické impulzy prechádzajúce mozgom môžu prenášať dokonca informácie, ktoré sa nijako nevyužívajú. Sú tam k dispozícii, no vy ich nechávate uniknúť, pretože sa sústredíte na iné informácie. Snažíte

sa niekomu povedať niečo, čo ste získali z týchto impulzov, no zároveň z nich vynecháte niektoré informácie. Vtedy sa vás môže zmocniť pocit, že ste chceli ešte niečo povedať, no vlastne neviete čo, pretože to už uniklo. Človek, s ktorým vediete rozhovor, sa opýta: „Chcel si ešte niečo povedať?“ A vy odpoviete: „Áno, no myslel som na niečo iné a už si nepamätám, čo to bolo.“ Nie je to výpadok pamäti. Je to informácia, ktorá unikla s elektrickým impulzom a nedokázali sme ju zachytiť.

Poškodené neuróny dokážu meniť myšlienky, čo následne ovplyvňuje vnímanie informácií. Je to preto, že poškodené neuróny prenášajú pozmenenú, neusporiadanú a zle zoradenú elektrickú energiu. Keď táto energia prechádza synapsiami a smeruje k inej skupine neurónov, informácie v nej sa môžu nesprávne usporiadať ešte skôr, než sa dostanú do novej skupiny neurónov. A ak je niektorý z neurónov v novej skupine poškodený, zablokovaný alebo narušený, informácie získané z elektrickej energie sa pri výstupe z tejto skupiny neurónov opäť nesprávne usporiadajú. Pozmenené informácie tak zamieria do ďalšej skupiny neurónov. Teda nielen mozgové tkanivo ukrýva v sebe myšlienky a riadi naše pocity a telesné funkcie, dokáže to aj samotná elektrická energia.

Jednou z funkcií neurónov je odovzdávať informácie miliardám gliových buniek v mozgu, kde sa informácie ukladajú, evidujú a organizujú. Ak sú gliové bunky upchaté, znečistené, preplnené, narušené alebo dokonca zmutované jedmi a toxínmi, môže dôjsť k prerušeniu spojenia a k poruche medzi sústavou neurónov a sústavou gliových buniek. Gliové bunky môžu prísť o schopnosť správne ukladať informácie.

Niektoré neuróny v mozgu, nie však všet-

ky, majú schopnosť kontrolovať a porovnávať nové informácie so starými. Ak sú tieto neuróny zdravé, majú nekonečný prístup k úložisku gliových buniek – to znamená k starým informáciám z minulosti, dokonca z obdobia pred poškodením neurónov. Z týchto neurónov sa vo vlnách vysieľa elektrická energia, ktorá sa valí gliovými bunkami a zhromažďuje informácie. Potom sa táto elektrická energia nabitá informáciami z gliových buniek valí späť do neurónov.

Na druhej strane, keď elektrická energia zasiahne *poškodený* neurón, dochádza k malým vonkajším explóziám na jeho povrchu, čo by sme mohli prirovnáť k solárnym erupciám na Slnku. Tieto erupcie prenikajú do priľahlého mozgového tkaniva a gliových buniek a zbierajú fragmenty informácií. Následne vychádzajú a znovu vstupujú do neurónu s týmito dezorganizovanými informáciami, ktoré sa snažia vzájomne porovnať a reorganizovať. Keďže je neurón už nejakým spôsobom ochromený – poškodený alebo narušený –, nedokáže riadne pospájať rozhádzané informácie. Dezorganizované informácie nakoniec putujú z jedného poškodeného neurónu do druhého.

Dôvodom, prečo môže jednu a tú istú udalosť prežívať každý inak, sú poškodené neuróny, ktoré spôsobujú dezorganizáciu informácií. Preto nie všetci opíšeme udalosť rovnakým spôsobom. Povedzme, že sme táborili s priateľmi pri jazere a oblohou preletelo blikajúce svetlo. Jeden z nás povie: „Bol som tam a bola to svetluška.“ Nieкто iný však môže povedať: „Bol som tam tiež. Bola to padajúca hviezda.“ No nieкто tretí sa domnieva, že to bolo svetlo nákladného auta v diaľke na horizonte.

Keby teda ľudia pochopili narušené fungovanie neurónov, nepýtali by sa iných, či sa

cítia dobre, ale svoje otázky by formulovali v takomto zmysle: „Ako je na tom elektrická energia v tvojom mozgu? Je dezorganizovaná? Ako sú na tom dnes tvoje neuróny? Obnovil sa niektorý z nich vďaka nočnému spánku? Neprehriali sa ti gliové bunky? Sú dnes tvoje neuróny presiaknuté toxínmi?“ Komunikácia o mozgu na tejto úrovni by viedla k úplne novému chápaniu nášho zdravotného stavu a duševnej pohody.

INTERPRETÁCIA STATICKOSTI

Ak je neurón kontaminovaný toxickou látkou alebo ak je nejakým spôsobom zablokovaný alebo poškodený, táto kontaminácia alebo poškodenie sa odráža v informáciách, ktoré sa šíria elektrickými impulzmi cez tento neurón. Neuróny sa tomu prispôbujú a navzájom sa kompenzujú. Takže aj keď je skupina neurónov kontaminovaná a nedokáže správne fungovať, ostatné neuróny preberajú na seba záťaž tak dlho, kým sa dá.

Keď sa do skupiny zdravých neurónov dostane prostredníctvom elektrickej energie informácia z tých kontaminovaných, zdravé neuróny dokážu interpretovať a reorganizovať túto informáciu a ovplyvniť jej výslednú podobu, vďaka čomu môže byť produktívnejšia, plynulejšia a presnejšia. Zdravé neuróny teda prekladajú prichádzajúce informácie čo najlepším spôsobom – berú to dobré a pokúšajú sa obnoviť správu, ktorá sa prakticky stratila v kontaminovanej skupine neurónov. To je dôvod, prečo sa niekedy zdá, že človek sa nevie sústrediť a správne vyjadriť informáciu.

Elektrická energia vychádzajúca z poškodených alebo kontaminovaných neurónov prenáša v podstate statickú správu. Tým sa vraciame k obrazu neurónov ako

malých prepisovačov. Predstavte si, že títo neurónoví prepisovači sedia s malými slúchadlami, napínajú uši, aby cez statickú energiu správne zachytili správu, ktorú potom odovzdávajú ďalej. V statickej energii v skutočnosti dostávajú útržky informácií, ktoré musia čo najlepšie interpretovať a poskladať. Zdravé neuróny musia teda nahrádzať tie poškodené, ktoré do elektrickej energie vypustili skreslené informácie.

Neuróny sa časom čoraz väčšími poškodzujú a kontaminujú a táto kompenzačná záložná sila už na všetko nestačí. Napokon ostane menší počet zdravých neurónov, ktoré dokážu interpretovať a reorganizovať informácie. Potom sa dostavia príznaky – problémy so sústredením a koncentráciou, depresia, úzkosť, strata pamäti alebo emocionálne ťažkosti a to je len zopár z nich. Môžu sa prejavovať aj telesné ťažkosti vrátane slabosti končatín, bolesti tela, migrény a problémov so zrakom. Poškodenie a znečistenie neurónov môže ovplyvniť aj základnú úroveň našej komunikácie, takže s ťažkosťami spracúvame prijímané informácie a verbálne ich odovzdávame ďalej.

STAROSTLIVOSŤ O MOZOG

Ako sme už uviedli, neuróny sú pre nás kľúčové. Preto by sme sa mali o ne dôsledne starať.

Tvrdenie, že treba „robiť to, čo je dobré pre mozog“, je veľmi vágne. „Doplňky stravy pre mozog“ sú len súčasťou metódy pokus – omyl výrobcov týchto produktov, ktorí pracujú s alternatívnymi aj konvenčnými teóriami, no neponúkajú odpovede na to, ako sa dokážeme vyliečiť zo skutočných problémov. Neponúkajú vysvetlenie skutočných príčin problémov ani možnosti účinnej lieč-

by. Užívanie čohosi „na mozog“ má veľmi ďaleko od skutočných problémov v mozgu.

Tým sa ocitáme v komplikovanej situácii. Vo svete už kolujú informácie Medicínskeho média o tom, čo sa v mozgu deje. Existujú oportunisti, ktorí predávajú výrobky so zložkami, ktoré mozgu nepomáhajú, no na etikete svojich produktov uvádzajú, že „odbúravajú toxické ťažké kovy“ alebo sú určené „na zdravie mozgu“, či „na zlepšenie pamäti“. Tento marketing však zneužíva informácie Medicínskeho média o problémoch v mozgu a samotné výrobky sú vyprodukované len na základe dohadov a teórií, na ktorých chcú ľudia zarobiť.

Keby sme skutočne porozumeli problémom s mozgom a príčinám ochorení súvisiacich s týmto orgánom a uvedomili si, koľko našich chronických príznakov a ochorení v skutočnosti súvisí s mozgom, mnohé by sa zmenilo. Už by sme nepočúvali slová „užívajte toto na mozog“, ale „vaše neuróny poškodené toxickými ťažkými kovmi, kofeínom, rozpúšťadlami, parfumami, kolínskymi, osviežovačmi vzduchu, vonnými sviečkami, glutamanom sodným, DDT, petrochemickými látkami, rádiáciou a plastmi dokážu toto využiť na svoju očistu, obnovu, revitalizáciu a vytvorenie zásob“.

UYČERPANIE MOZGOVÝCH ZÁSOb LACNÝMI TRIKMI

Nepochopenie potrieb mozgu sa neprejavuje len užívaním trendových doplnkov stravy. Dnes sa takmer každý považuje za odborníka na mozog a ponúka rôzne lacné triky. Často je ich cieľom ovládnuť myseľ. Často sa zakladajú na tom, že musíme obalamutiť svoje myšlienky a vnímanie sveta, snažiť sa zlepšiť svoj život spôsobom

premýšľania. Niektoré z týchto stratégií majú pozitívny účinok a v istých situáciách to môžu byť veľmi užitočné dočasné záplaty na niektoré emocionálne a telesné stavy. Stále však neriešia základnú príčinu zdravotných ťažkostí.

Pri týchto technikách usilovnej práce s myšlienkami sa však môže stať, že sa úplne vyčerpáme. Pretože sa až priveľmi snažíme kontrolovať svoje myšlienkové vzorce, udržiavať si pozitívne myšlienky, vytvárať si nové asociácie a sústrediť sa na budovanie sebadôvery, na pozitívne myslenie, vedomie, na nové úvahy o vlastných pocitoch v živote. Následne zistíme, že aj tak stále bojujeme so svojimi problémami, pretože nám nikto neukázal základné príčiny ťažkostí ani spôsob, ako sa zbaviť skutočných telesných zdravotných problémov mozgu a nervovej sústavy. Všetku energiu vkladáme do snahy napraviť svoju myseľ a robíme všetko pre to, aby sme sa stali lepšími ľuďmi po duchovnej, emocionálnej i mentálnej stránke.

Dôvodom, prečo sa každý vráti do starých kolají bez ohľadu na to, koľko kurzov, prednášok či školení absolvoval alebo koľko programov podstúpil, a teda skutočným dôvodom, prečo ten či iný človek opäť bojuje s OCD, depresiou, úzkosťou alebo inými príznakmi a ochoreniami, sú reálne problémy, ktoré ostávajú nevyriešené. Všetky totiž súvisia s neurónmi, ktoré sú kontaminované alebo poškodené.

Vezmime si napríklad otupenosť mozgu. Mnohokrát o nej neuvažujeme ako o telesnom príznaku. Nazdávame sa, že sa nedokážeme sústrediť vlastnou vinou a že je to náš mentálny nedostatok, ktorý môžeme prekonať, ak sa budeme viac snažiť. Otupenosť mozgu je však v skutočnosti telesný príznak narušenej činnosti neurónov. Ak sa zameriame na fyzické faktory, ktoré spôso-

bujú otupenosť mozgu, dokážeme ju zmieriť a opäť nájsť svoju cestu bez toho, aby sme museli bojovať a trápiť sa svojimi nedostatkami. Vôbec to však neznamená, že sme boli slabí. Čelili sme ohromným telesným výzvam, o ktorých sme ani nevedeli, že existujú.

Keď trpíme, sme chorí alebo nás niečo trápi, pohltí nás to. Vyžaduje si to každú štipku energie, aby sme fungovali a sústredili sa na prežitie dňa. Vyžaduje si to všetky naše zásoby. Nachádzať voľné zásoby na rôzne lacné myšlienkové triky je z dlhodobého hľadiska naozaj náročné. Príznaky nás vyčerpávajú veľmi ľahko – len čo začnú narúšať našu kvalitu života a každodenné fungovanie. Keď už nám nedokážu pomôcť ani rôzne naučené triky a techniky a problémy s neurónmi (o ktorých netušíme, že súvisia s neurónmi) stále pretrvávajú, môžeme nadobudnúť pocit, že všetky snahy boli zbytočné. Práca s emocionálnou, mentálnou a duchovnou stránkou a pomoc samým sebe si vyžaduje veľmi veľa energie, odvahy a duševnej sily – najmä ak nás zároveň sužujú príznaky a ochorenia mozgu a nervovej sústavy. Ak sa základná príčina neodstránila a problémy na nás začnú opäť doliehať, možno si povieme: *No, a je to tu znova*. Niektoré triky na rýchle riešenie sú naozaj užitočné, pretože sa naučíme využívať ich vo svoj prospech vo chvíľach, keď opäť prepuknú fyzické problémy v mozgu. Môžeme siahnuť po týchto svojpomocných technikách ovládania myšlienok a rôznych prístupoch vnímania svojich myšlienok na mentálnej a emocionálnej úrovni, aby sme si na istý čas pomohli.

No ak sa naše skutočné telesné problémy neriešia, neliečia a nepracuje sa na nich, vrátime sa do starých kolají. Platí to najmä s pribúdajúcim vekom alebo so zhoršením

zdravia, keď máme čoraz menej energie na sebazlepšovanie. Akékoľvek „ovládanie“ mozgu alebo myšlienok vydrží len určitý čas. Len čo poľavíme, objavia sa staré vzorce a my sa vraciame k starým myšlienkovým pochodom. Alebo začneme počítať tie isté telesné alebo mentálne príznaky. Následne sa začíname odznovu učiť všetko, čo sme považovali za naučené, o udržiavaní rovnováhy mysle aj tela. Pokiaľ sa pôvodný problém nelieči do hĺbky, ľudia sa časom vyčerpávajú. Boj s fyzickým stavom len vlastnými silami a budovaním pozitívnych myšlienok je čoraz únavnejší a vyčerpávajúcejší.

Liečba len pomocou týchto techník sa stáva celoživotným bojom, v ktorom sa potácame sem a tam, vraciame sa k tomu istému vzorcu a potom sa snažíme korigovať svoje myšlienky, v dôsledku čoho nadobúdame presvedčenie, že sme chybní. Zdanlivo nedokážeme vytvoriť alebo zhmotniť to, čo by sme potrebovali alebo chceli. Nie sme takí dokonalí ako iní ľudia, ktorí vedia, ako upraviť a vyvážiť svoje myšlienky a myseľ. V skutočnosti sú to ľudia, ktorí nemajú fyzické problémy skryté vo svojich neurónoch alebo netrpia žiadnymi poruchami mozgu či nervovej sústavy. Nakoniec sa pre to cítime ako ľahko poraziteľní jedinci. Nerozumieme skutočným príčinám toho, prečo sa musíme trápiť, hoci ostatní nemusia alebo zdanlivo nijako netrpia.

Ak presvedčíme samých seba o tom, že „problémy nám spôsobuje naša neschopnosť pracovať na sebe a na svojich myšlienkach“ – alebo neschopnosť zdokonaľovať sa posilňovaním svojho vedomia, technikami a lacnými trikmi, radami od samozvaných guru –, nakoniec nedosiahneme úspech. Potom na nás dolahne, že nie sme dosť dobrí a nedokážeme aplikovať tie-

to informácie v praxi, že nie sme schopní vyriešiť svoje problémy pomocou informácií odborníkov, ktorí majú zdanlivo všetky odpovede na to, ako treba vnímať svoj život, svoje myšlienky a ako ovládať vlastnú myseľ. Sme nastavení na neúspech, pretože títo odborníci nevedia, že naše neuróny sú kontaminované toxickými látkami, nevedia, ako to ovplyvňuje elektrické impulzy a informácie, ktoré putujú mozgom a nervovou sústavou, a nepoznajú skutočné odpovede na to, čo s tým treba robiť.

SKUTOČNÉ UZDRAVENIE MOZGU

Uplatňovanie techník a poznatkov odborníkov v súvislosti s tým, ako by sme mali vnímať a chápať svoju myseľ alebo ako ju precvičovať, je v úplnom poriadku, ak si uvedomujeme skutočné problémy, ktoré sa odohrávajú v mozgu. S týmto vedomím sa sústredíme na dva ciele: 1) pracujeme so skutočnou príčinou ťažkostí a trápenia a zároveň 2) využívame triky, ktoré sme si osvojili od odborníkov na mozog alebo myslenie, aby sme zamestnali myseľ pri liečbe reálnych zdravotných problémov. Po vyliečení hlbkových problémov v mozgu je možné dosiahnuť čokoľvek, čo sa týka formovania myšlienok.

Znížením miery vystavovania sa vplyvu toxínov a škodlivín, ktorým všetci dennodenne čelíme a o ktorých sa dočítate v tretej časti *Záškodníci v mozgu*, dokážeme liečiť skutočné problémy svojho mozgu a nervovej sústavy.

Zaradením ovocia, listovej zeleniny, bylín, lesných plodov a rastlín či zeleniny zo 41. kapitoly *Strava pre mozgovú bunku a výplňové potraviny* do svojho jedálneho lístka, a zároveň vyradením potravín a dopln-

kov stravy, ktoré škodia mozgu, z 30. kapitoly *Škodlivé potraviny*, z 29. kapitoly *Škodlivé doplnky stravy* a z 28. kapitoly *Škodlivé chemikálie v potravinách a doplnkoch stravy* dokážeme liečiť svoje reálne problémy.

Prípravou pokrmov podľa receptov na záchranu mozgu zo sprievodnej knihy *Liečebné plány, očisty a recepty na záchranu mozgu* môžeme riešiť skutočné problémy.

Aplikovaním metódy *Detoxikácie ťažkých kovov podľa Medicínskeho média* zo 45. kapitoly na odbúranie nielen toxických ťažkých kovov, ale aj toxínov, ktoré poškodzujú mozog, sme schopní riešiť skutočné problémy.

Dodržiavaním *Poldecovej terapie mozgu podľa Medicínskeho média* zo 42. kapitoly a rád Medicínskeho média v súvislosti s konzumáciou zelerovej šťavy zo 44. kapitoly alebo jednej zo Šokových terapií podľa Medicínskeho média z knihy *Liečebné plány, očisty a recepty na záchranu mozgu* môžeme riešiť skutočné problémy.

Užívaním doplnkov stravy odporúčaných Medicínskym médiom v *Desatore doplnkov stravy* z knihy *Liečebné plány, očisty a recepty na záchranu mozgu* dokážeme riešiť skutočné problémy.

Absolvovaním *Očisty pomocou detoxikácie ťažkých kovov* zo 45. kapitoly, očisty pomocou *Poldecovej terapie mozgu* zo 43. kapitoly alebo inej očisty podľa Medicínskeho média z tejto série kníh dokážeme riešiť skutočné problémy.

Toto sú kroky, ktoré fyzicky liečia to, čo sa skutočne deje na bunkovej a neurónovej úrovni v mozgu a nervovej sústave.

Telesné uzdravenie na tejto úrovni umožňuje aj prácu s myšlienkami, pokiaľ o to máme záujem. Ak sme zmätení a myslíme si, že je to naopak – že práca s myšlienkami je základom telesnej liečby –, mali by sme sa

opýtať samých seba: chceme experimentovať s myšlienkami alebo sa chceme skutočne uzdraviť?

Už v začiatkoch práce s Medicínskym médiom sa na mňa začali obracať niektorí veľmi duchovne založení ľudia, majstri najlepších myšlienkových a meditačných techník, pretože boli stále chorí. Keby ste zabudli na sériu kníh *Medicínske médium*, vymazali viac ako tridsať rokov učenia a prednášok Medicínskeho média, svet zdravia by vyzeral úplne inak ako dnes. Boli by sme stále tam, kde sme boli pred tridsiatimi rokmi – len hŕstka ľudí by mala šancu dozvedieť sa skutočné príčiny problémov svojho mozgu a nervovej sústavy, ako aj odpovede na to, ako sa môžu uzdraviť. Trpeli by ste chronickým ochorením, beznádejne bojovali a pozorovali, že ani ďalší ľudia s podobnými ochoreniami sa nevedia uzdraviť. Neboľi by ste svedkami zázračného uzdravenia. V tých časoch si mnohí kladli otázky v duchu: „Dokážeme to napraviť pomocou zmeny myslenia, operáciou alebo liekmi? Alebo konzumáciou fazuľových klíčkov, pšeničnej trávy, mandlí, melasy, sirupu z hnedej ryže, mrkvovej šťavy a multivitamínov? Čo

keby sme vylúčili spracované potraviny?“ Liečebné plány Medicínskeho média umožňujú hlbšie telesné uzdravenie, ktoré mozog tak zúfalo potrebuje, ak chceme skutočne napredovať a celkovo sa uzdraviť.

V nasledujúcich kapitolách nadobudnete absolútne nové poznatky o mozgu. Dočítate sa fakty o tom, čo kontaminuje, poškodzuje, zraňuje, brzdí, oslabuje, vyčerpáva a obmedzuje neuróny a ich fungovanie, ako sa to k nim dostáva a ako to vysvetľuje naše individuálne skúsenosti a trápenie. Zistíte, čo presne spôsobuje zápaly, zjazvenie a atrofiu mozgu a ako to ohrozuje našu celkovú pohodu. To všetko sa objasní, keď sa bližšie pozrieme do vnútra mozgu a nervovej sústavy. S týmito vedomosťami dosiahneme takú úľavu ako ešte nikdy predtým.

Nie ste chybní ani slabí. Svoje problémy ste si nespôsobili sami. Svoje príznaky a ochorenia ste si nevytvorili, neprivodili ani neprivolali. Stratili ste sa a uviazli na mieste nie vlastnou vinou. Stratili ste sa a uviazli ste na mieste, pretože tento stav vyhovuje istým plánom – utajeným plánom, ktoré nie sú na osoh vám ani vašej rodine. Teraz vám však poskytnem zaslúžené odpovede.

„Predstavte si, že letíte v noci lietadlom, čoskoro máte pristáť vo veľkomeste a pozeráte sa na aktívnu elektrickú sieť pod sebou. Predstavte si blikajúce svetlá rozmiestnené v zložitom systéme rozprestierajúcom sa na kilometre ďaleko. Je to však len veľmi jednoduchý systém v porovnaní s tým, čo sa deje s elektrickými impulzmi vo vašom mozgu.“

Anthony William, Medicínske médium

Zliatinový mozog

Každý človek už niekedy v živote čelil určitému psychickému problému. Keďže každý z nás je jedinečný, aj tento problém je u každého iný. Mnohí ľudia majú pocit, že si za to môžu sami, že si sami spôsobujú svoje duševné útrapy. Iní majú pocit, že ich problémy pramenia z vonkajších faktorov a rozhodnutí, ktoré musia prijímať. Niektorí vyhľadávajú terapiu a nachádzajú dobrých psychológov. No nech je to akokoľvek, život nebol a nie je pre nikoho ľahký. Ľudia zo všetkých spoločenských vrstiev bojujú so svojou myslou, ak nie každú minútu, hodinu alebo dennodenne, tak určite ich problémy prichádzajú vo vlnách alebo počas náročných období. Takže ako ľudské bytosti už zvädzame základný boj o prežitie.

Čo sa stane, ak sa nám do cesty postaví niečo iné, nejaká prekážka, ktorá by tam nemusela byť? Jednoducho niečo, čo ani nie je vidieť, nejaký zlovestný, skrytý problém, o ktorom nikto nevie?

SÚBOJ V MOZGU

Vo vašom mozgu prúdi elektrická energia. Táto energia, vytvorená v mozgu, existuje vďaka kombinácii dvoch nadprirodzených síl

(jedna prijíma energiu z éteru a druhá z vašej duše) a fyzickej zložky (naprogramovanie vášho srdca a mozgu, aby ste prosperovali od svojho narodenia). Toto je základná podstata životnej sily mozgu a jeho fungovania.

Prvé experimenty s elektrickou energiou – spomeňte si na pokus Benjamína Franklina so šarkanom a kľúčom –, ale aj najpokročilejšie technológie, ktoré dnes máme, spája jedna vec, a to kov. Keď hovoríme o elektrickej energii, či už na mikroúrovni v najmenších počítačových čipoch, alebo na makroúrovni v elektrárňach, naučili sme sa pri nej využívať kov. Kov sa používa na dodávky a prenos elektrickej energie, na manipuláciu s elektrickými prúdmi, na získavanie elektrickej energie či na jej presúvanie. Kov dokáže skratovať obvod, tlmiť ho, presúvať elektrinu, meniť ju a dokonca ničiť, vystreliť alebo vymrštíť prúd, a to mnohými spôsobmi, ktoré veda ešte neobjavila. Stále sa ešte učíme, ako narábať s kovmi v záujme technologického pokroku. Kovy sú jednoducho silno spojené s našou spoločnosťou.

Teraz si odpovedzme na otázku: Ak je v mozgu množstvo elektrických prúdov, čo tam musí byť prítomné? Kovy. Presne tak – fungovanie ľudského mozgu do veľkej mie-

ry súvisí s kovmi a elektrickou energiou. Je veľmi dôležité, aby ste to pochopili. A v tom je ten háčik, pretože existujú dobré aj zlé kovy.

Na jednej strane sa v mozgu môže nachádzať ortuť, olovo, arzén, kadmium, bário, nikel, hliník, toxický vápnik, toxická meď, toxický chróm, cín a ďalšie. To sú tie zlé, priemyselne vyrábané toxické kovy.

Na druhej strane nie všetky kovy v mozgu sú nebezpečné alebo škodlivé. Na fungovanie mozgu sú potrebné isté mimoriadne dôležité kovy – stopové minerály. Medzi tieto dobré kovy patria prospešné nepriemyselné formy zlata, vápnika, medi, draslíka, magnézia, chrómu, paládia, vanádu a iných kovov. Prospešné kovy v mozgu slúžia aj na usmerňovanie elektrických prúdov.

Nebezpečné toxické ťažké kovy, ktoré sa nachádzajú v mozgu, spolu s dobrými kovmi spôsobujú spúšť – vedú súboj v našom mozgu. Živý kov proti neživému, životodarný kov proti smrtiacemu, dobro proti zlu – je to fyzický boj, ktorý prebieha v našom mozgu popri boji o život na tejto planéte. Je to problém, ktorý sa nemal nikdy objaviť.

Skôr než budeme pokračovať, je dôležité, aby sme si ujasnili, čo mám na mysli, keď hovorím o toxických ťažkých kovoch. Existujú klasifikácie hustoty a atómovej hmotnosti kovov, na základe ktorých sa niektoré kovy zaraďujú medzi „ťažké“ kovy a iné medzi „ľahké“. Takáto klasifikácia však nezahŕňa toxické účinky kovov vo vnútri mozgu a tela. Nenapovie nám, či kov, ktorý sa v nás usadil, spôsobí spúšť, vyvolá príznaky ochorenia a choroby. Preto Medicínske médium už desaťročia používa novú definíciu „toxických ťažkých kovov“ a zaraďuje všetky priemyselne vyrábané toxické kovy, ktoré sa usádzajú v mozgu a tele, medzi toxické ťažké kovy, pretože poškodenie, kto-

ré každý toxický kov spôsobuje, má závažné následky.

Napríklad hliník, ktorý sa radí medzi „ľahké“ kovy, sa v medicínskom a iných priemyselných odvetviach považuje za netoxický, pretože to podľa klasifikácie nie je ťažký kov. V skutočnosti je hliník neurotoxický a poškodzuje mozog, teda je toxický a jeho prítomnosť v organizme má vážne následky. Preto ho nazývam toxickým ťažkým kovom.

Je veľmi dôležité, aby sme si to uvedomili. Ľudia nevnímajú toxické ťažké kovy dostatočne vážne. Pomenovanie niektorých kovov „toxické ľahké kovy“ by mohlo vytvárať dojem, že v skutočnosti nepredstavujú hrozbu, hoci opak je pravdou – všetky toxické kovy, či už „ťažké“, alebo „ľahké“, sú veľkou hrozbou, ktorá spôsobuje ľudstvu utrpenie. Zodpovednosť za to nesie práve priemysel.

Stopové minerály sú životodarné a podieľajú sa na formovaní a fungovaní ľudského tela. Toxické ťažké kovy, naopak, život zabíjajú. Urýchľujú starnutie tela a jeho degeneráciu. Dobré kovy v minerálnej forme, teda stopové minerály, obsahujú informácie, ktoré pochádzajú zo zdrojov života na našej planéte a tiež zo živých síl mimo našej planéty, teda zo slnečnej sústavy a vesmíru. Naša planéta je plná života. Je živá a dýcha. Minerály a stopové minerály pravidelne padajú cez atmosféru planéty na jej povrch. Tieto minerály zohrávajú v mozgu nesmierne dôležitú úlohu spolu s minerálnymi soľami a s cukrom, ktorý dopravuje minerály a elektrolyty do mozgu. Stopové minerály sú nenahraditeľným palivom pre elektrickú energiu v mozgu. Toxické ťažké kovy však dokážu zároveň oslabovať, spaľovať, skratovať, stáčať, narušovať, intoxikovať a denaturovať prirodzené elektrické prúdy v mozgu,

teda prúdy, vďaka ktorým dokážeme myslieť, cítiť a optimálne fungovať. Kovy, vyťažené na použitie v priemysle, sa priemyselným spracovaním reštrukturalizujú a pozmeňujú, v dôsledku čoho sú denaturované a nebezpečné pre ľudské telo. Ľudia s nízkym množstvom stopových minerálov a vyšším podielom toxických kovov v mozgu sa môžu veľmi ľahko emocionálne rozrušiť alebo doslova vyhoriť zo stresu, o čom sa dočítate v 7. kapitole *Výhorený a podvyživený mozog*.

Toxické ťažké kovy sú neuchopiteľné. Sú tiché – nevydávajú žiadny zvuk – nemôžete ich vidieť, nemôžete ich počuť a už vôbec nie sa ich dotknúť. Ak bol organizmus nedávno vystavený ich vplyvu, dokážete odhaliť ich stopy v krvnom obeh, no nenájdete nič v tkanivách, orgánoch, žľazách a kostiach, kde sa tieto kovy usádzajú na neurčitú dobu. (Väčšina ľudí si myslí, že kosti sú nepriepustné. Neuvedomujú si, že kosti sú porézne a vysoko absorpčné. Preto sa do nich môžu veľmi ľahko dostať kovy, chemikálie a patogény.) Prítomnosť toxických ťažkých kovov v organizme má extrémne silný vplyv na fyzickej, mentálnej aj emocionálnej úrovni, a preto sú toxické ťažké kovy schopné meniť ľudskú myseľ. Toxické ťažké kovy doslova mnohých ľudí ovládajú. Vládnu ich životu. Dokážu v človeku vyvolať neistotu a znemožňujú mu jasne myslieť, v dôsledku čoho ovplyvňujú jeho rozhodnutia. Prečo sú toxické ťažké kovy taký problém? Pretože neprestajne zasahujú do elektrickej energie, čo znamená, že stále narúšajú prijímanie a odovzdávanie informácií v mozgu. Utajená medicínska veda sa spolieha na toxické ťažké kovy, vďaka ktorým si vytvára a udržiava istú formu kontroly nad myslením ľudí.

Ak sa napríklad toxický ťažký kov dostane do oblasti mozgu, ktorá súvisí s jazykom alebo komunikáciou, môžu sa vyskyt-

núť problémy v rozvoji jazyka, problémy s komunikáciou a konverzáciou, jazykové fóbie, rečové fóbie, Tourettov syndróm alebo neschopnosť rozprávať. Môže to aj obmedziť schopnosť naučiť sa ďalší jazyk. Nie je pravda, že človek, ktorý dokáže plynule hovoriť piatimi jazykmi, je múdrejší než človek, ktorý si horko-ťažko osvojí jeden ďalší jazyk; môžu za to toxické ťažké kovy, ktoré tlmia elektrické signály, čím sťažujú učenie sa tohto človeka. Sociálna úzkosť – napríklad zvýšená nervozita a potenie v blízkosti iných ľudí alebo pocit, že nedokážete viesť rozhovor – môže byť dôsledok prítomnosti toxických ťažkých kovov, ktoré ovplyvňujú schopnosť komunikácie. Tieto príklady sú len zlomkom toho, čo všetko môžu ovplyvniť toxické ťažké kovy v mozgu.

V tejto knihe sa dočítate aj o ďalších negatívnych vplyvoch toxických ťažkých kovov. Okrem iného sú aj inhibítormi na viacerých úrovniach. Toxické ťažké kovy sú *inhibítormi mozgových enzýmov*. (Pečeň produkuje mozgové enzýmy výlučne na účely komunikácie, na prijímanie aj vyjadrovanie informácií. Tieto enzýmy sa lepia na neurotransmitery a fungujú ako malé antény vysielajúce informácie z neurotransmiterov. Toxické ťažké kovy znemožňujú činnosť týchto enzýmov.) Navyše sú aj *inhibítormi mozgových aminokyselín* – ničia taurín, cholín a glutamín. Okrem iného sú toxické ťažké kovy *inhibítormi mozgových proteínov*, teda nie proteínov, ktoré konzumujeme v potravinách, ale proteínov, ktoré produkuje pečeň na fungovanie mozgu. Toxické ťažké kovy prenikajúce do hypotalamu alebo hypofýzy vytvárajú v týchto žľazách zliatiny, ktoré sa stávajú inhibítormi hormónov a spomaľujú ich produkciu v žľazách.

Počuli ste už niekedy, že ak sa na niekoho hneváte, čím dlhšie vás hnev drží, tým dlh-

šie ten človek zadarmo býva vo vašej hlave? V takej situácii si tú zradu aspoň uvedomujete. Máte nad tým istú kontrolu a viete, že táto negatívna emócia zaberá váš duševný priestor, a je vám jasné, ako sa tam dostala. Toxické ťažké kovy však tiež okupujú priestor v hlave, spôsobujú tam spúšť, no my o ich prítomnosti ani len netušíme. Ak nevieme, že nám toxické ťažké kovy ubližujú, ako si s nimi máme poradiť? Tieto kovy spôsobujú stovky chorôb a príznakov, no medicína o tom nemá ani poňatia. Pri tom všetkom, čo nosíme na svojich pleciach, pri všetkých životných ťažkostiach, ktorým už čelíme, naozaj nepotrebujeme, aby nám tieto skryté prekážky podrážali nohy.

Jedným z krokov, ktoré nám pomôžu zbaviť sa týchto záškodníkov, je pozrieť sa na nich podrobne, a to tu a teraz.

AKO SI NÁS KOVY NÁJDU

Toxické ťažké kovy sú všade okolo nás. Neučíme sa o tom v škole, takže nevieme, ktorým z ich zdrojov sa vystavujeme. Sú oveľa bližšie, ako si myslíme. Toxické ťažké kovy dokážu do tela preniknúť mnohými spôsobmi – niektoré vdychujeme, iné prijímame v potrave alebo v nápojoch, v iných sa kúpeme a ďalších sa dotýkame alebo si ich nanášame na pokožku.

Presne tak – stačí sa dotknúť hliníkovej fólie alebo batérie a drobné čiastočky kovu preniknú do krvného obehu. A to nehovoríme o kovových časticiach, ktoré prijímame z jedla pripraveného v kovovom hrnci alebo z pokrmov a nápojov podávaných v kovových nádobách. Toxické ťažké kovy sa môžu nachádzať v ovzduší, v interiéroch aj exteriéroch, najmä ak sú tam prítomné toxické vône, vonné sviečky, osviežovače vzduchu,

pesticídy alebo kondenzačné chemické stopy. Toxické ťažké kovy si dokonca nevedomky dávame priamo do tela a na telo v niektorých kozmetických prípravkoch, liekoch, nápojoch a iných výrobkoch. Podrobné informácie o týchto a mnohých ďalších zdrojoch toxických ťažkých kovov nájdete v 20. kapitole *Toxické ťažké kovy*.

Sme nepretržite vystavení toxickým ťažkým kovom vo veľmi malých množstvách. Samozrejme, nevypijeme hektolitry olovnatého benzínu, v dôsledku čoho by sme skončili v nemocnici s otravou olovom. Sme však vystavení malým množstvám drobných, priam mikroskopických kovových častíc, a to opakovane a každý deň. Trochu tu, trochu tam. Možno si pri takom malom množstve pomyslíte, že *o nič nejde*, tak ako si hovoria niektorí ľudia pri užití mikrodávky psychedelických drog podľa modernej rady „všetko s mierou“. Toxické ťažké kovy nás „takou mierou“ trávajú pravidelne, čo sa vám možno nebude zdať dôležité, kým sa na problém nepozriete zo širšej perspektívy. Škodliviny sa v tele kumulujú. Toxické ťažké kovy sa postupne nahromadia v mozgu a v tele a v neskoršom období života dôjde k silnej otrave, hoci nebudeme mať ani poňatia o tom, že ide práve o otravu toxickými ťažkými kovmi. Zostarneme a nastane čas našej pomyselnej expirácie – dostavia sa všemožné problémy v dôsledku nakumulovania toxických ťažkých kovov v mozgu, no nikdy sa nedozvieme, že ich v skutočnosti spôsobili práve tieto kovy.

MAGNETICKÉ POLE MOZGU

Keď sa toxické ťažké kovy dostanú do krvi a tela, ako preniknú do mozgu? Kovy sa tam neocitnú len tak náhodou. Keď kovy

v organizme putujú krvným obehom a vniknú do kapilár a iných krvných ciev, ktoré sú spojené s mozgom a vyživujú ho, mozog vstrebe tieto kovy cez krvno-mozgovú bariéru. (A aj keď sa stane, že toxické ťažké kovy nepreniknú cez krvno-mozgovú bariéru, ich prítomnosť v mozgu spôsobuje problémy.) Častice toxických ťažkých kovov sú také malé, že sa pomerne ľahko dostanú do mozgu, a čím je častica menšia, tým ľahšie prenikne cez krvno-mozgovú bariéru do mozgových buniek a mozgového tkaniva. Toxické ťažké kovy si nakoniec nájdu cestu do chránenej svätyne vášho mozgu a zhromažďujú sa v chránených častiach, v ktorých sa nachádzajú neuróny dôležité pre vaše zdravie a duševnú pohodu.

Prečo sa kovy vôbec dostávajú do krvného obehu a prečo ich mozog vstrebáva? Uvedieme si niekoľko základných informácií. Pečeň má slúžiť v tele ako filter. No pri všetkom, čomu je pečeň v súčasnej dobe a v dnešnej strave vystavená, veľmi často stagnuje, funguje pomalšie, upcháva sa a stáva sa nefunkčnou. Mnohé toxíny vrátane toxických ťažkých kovov, ktoré by sa mali zachytiť v tomto orgáne, tak putujú ďalej krvným obehom a dokážu sa dostať do mozgu. Mozog sa stáva filtrom, hoci ním nikdy nemal byť.

Toxické ťažké kovy môžu v pečeni oxidovať a vyplavovať sa z nej, pričom táto oxidačná hmota sa môže uvoľňovať a prenikať do krvného obehu a nakoniec aj do mozgu. Výlučky toxických ťažkých kovov, podobne ako ich častice, môžu prechádzať cez krvno-mozgovú bariéru. Viac sa o krvno-mozgovej bariére dočítate v tretej časti *Záškodníci v mozgu*.

Niektoré toxíny zostávajú v krvnom obehu, prenikajú do mozgu a potom z neho vychádzajú. Toxické ťažké kovy sú však

jedným z mnohých druhov toxínov, ktoré mozog nikdy neopustia. Bez ohľadu na to, či je pečeň stagnujúca a spomalená alebo nie, kovy môžu putovať do mozgu, kam ich priťahuje magnetická sila. Elektrická energia mozgu funguje ako magnetické pole a priťahuje kovy. Znamená to, že váš mozog ide proti vám? Že mu nemôžete dôverovať? Rozhodne nie. Váš mozog, rovnako ako zvyšok tela, sa o vás vždy stará. Elektromagnetické pole mozgu má veľmi prospešnú a úžasnú funkciu – dokáže priťahovať stopové minerály a elektrolyty, čo hrá vo váš prospech.

Pre kontaminované prostredie, v ktorom na tejto planéte žijeme a ktoré vytvára chemický a farmaceutický priemysel, a tiež pre kontaminované prostredie, ktoré v dôsledku toho vzniká v ľudskom organizme, musí mozog čeliť väčším nástrahám, než by v skutočnosti mal. Ľudský mozog nie je predurčený na to, aby odolával každodennému náporu chemických látok. Nie sme stvorení tak, aby sme na každom kroku narážali na toxické látky, ktoré produkuje priemysel a ktoré sú zdanlivo pre nás dobré. A predsa prichádzame s nimi do kontaktu, a to tempom, ktoré sa každým rokom zrýchľuje. Takže zázračná schopnosť priťahovať životodarné živiny, napríklad stopové minerály, má aj vedľajší účinok – magnetické priťahovanie toxických ťažkých kovov.

Ujasnime si fakt, že elektromagnetická sila mozgu pôsobí bez ohľadu na to, či kov klasifikujeme ako magnetický alebo nie. Napríklad nikel má silnú magnetickú vlastnosť, no neznamená to, že sa do mozgu dostáva viac niklu než medi, ktorá sa v skutočnosti za magnetickú nepovažuje. Elektromagnetické pole mozgu môže do mozgového tkaniva priťahovať med' a hliník rovnakou silou ako nikel, ocel' a železo. Nezáleží na tom, či

by sa mimo tela daný kov prilepil na magnet alebo nie. Nezáleží na tom, o aký druh alebo typ kovu ide, či o toxický kov alebo netoxický minerál. V prípade magnetizmu mozgu hovoríme o sile – elektrickej sile v mozgu, ktorá vytvára magnetické pole a to priťahuje všetky minerály a kovy.

Keď sa v mozgovom tkanive nahromadia nánosy toxických ťažkých kovov, mozog priťahuje ďalšie kovy s ešte väčšou magnetickou silou. Je to preto, že do mozgového tkaniva nasýteného kovmi preniká viac elektrickej energie. A platí, že čím väčšie je množstvo elektrickej energie v mozgu, tým väčšiu a silnejšiu elektromagnetickú príťažlivosť vytvára. Táto nadprirodzená vlastnosť mala slúžiť len stopovým minerálom. Nadprirodzená elektromagnetická sila mozgu mala pôvodne slúžiť ľuďstvu na planéte, kde neexistuje priemysel. Elektrickou energiou mala priťahovať a zapalovať stopové minerály, čím sa zvyšovala inteligencia ľudského mozgu. Namiesto toho sa elektrická energia dostáva do priemyselných ložísk toxických ťažkých kovov v mozgu, čo následne posilňuje magnetizmus, ktorý priťahuje čoraz väčšie množstvo kovov do už existujúcich ložísk. Je to smutná pravda o našom utrpení.

ČO NIKTO NEVIE

Toxické ťažké kovy sú ako tieň, ktorý nevidíme, kým nevyvolajú nejaké ochorenie – hoci vlastne aj vtedy vidíme iba chorobu. Inými slovami, kovy sa nedajú vidieť ani vo chvíli, keď príznak spôsobujú. Pozorujeme len samotný príznak alebo jeho prejavy. Možno zároveň cítime ich prítomnosť, pretože keď sa necítíme dobre, často vieme, že sa niečo deje a nie sme v poriadku. Ak nie-

kto pomenuje váš príznak alebo ochorenie, stále je možné, že budete pochybovať o sebe a o svojej intuícii, ktorá vám našepkáva, čo to skutočne spôsobuje. Ak váš zdravotný problém lekári nevedia pomenovať, možno začnete pochybovať o sebe ešte viac.

Majú v tom prsty toxické ťažké kovy. Sú súčasťou nášho života od vývoja v maternici cez detstvo až po dospelosť. Toxické ťažké kovy v sebe nosíme od narodenia po celý život, postupne ich v sebe hromadíme, no nikde sa o tom vôbec nehovorí, pretože vo verejne známej medicínskej sfére nikto netuší, že tieto škodliviny spôsobujú v ľudskom mozgu a organizme obrovskú spúšť.

Pravdou je, že medicínsky priemysel si čiastočne uvedomuje skutočnú toxicitu ťažkých kovov. Hoci trvalo dlho, kým niekto prišiel na to, že nám olovo škodí alebo že by sme nemali rukami chytať guľôčky ortuti, nakoniec sa to stalo všeobecne známym faktom. Otrava olovom vo vysokých dávkach predstavuje evidentnú formu otravy toxickými ťažkými kovmi, ktorá nás postihuje z neurologického hľadiska a v podstate ochromuje centrálnu nervovú sústavu. Za tie roky nás tieto kovy otrávilí toľkokrát, že pravda vyšla na svetlo sveta. Zistili sme, že musíme chrániť deti pred požitím kúskov olovenej farby a že musíme zabrániť tomu, aby sa olovo dostávalo do vodovodov.

Človek by si pomyslel, že vďaka práci všetkých tých brilantných vedcov, odborníkov a géniov v oblasti medicíny by si mal medicínsky priemysel uvedomovať fakt, že aj menšie množstvo toxických ťažkých kovov môže byť problémom pri chronických ochoreniach. No pri diagnostike chronických ochorení sme úplne ignorovali kovy v malom množstve. Prečo sa v medicínskom priemysle spravidla riadia pravidlom všetko alebo nič? Za otravu toxickými ťaž-

kými kovmi sa považuje v podstate len otrava veľkým množstvom vybraných kovov, napríklad olovom a ortuťou. Ako je však možné, že sa vďaka geniálnym hlavám v medicíne a miliardám dolárov investovaných do medicínskeho priemyslu na takzvané misie na odhalenie príčin ochorení ešte stále nezačalo biť na poplach v súvislosti s toxickými ťažkými kovmi, nezistila sa ich prítomnosť v liečivách, liečebných prostriedkoch, v bežných výrobkoch pre domácnosť a v syntetických chemikáliách a nevie sa, že sú zdrojom duševných a chronických ochorení? Radšej sa stále riadia zásadou „všetko alebo nič“ – buď je problémom veľké množstvo toxických ťažkých kovov, ako je to v prípade otravy olovom alebo ortuťou, alebo sa nepovažujú za vinníka, ktorý stojí za chronickým utrpením.

Medicínsky priemysel, ktorý poznáme – verejne prezentovaný a uznávaný medicínsky priemysel –, má byť akože nevedomý. Nemá sa zamýšľať nad stopovými množstvami nezistiteľných toxických ťažkých kovov, z ktorých sa postupne vyvinú veľké problémy. Prečo? Pretože existuje utajovaný medicínsky priemysel, ktorý si je vedomý toho, že toxické ťažké kovy majú hlavný podiel na vzniku príznakov, chorôb a utrpenia.

Utajovaný medicínsky priemysel dokonca vymyl mozog verejne známemu medicínskemu priemyslu, čo sa týka vysokých hodnôt toxických ťažkých kovov v niektorých liečebných prípravkoch. Ide o to, že verejne známy medicínsky priemysel si je vedomý mimoriadne vysokej koncentrácie ortuti a hliníka v liekoch, ktoré sa podávajú bábätkám, deťom a dospelým (vrátane tehotných žien). Napriek tomu sa jeho predstavitelia dokážu tváriť, že je to v poriadku, zatvárajú oči pred vysokými hodnotami ortuti a hliníka v niektorých liečivách a po-

dávajú ich verejnosti. Čiastočne je to preto, že verejne známy medicínsky priemysel sa ešte nedozvedel, aké obrovské je množstvo toxických ťažkých kovov v týchto liekoch. Tieto lieky sú chránené paktom, istou dohodou na ochranu utajovaného medicínskeho priemyslu, ktorý produkuje určité liečivá a dodáva ich verejne známemu medicínskemu priemyslu, čím si zabezpečuje mlčanie o tom, koľko ortuti a hliníka sa v nich používa. Táto dohoda je spojom, pomyselnou niťou medzi utajovaným medicínskym priemyslom a verejne známym medicínskym priemyslom, ktorá týmto sektorom umožňuje potajomky spolupracovať. V iných ohľadoch sú to dva rôzne, navzájom oddelené svety.

Stále sú tu však stopové množstvá toxických ťažkých kovov, ktoré sa hromadia v ľudských mozgoch a telách, pričom si ich verejne známy priemysel neuvedomuje a nepripúšťa ich. Tento medicínsky priemysel v určitých oblastiach pritakáva tomu utajovanému a nemá o tom ani poňatia. Lekári vo verejne známom medicínskom priemysle si za celú svoju kariéru nemusia vôbec uvedomiť, že ich utajovaný priemysel vodí za nos a ovplyvňuje každý ich krok.

Záujmom utajovaného medicínskeho priemyslu je, aby si verejne známy priemysel nespojil základné súvislosti – teda napríklad to, že olovo je toxický ťažký kov, ktorý vo vysokom množstve v organizme spôsobuje neurologické príznaky, a preto sa treba pozrieť aj na iné toxické ťažké kovy v akomkoľvek množstve a na škálu neurologických príznakov, ktoré vyvolávajú – od úzkosti, cez otupenosť mozgu až po Parkinsonovu chorobu a ALS (amyotrofickú laterálnu sklerózu alebo Lou Gehrigovu chorobu), depresie, poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), autizmus, bipolárnu poruchu,

neurologickú lymfskú boreliózu, stratu pamäti, Alzheimerovu chorobu a demenciu.

Ak by sa verejne známa medicína pustila do hĺbkového výskumu a nenechala by sa zastrašiť utajovaným medicínskym priemyslom, zistila by, že ložiská toxických ťažkých kovov v mozgovom tkanive (v gliových bunkách a neurónoch), dokonca aj v nepatrnej forme, vytvárajú okamžité pole tlmiace elektrickú aktivitu. Je to ekvivalent toho, čomu elektrotechnici hovoria únik prúdu, čo znamená, že elektrická energia sa vybíja.

V technickom svete by sa týmto záhadným únikom energie začal zaoberať odborník na riešenie obdobných problémov. V prípade toxických ťažkých kovov v mozgu neexistuje vo verejne známej medicínskej oblasti žiadny odborník, ktorý by vedel, (1) ktoré kovy znižujú aktivitu, (2) kde sa v mozgu nachádzajú, (3) ako vyriešiť tlmenie elektrickej energie v mozgu alebo (4) že vôbec existuje nejaký problém. Keby verejne známy lekárske výskum a veda brali toxické ťažké kovy vážnejšie, prinajmenšom by sa pustili do vývoja medicínskych nástrojov na ich detekciu v mozgu. Vynašli by pokročilé skenovacie zariadenie na vyhľadávanie oslabeného elektrického poľa v mozgu a menších nepriechodných miest v dôsledku prítomnosti toxických ťažkých kovov, ktoré spolu brzdia elektrickú aktivitu v mozgu. Vyvinuli by medicínske nástroje na identifikáciu prítomných druhov kovov a ich množstva. No zatiaľ toxické ťažké kovy odoberajú energiu elektrickým impulzom, ktoré prechádzajú mozgom s každou myšlienkou a činnosťou, a nikto o tom nevie. Konvenčná ani alternatívna verejne známa medicína nemá o tom ani potuchy.

Čo myslíte, koľko toho medicína v súčasnosti vie o mozgu vzhľadom na to, čo o ňom počúvate? Preskúmala ho na päťdesiat per-

cent? Sedemdesiatpäť? Deväťdesiat? Môžeme sa tváriť, že veda vie o mozgu všetko – teda, že ho pozná na sto percent. No ak niečo také tvrdíme, hlboko sa mýlime. Pravda je taká, že v danej chvíli má veda len nepatrný zlomok poznatkov o mozgu – asi len 0,00001 percenta. Až do takej miery je tento orgán komplikovaný a toľko toho ešte treba odhaliť. Vplyv toxických ťažkých kovov je príkladom dôležitých poznatkov, ktoré chýbajú v dnešnej predstave o mozgu, teda tých zvyšných 99,99999 percent informácií, ktoré o mozgu nie sú známe a treba ich odhaliť. Identifikácia žliaz a rôznych oblastí mozgu, odhadovanie počtu neurónov v mozgu a mapovanie nervov, ktoré vychádzajú z mozgového kmeňa, nepredstavujú komplexné poznanie tohto orgánu. Sú to skutočne len povrchné poznatky.

Mozog je podivuhodný orgán, ktorý je schopný meniť elektrickú energiu v ťažkých časoch. Keď v živote čelíme rôznym stresovým situáciám, mozog dokáže zmeniť elektrický vzorec, aby nás podržal alebo dokonca ochránil. Hoci je to úžasné, funkcie mozgu zároveň obmedzuje to, čo im stojí v ceste. Keď elektrická energia prechádza mozgom, či už rýchlosťou blesku, alebo o niečo pomalšie, neprestajne sa dostáva do konfliktu s toxickými ťažkými kovmi, ktoré tam nikdy nemali byť. A teda elektrická aktivita v mozgu veľmi výrazne ovplyvňuje kvalitu nášho života.

Mozog každého človeka obsahuje iné množstvo toxických ťažkých kovov. Niektorí ľudia majú šťastie a majú nízke hodnoty určitého kovu. Naopak, u iných je množstvo určitého kovu väčšie. Niektorí majú v mozgu dva alebo tri toxické ťažké kovy, ktoré dominujú nad ostatnými kovmi; iní majú veľké alebo, naopak, malé ložiská všetkých kovov. Každý človek má odlišnú zliatinovú

zmes týchto kovov. Každý má svoju jedinečnú zliatinovú kombináciu. (Viac o zliatinách čoskoro.) Toxické ťažké kovy sú v každom človeku umiestnené na jedinečnom mieste – každý má jedinečné zmesi na jedinečných miestach. Prirovnal by som to k slepému črevu, ktoré sa u každého z nás odlišuje, pokiaľ ide o veľkosť a umiestnenie. Porozprávajte sa o tom s chirurgom a dozviete sa, že pri brušnom reze nikdy presne nevie, čo uvidí. Apendix môže byť trochu vyššie, nižšie, vpravo, vľavo, môže mať iný tvar či inú veľkosť. No nachádza sa v určitej oblasti. V prípade toxických ťažkých kovov v mozgu je toto umiestnenie veľmi odlišné.

ELEKTRICKÉ TEPLLO

Ľudský mozog je schopný generovať obrovské množstvo tepla. Nesmieme to však porovnávať s tepelným indexom rozžeraveného uhlia v ohni alebo s horúcim sporákom či rúrou. Mozog sa totiž fyzicky nezohrieva ako rúra na pečenie a generuje taký druh tepla, ktorý sa meria podľa inej škály. Zatiaľ sme nevynašli natoľko pokrokovú technológiu, ktorá by dokázala určiť stupnicu teploty produkovanej elektrickým polom mozgu. Je to teplo generované elektrickými vzorcami mozgu priamo v ľudskom tele, nie mimo neho. Elektrické pole v mozgu je mimoriadne malé a tenké. Musíme ho chápať v miniatúrnom meradle. Je to niečo ako blesk, iskra, záblesk tepla, ktoré rýchlo vzniká aj zaniká, takže je oveľa ťažšie ho zachytiť. Toto teplo nemá sálať dlho ako žiara z uhlíkov v ohni. Je to niečo celkom iné a teplo v mozgu sa vyskytuje iba v podobe nepatrných iskier.

Elektrické vzorce mozgu vytvárajú intenzívne teplo. Dôvodom, prečo sa takmer

okamžite ochladí a zanikne – pokiaľ je všetko tak, ako má byť – sú tri fyzické bezpečnostné prvky v hlave: 1) priestor medzi lebkou a mozgom, ktorý pomáha ochladzovať mozog; 2) mozgovomiechový mok s obsahom vody a horčíka, ktorý tiež funguje ako chladiaca zmes; 3) glukóza v mozgu, ktorá má ochladzujúce vlastnosti. Keď je všetko v poriadku a mozgu poskytujeme potrebné zásoby, elektrické pole v mozgu nepretržite vytvára iskry a ihneď ich ochladzuje.

Existuje ešte štvrtý automatický ochranný mechanizmus – mozog neustále mení smer elektrických výbojov. Nepretržite mení ich dráhy, aby sa následne zmenil aj elektrický vzorec, vďaka čomu môžu elektrické dráhy vychladnúť po zábleskoch, ktoré vznikajú pri premýšľaní alebo pri každodenných úlohách. Či už robíte jednu vec a potom ďalšiu, dráhy sa neustále menia.

Preto je napríklad hudba veľmi dôležitá pre pracovníkov v továrňach – pretože ak človek vykonáva desať hodín tú istú monotónnu prácu, dráha elektrického vzorca sa takmer nemení. Hudba mu tak poskytuje rozmanitosť, mení dráhy elektrického vzorca v mozgu, hoci človek vykonáva tie isté úlohy. Lekársky výskum a veda na to zatiaľ ešte neprišli. Pomocou tejto metódy dokážete predchádzať vyhoreniu. Aj preto ľudia pri opakujúcej sa práci alebo monotónnom pohybe intuitívne vyhľadávajú a počúvajú hudbu či podcasty – elektrické vzorce sa v mozgu menia, čo im umožňuje vykonávať opakovanú činnosť bez vyhorenia. Aj tréningové programy začali využívať túto metódu zmeny. Kým v minulosti využívali len jeden alebo dva opakujúce sa cviky, teraz sa počas cvičenia využíva dvadsať až tridsať rôznych cvikov a činností. Nikto si neuvedomuje, že dôvod, prečo sa ľudia po takom cvičení necítia unavení, ale skôr

nabudení a čulí, spočíva v tom, že zmeny v pohyboch prepájajú a menia elektrické vzorce v mozgu, vďaka čomu sa tento orgán neprehrieva.

Niekedy môže človek prežívať niečo natoľko intenzívne, že jeho mozog nedokáže prepnúť na inú dráhu a horúčava sa neochladí. Ak napríklad intenzívne myslí na nejakú udalosť v osobnom živote, ktorá v ňom vyvoláva záchvat zlosti, a nedokáže potlačiť túto frustráciu alebo hnev, dostáva sa akoby do stavu šialenstva a mozog sa nadmerne prehrieva. Bleskové iskrenie v mozgu sa stáva chronickým a elektrický vzorec sa opakuje v tých istých oblastiach. Znamená to, že ak sa niekto fixuje na jednu vec, ktorá mu ubližuje, po jednej konkrétnej dráhe sa vysielá elektrický vzorec, ktorý opakovane zasahuje rovnaké miesta v mozgu. Táto dráha sa zahrieva a nemôže vychladnúť. Vedľajším účinkom je poškodenie mozgu z opakovaného prehrievania, v dôsledku čoho sa mozgové tkanivo môže spáliť, zjazviť a stvrdnúť. (Viac informácií nájdete v 5. kapitole *Emocionálny mozog*.)

Toxické ťažké kovy toto teplo ešte viac stupňujú. Samotná ich prítomnosť v mozgu môže vyvolávať smútok, hnev či nevyrovnanosť, alebo boj s vlastnými emóciami. Okrem toho tieto kovy spôsobujú bipolárnu poruchu a mánie a sú tiež príčinou rýchlejšieho emocionálneho vzbĺknutia. Po takomto vzbĺknutí sa mozog rozhorúči v dôsledku silnej emócie, pričom toxické ťažké kovy toto teplo zintenzívňujú a zachovávajú; sú teda ako uhlie v ohni, ktoré udržiava teplo. Ak človek nedokáže potlačiť záchvat frustrácie alebo hnevu, je to zvyčajne preto, že toxické ťažké kovy túto frustráciu alebo hnev stimulujú. Takéto intenzívne a nepretržité prehrievanie mozgu je jedným zo spôsobov do-

siahnutia stavu, pri ktorom majú ľudia pocit, že idú „zošalieť“.

ROZTAVENIE KOVŮ

Keď sa v rozohriatom mozgu nachádzajú toxické ťažké kovy, rozpadajú sa na častice – tavia sa. Toxické ťažké kovy v mozgu sa opotrebovávajú v dôsledku pôsobenia elektrických prúdov. Následne tieto kovy menia svoj tvar a môže dochádzať ku korózii. Čím sú častice menšie, tým ľahšie sa pod vplyvom tepla v mozgu roztavia. V dôsledku tohto tavenia sa mení ich chemické zloženie a skupenstvo – z pevnej látky sa stáva kvapalný plyn. Vďaka tomu sa môžu v mozgu ľahšie rozšíriť a pokryť väčšiu plochu. Znamená to, že keď sa toxické ťažké kovy v mozgu zahrievajú a tavia, presúvajú sa a v priebehu rokov pomaly prenikajú do príľahlého mozgového tkaniva. Tavenie toxických ťažkých kovov v mozgu je jedným z dôvodov, prečo sa mnohé ochorenia a príznaky ako napríklad Alzheimerova choroba časom zhoršujú. Aj samotný plyn môže zhoršiť akýkoľvek duševný, telesný alebo emocionálny stav.

Ďalším dôvodom, prečo sa stav mozgu časom zhoršuje, je pokračujúce hromadenie toxických ťažkých kovov v určitých častiach mozgu. Elektromagnetické pole mozgu priťahuje kovy, čím vzniká akumulčný efekt, v dôsledku ktorého sa veľké ložiská toxických ťažkých kovov stále zväčšujú. Čím väčšie je ložisko, tým väčšia je jeho elektromagnetická príťažlivosť a tým viac toxických ťažkých kovov priťahuje a ložisko sa časom zväčšuje. Aj keď elektromagnetické pole mozgu priťahuje toxické ťažké kovy aj do iných častí mozgu, kovy majú tendenciu hromadiť sa tam, kde je pole sil-

nejšie, a to vďaka týmto „hrudkám“ toxických ťažkých kovov.

Keď hovoríme o ložiskách ortuti, treba povedať, že tie nevznikajú len v dôsledku pôsobenia elektromagnetického poľa. Ortuť nepotrebuje toto pole na to, aby sa hromadila v mozgu, a vie si nájsť ložisko sama. Keďže sa ložiská ortuti dokážu vytvárať týmito dvoma spôsobmi, predstavujú o to väčšiu záťaž.

Ak v živote zažívame veľa napätia a stresu, elektrická energia prechádza mozgom s vyššou intenzitou a rýchlosťou, pretože adrenalin zvyšuje srdcovú frekvenciu a preniká do mozgu, čím zvyšuje teplo v mozgu. Opäť platí, že čím viac toxických ťažkých kovov je v mozgu, tým väčšie teplo kumuluje. A kovy toto teplo udržiavajú. Nakoniec sa človek môže dostať do začarovaného kruhu. Napríklad človek, ktorý je večne nahnevaný na všetko a na všetkých alebo ktorý má časté záchvaty hnevu, môže mať v mozgu vyššiu koncentráciu toxických ťažkých kovov, ktoré tento hnev zhoršujú. Nech už sa teplo generuje z akéhokoľvek dôvodu, kovy v dôsledku neho menia tvar a podobu. Tieto záchvaty hnevu stimulujú tvorbu väčšieho tepla, pretože hnev posilňuje elektrické pole, čím vytvára elektrickú búrku, ktorá následne roztaví väčšie množstvo kovov. Tie sa čoraz viac šíria a dokážu narušiť ešte väčší počet elektrických signálov v mozgu. Tieto roztavené toxické ťažké kovy sa šíria v podobe tekutého plynu, ktorý dokáže brzdiť telesné funkcie a komunikáciu.

Ľudia chápú, že stres a hnev sú „zlé“ pre mozog, telo a zdravie. Odborníci zo sveta zdravia to však nevedia vysvetliť. Nevedia, čo je základnou príčinou hnevu, nemajú poňatia o procese, ktorý prebieha v mozgu, ani o tom, ako hnev dokáže ovplyvňo-

vať fungovanie mozgu. Nechápú, prečo aj napriek najlepším neurovedeckým metódam, meditáciám a budovaniu myšlienkových vzorcov mnohí zápasia s vlastnou myslou. Nevedia si vysvetliť, prečo stratégie na zvládanie stresu a hnevu niekedy nefungujú a prečo sa ľudia vracajú do starých kolají. Dôvodom sú toxické ťažké kovy, ktoré sa pod tým všetkým skrývajú. Pokiaľ sa neriešia toxické ťažké kovy v mozgu, pokusy o oklamanie alebo o prestavbu mysle sú márne a vedú k tým istým starým vzorcom.

Možno si to všetko neviete predstaviť, pretože sa nazdávate, že váš mozog nemôže byť plný lesklých zhlukov kovu. Máte pravdu a nevyzerá to v ňom tak. Majte na pamäti, že toxické ťažké kovy v mozgu sú ešte menšie než mikročastice. Môžu mať veľkosť nanočastíc alebo ešte menšiu – femtočastíc či joktočastíc. Práve tieto menšie častice prenikajú do mozgových buniek, zaplňujú ich a nakoniec ich môžu usmrtiť. Veľké (nano) častice toxických ťažkých kovov sa nachádzajú medzi mozgovými bunkami a nie vždy sa dokážu dostať do mozgových buniek. No aj v medzibunkovom priestore môžu byť rovnako deštruktívne a narušovať komunikáciu medzi jednotlivými mozgovými bunkami. Či už sú toxické ťažké kovy v mozgových bunkách, alebo medzi nimi, sú obzvlášť nebezpečné, keď sa ich drobné častice tavia, korodujú, vylučujú a vyplavujú.

Keď uvažujeme o teple a o kovoch v mozgu, nemôžeme si mozog predstavovať ako kováčsku dielňu. Nemáme v ňom veľké kusy kovov, ktoré sa kujú pri teplote vyššej než tisíc stupňov. Hovoríme o škále kovových častíc, ktoré majú veľkosť nano a menšiu, a hovoríme o veľkom množstve týchto častíc. Bilióny týchto častíc toxických ťažkých kovov sa môžu usadiť v mozgu za nie-

koľko rokov, no ani v takom množstve ich neuvidíme. Hovoríme tiež o úplne inej tepelnej škále. A k tomu všetkému sa ešte pridáva kyselina, o čom sa dočítate v 9. kapitole *Kyslý mozog*. V kyslom mozgu sa mení tepelná stupnica a kyslá krv bráni toxínom, aby sa vyplavovali z tela, čo tiež zvyšuje teplotu mozgu.

Aj keď nemôžeme vidieť častice toxických ťažkých kovov v mozgu, nimi napáchané škody sa môžu časom prejavíť v podobe frustrujúcich alebo devastálnych príznakov. Niekedy sa dôsledky vplyvu toxických ťažkých kovov dajú pozorovať na snímkach z lekárskeho prístroja, hoci samotné kovy tam nezbadáme. Keďže toxické ťažké kovy spôsobujú oxidáciu mozgového tkaniva, na magnetickej rezonancii alebo iných snímkach mozgu sa v niektorých prípadoch objavujú sivé oblasti, tmavé škvrny, biele miesta, lézie alebo poškodenie mozgového tkaniva. Zdravotníci však nevedia, že sa pri ich analýze pozerajú na problémy spôsobené toxickými ťažkými kovmi.

Invázia toxických ťažkých kovov do mozgových buniek a tkaniva zostáva mimoriadne neuchopiteľná. Keby ste trpeli ochorením mozgu a rozhodli sa darovať svoj mozog vede, aj keby ho vedci po vašej smrti rozrezali, nenašli by toxické ťažké kovy. Vedci netestujú tkanivo zvlášť na prítomnosť kovov. Nie je to súčasťou pitvy. Nehľadajú toxické ťažké kovy v septiliónovej (joktočasticovej) mierke a len v extrémnych prípadoch sú ložiská toxických ťažkých kovov v mozgu natoľko rozsiahle, že by ich vedci mohli zbadáť. Váš mozog by bol len ďalší orgán darovaný verejne známemu medicínskemu priemyslu, ktorý ani len netuší o existencii týchto toxických hrozieb pre mozog. V podstate by váš mozog rozrezali a vyhodili. (No utajovaný medicínsky priemysel vie o prí-

tomnosti toxických ťažkých kovov v mozgu. Je to jeden z jeho úmyslov – čím väčšie množstvo kovov sa v mozgu nachádza, tým väčšiu kontrolu má tento priemysel nad spoločnosťou a tým viac peňazí dokáže zaradiť na ochoreniach mozgu.)

Vráťme sa však k elektrickej energii v mozgu. Keďže elektrická energia prechádza cez neurotransmiterové chemické látky v neurónoch, naprieč nimi a okolo nich, neustále naráža na ložiská toxických kovov. A to je len jeden problém. Neurotransmiterové chemické látky sú okrem iného veľmi dôležité pre našu existenciu, podporujú funkcie mozgu a musia si zachovávať svoju čistotu. Keď sa toxické ťažké kovy v priebehu rokov tavia a vyparujú, ich zvyšky sa môžu miešať s čistými neurotransmiterovými chemickými látkami, v dôsledku čoho sa neurotransmitery znečisťujú.

Keď elektrická energia prechádza neurónmi, cez ne a okolo nich, pričom ako palivo používa tieto znečistené neurotransmiterové chemické látky, môžu nastať rôzne reakcie v závislosti od toho, ktoré toxické ťažké kovy sú obsiahnuté v neurotransmiterových chemických látkach. Vždy keď sa neurotransmitery nasýtia akýmkoľvek toxickými ťažkými kovmi, elektrická energia v mozgu produkuje väčšie teplo. Ak je v neurotransmiterovej chemickej látke obsiahnutá ortuť, elektrický impulz bude nevyspytateľnejší a nebezpečnejší čiastočne aj preto, že ortuť je kov meniaci tvar, ktorý nepotrebuje intenzívne teplo ani manipuláciu na ďalší rozpad a skvapalnenie. Tento vplyv elektrickej energie na ortuť v mozgu sa môže u človeka, či už dieťaťa, alebo dospelého, prejavíť rôznymi spôsobmi v jeho správaní. Na druhej strane, ak je neurotransmiterová chemická látka nasýtená hliníkom, elektrický impulz prechádzajúci

neurónom nebude až natoľko nevyspytateľný. Na roztavenie hliníka je potrebná vyššia teplota a dlhší čas v porovnaní s inými kovmi. Elektrická energia v mozgu dokáže hliník roztaviť, no ten nie je taký tvarovateľný ako ortuť. Keďže tavenie hliníka trvá dlhšie, počas tohto procesu elektrický impulz stráca na sile a slabne, pretože hliníkové častice absorbujú elektrický impulz takmer ako špongia. Toto oslabenie impulzu vyvoláva konkrétnu skupinu príznakov, na ktoré sa bližšie pozrieme v opise príznakov a ochorení vo štvrtej a v piatej časti tejto knihy.

ČO SKUTOČNE ZNAMENÁ ZLIATINOVÝ MOZOG

Čo ak má človek v mozgu veľké množstvo rôznych ťažkých kovov? Mnoho ľudí ich má. Čo ak je tam ortuť, hliník, meď, nikel a dokonca aj trocha olova? A čo ak sa tieto kovy zmiešavajú? Čo ak sa nachádzajú v mozgu vedľa seba a pri zahrievaní mozgu pri jeho bežnej činnosti sa tavia a zlievajú dokopy? Jedno je isté – verejne známa medicínska veda nebude tomu venovať pozornosť najbližších sto rokov a to je ešte optimistická prognóza. Keď však konečne začne skúmať túto problematiku, objaví vysvetlenie všetkých zdravotných komplikácií, ktoré vznikajú v dôsledku týchto *systémových zliatin*.

Zliatina vzniká zmiešaním kovov. V priemysle sa kovy často kombinujú, aby boli pevnejšie alebo pružnejšie, ľahšie alebo ťažšie, porézne alebo neporézne, odolnejšie voči teplu a chladu a aby mali inú rozťažnosť či kontrakciu. Pri výbere ocele na stavbu mostov sa uprednostňujú oceľové zliatiny – technickí inžinieri nesiahnu po akomkoľvek starom kove. Zliatina je neod-

deliteľnou súčasťou výroby vozidla a je kľúčová pri vylepšovaní bicyklov pre Tour de France. Zliatiny sa používajú v počítačovej technike a rôznych elektronických zariadeniach. Na zliatinách sa dá stále pracovať, nikdy nemajú finálnu podobu. Sú nedokonalé a vždy majú svoje limity. Vo všetkých vymedzených oblastiach nájdú zliatiny svoje využitie a priestor na zdokonaľovanie, a práve tam by mali nachádzať svoje uplatnenie.

Zliatiny by však nemali mať miesto vo vašom mozgu či mozgu vášho dieťaťa. Nemajú tam jednoducho miesto, pretože v ľudskej hlave je všetko stlačené a pekne popretkávané. Aj komora hypofýzy je kompaktná a tekutina v nej zaberá svoje predurčené miesto.

Skrytý zápal mozgu

Mali ste niekedy niečo v topánke? Dostala sa vám do nej guľôčka z vlákien? Alebo vás pri chôdzi v teniske tlačil kamienok či vetvička? Pri odchode z pláže si vysypete piesok z topánok alebo si vykračujete aj s ním? Myslím, že si nevykračujete veselo ďalej, ale snažíte sa vytriasť každé jedno zrnko piesku.

Nadnesene môžeme povedať, že žiť s mozgom, v ktorom sú prítomné toxické ťažké kovy a ich zliatiny, je ako mať neprestajne niečo v topánke – nemá v nej byť nič iné a prekáža nám to. Jedným z dôvodov je fakt, že keď sa toxické ťažké kovy dostanú do mozgu, môžu vyvíjať tlak a vyvolávať chronický zápal – zápal mozgu. Tento typ zápalu sa líši od zápalu, o ktorom sa dočítate v nasledujúcej kapitole *Zavírený mozog*, keď vírusy a ich odpadová hmota spôsobujú zápal nervov. V prípade toxických ťažkých kovov ide o slabý zápal mozgu, ktorý nesprevádza celkový opuch. Toxické ťažké

kovy vtedy vyvolávajú lokalizované zápal, teda vznikajú len malé oblasti zápalu okolo tých miest, kde sa usídlili toxické ťažké kovy, či už sú to nanočastice, alebo jokočas-tice. Je to dôsledok fyzického poškodenia mozgového tkaniva, ktoré majú na svedo-mí toxické ťažké kovy. Mohli by sme to pri-rovnat' k lokálnemu zápalu okolo triesky v koži alebo zápalu na päte vinou kamienka v topánke, pri ktorom však neopuchne celá noha.

Hoci sú toxické ťažké kovy veľmi nebez-pečné, spôsobujú len lokálne zápal. Čím väčšie je ich ložisko v mozgu – teda, čím viac nanočastíc, pikočastíc, femtočastíc atď. sa tam nahromadilo –, tým výraznejší a ag-resívnejší je zápal. Tento druh zápalu v moz-gu však medicíne uniká a prakticky sa nedá zachytiť žiadnym vyšetrením magnetickou rezonanciou či počítačovou tomografiou, aj keď dokáže vyvolať nespočetné množstvo príznakov.

Život so zliatinovým mozgom

Už len samotná prítomnosť toxických ťažkých kovov v mozgu môže spôsobovať toto všetko a ešte mnohé iné problémy – boles-ti hlavy, rôzne pocity v hlave, pocity slabos-ti a malátnosti, rôzne emocionálne reakcie na životné situácie, rôzne stupne depre-sie a úzkosti, tiky a kŕče, otupenosť mozgu, stratu pamäti, posadnutosť, nutkavé sta-vy a mimovoľné konanie. Toxické ťažké ko-vy v mozgu dokonca dokážu ovplyvňovať naše rozhodovanie bez toho, aby sme si to uvedomovali. Toxické ťažké kovy však ne-môžeme z mozgu vytriasť ako piesok z to-pánky ani ich vytiahnuť ako triesku z ruky. Na ich vyplavenie je potrebný správny prís-tup, ktorý objavíte v šiestej časti tejto knihy *Získajte svoj mozog späť*.

Zliatiny sa priemyselne vyrábajú na neja-ký účel. Napríklad pri výrobe technologic-kých zariadení sa kovy miešajú, aby sme z nich mali úžitok. Výrobcovia dohliadajú na to, ktoré kovy sa kombinujú, ako a na aké účely. Vedia, aké zmesi by mohli spôsobiť problémy v ich výrobkoch. V ľudskom moz-gu však nikto nedáva pozor na to, čo doň preniká a čo sa tam spája, pretože praktic-ky nikto nevie, že v mozgu máme nejaké zliatiny toxických ťažkých kovov. Ani tí ľu-dia z verejne známeho medicínskeho prie-myslu, ktorí sa už dozvedeli o prítomnos-ti toxických ťažkých kovov v mozgu vďaka učeniu Medicínskeho média za posledných tridsaťpäť rokov, stále nerozumejú proble-matike zliatin. Ani utajovaný zdravotnícky priemysel si tento aspekt stále neuvedo-muje.

Nemôžeme si sami zvoliť recept na prí-pravu svojej zliatiny. Nemôžeme prísť k vý-dajnému okienku a objednať si meď, olo-vo, ortuť a hliník. Každý z nás má v mozgu unikátne zmesi zliatin, hoci nevieme, aké sú a že tam vôbec sú. Aj keď človek má v moz-gu tri, päť, sedem alebo desať rovnakých to-xických ťažkých kovov ako iní ľudia, je prav-depodobné, že ich kombinácia, množstvo a pomer sa líšia a s najväčšou pravdepo-dobnosťou sa nachádzajú v odlišných čas-tiach mozgu. V tomto spočívajú rozdiely me-dzi nami. Od ostatných sa odlišujeme nielen jedinečnou dušou. Nielen naše životné skú-senosti a hodnoty sú jedinečné. Unikátne sú aj zliatiny toxických ťažkých kovov v na-šom mozgu, ktoré ovplyvňujú naše správa-nie, konanie, myšlienky, rozhodnutia, pocity, spomienky a vnímanie samých seba. Toxic-ké ťažké kovy dokonca ovplyvňujú vývoj mozgu a ďalších orgánov v maternici. Prob-lém však spočíva v tom, že zliatiny nemajú absolútne čo hľadať v ľudskom mozgu. Ne-

existuje žiadna jurisdikcia, environmentálny úrad či norma, ktorá by určovala, či má zliatina v mozgu človeka bezpečné zloženie a povolenie sa tam nachádzať.

Každá z týchto zliatin toxických ťažkých kovov reaguje na elektrickú energiu inak. Elektrické vzorce v mozgu prenášajú informácie z jedného neurónu na druhý. Práve vďaka tomuto prenosu informácií medzi neurónmi prebiehajú rozhodovacie procesy. A ako ste sa už dozvedeli v predchádzajúcej kapitole, elektrická energia v mozgu nie je ako horúci drôt. Nesie v sebe množstvo informácií, či už z vašej minulosti, alebo aktuálne informácie o tom, čo sa deje práve v tomto okamihu. Niektoré zmesi zliatin toxických ťažkých kovov dokážu v tomto elektrickom prúde informácií zakódovať slová a pozmeniť vaše spomienky. Práve preto si jeden človek môže pamätať zážitok inak ako niekto iný, kto ho prežil s ním v rovnakom čase. Teda práve zliatiny toxických ťažkých kovov v mozgu menia podobu našich spomienok, hoci len nepatrne.

Zliatiny ovplyvňujú okrem iného aj naše zrakové vnímanie a jeho rýchlosť. Predstavte si situáciu – niekto sa opýta: „Videl si to?“ A druhý nechápavo odpovie: „Nie, čo som mal vidieť?“ Nie je to záležitosť dobrého či zlého zraku. Zliatiny toxických ťažkých kovov v mozgu dokážu zásadne ovplyvňovať vnemy človeka. V závislosti od zmesi a umiestnenia zliatiny v mozgu sa môže stať, že vôbec neuvidíte rýchlo sa pohybujúci objekt. To však neznamená, že osoba, ktorá tento objekt videla, nemá v mozgu žiadne zliatiny. V skutočnosti môže mať zliatiny, ktoré jej pomáhajú vnímať rýchlo, no škodia jej iným a závažnejším spôsobom. Okrem toho, človek môže mať v mozgu zliatinu, vďaka ktorej je presvedčený, že niečo videl; no dôvodom, prečo druhá osoba ob-

jekt nevidela, je fakt, že tam žiadny nebol. Takéto záhadné sú zliatiny v mozgu, môžu nás rôznymi spôsobmi ovplyvňovať a nedá sa to nijako regulovať. Autizmus je príkladom zliatinového mozgu, v ktorom vzniká zložitá vzájomná pôsobenie neurologických javov – niektoré autistické deti sú v mnohých ohľadoch nadané a v mnohých iných oblastiach trpia vážnymi nedostatkami.

Zliatiny majú vplyv na mozgovú komunikáciu, a preto ovplyvňujú aj spomienky, emocionálne pocity, pocit nostalgie a dokonca aj sny. Presne tak – zliatiny dokážu meniť, modifikovať a formovať sny. Ľudia sa často divia, prečo sú ich sny také smiešne, nezmyselné alebo bizarné. Deje sa to preto, že elektrické dráhy prenášajúce informácie cez mozog narážajú na ložiská zliatin, ktoré menia informácie a ich štruktúru. K nim sa pridáva aj vaša duša, ktorá má vplyv na sny. Vzniká taká rôznorodá zmiešanina, z ktorej nakoniec môžu vyjsť obskúrne alebo veľmi intenzívne sny. Ak si necháte odstrániť ortuťovú zubnú výplň a ortuť z nej sa následne vyplaví do mozgu, k čomu dochádza v zásade vždy, môže sa vám snívať o tom, že ste uviazli pod vodou alebo ste uväznení v malom priestore. Alebo ak vo sne pred niekým utekáte a máte pocit, že nemôžete uniknúť, neviete bežať dostatočne rýchlo alebo ste sa zasekli, je za tým elektrická energia zachytávajúca sa v ložiskách toxických ťažkých kovov, ktorými bežne neprechádza, keď bdiete. Počas ozdravných rytmov spánku elektrická energia preniká na rôzne miesta v mozgu, dôsledkom čoho sú sny, ktoré sa vôbec nepodobajú na zážitky v bdelosti – najmä ak táto elektrická energia naráža na ložiská toxických ťažkých kovov, na ktoré počas dňa bežne nenarazí.

Pokiaľ sa k zliatinám v priemysle dostane nejaký šialený vedec, dokáže sa na nich

poriadne vyblázniť. Dajú sa totiž využiť na deštruktívne účely, používajú sa v jadrových zbraniach či podzemných odpaľovacích zariadeniach. A navyše na našej planéte boli objavené neidentifikované zliatiny kovov so zložením, ktoré ľudia ešte nevytvorili. Jediným vysvetlením je, že spadli z oblohy.

K čomu by sme prirovnali zliatiny v mozgu? Predstavte si večierok, na ktorý každý hosť prinesie v hrnci nejaký pokrm a čo konkrétne je v tých hrncoch, človek zistí, až keď si začne nakladať na tanier podivné kombinácie jedál. Je to rovnaká situácia – každý má v mozgu určitú zmes zliatin, tá môže ovplyvniť aj to, čo človek uvarí na takúto párty. To je len jeden z príkladov toho, ako veľmi dokážu zliatiny ovplyvňovať ľudský mozog, našu náladu, chute a voľbu jedla. Mozgové zliatiny majú vplyv na to, že jeden človek prinesie vafle, iný tuniaka a ďalší sa radšej vyhne hostine a zájde na jedlo do fastfoodu.

Zliatina v mozgu mení aj ľudskú myseľ. Najgeniálnejší ľudia, ale aj sérioví vrahovia v našej histórii mali zliatinové mozgy. Zliatinový mozog má teda svoje výhody aj nevýhody, niečo človeku dáva, niečo mu berie. Zliatina v mozgu mení elektrické polia takým spôsobom, ktorý človeku otvára nové možnosti, no niečo to stojí – napríklad príznaky ochorenia, predčasnú smrť, chorobný stav, ubližovanie sebe alebo iným alebo iné ťažkosti pri využívaní svojho mozgu na fungovanie a komunikáciu.

Oxidujúce zliatinové mozgy

Keď hovoríme o zliatinovom mozgu, znamená to, že sa doň dostávajú toxické ťažké kovy, miešajú sa a časom môžu denaturovať, teda znehodnotiť tkanivo. Sú nestabilné

a môžu vyvolávať oxidáciu – mozgové tkanivo môže oxidovať rovnako ako samotné kovy. Ak ste niekedy videli patinu na meďi alebo bronz (zliatina meďi), tak viete, o čom hovorím. Je to zelený nános, ktorý si možno pamätáte z čistenia medeného centu. Vo svete starožitností je patina na kovovom predmete ceneným dôkazom pravosti; patina sa nemá odstrániť. No vo vašej hlave je to tá posledná vec, ktorú potrebujete. Hrdza je ďalším prejavom oxidácie kovov – a ak ste niekedy videli kus kovového šrotu, z ktorého sa odlupuje farba a vidieť hrdzu, viete si predstaviť, aké je to vo vašom mozgu nežiaduce. Patina a hrdza znamenajú oxidáciu a koróziu, čo značí, že v mozgovom tkanive sa uvoľňuje a šíri väčšie množstvo výlučkov toxických ťažkých kovov.

Pamätajte, že mozog každého človeka je odlišný a čiastočne to súvisí s tým, aké zliatiny sú v ňom prítomné. Rôzne kombinácie toxických ťažkých kovov reagujú a oxidujú odlišným spôsobom v závislosti od konkrétnej zmesi zliatiny:

- Keď sa určité kovy zmiešajú (napríklad ortuť a hliník), oxidácia prebieha a šíri sa tak rýchlo, až vzniká veľké množstvo volných úlomkov a tie sa postupne šíria do väčšieho množstva tkanív.
- Keď sa spoja nikel a meď, nikel odpudzuje teplo viac než meď, takže meď prijíma všetko teplo a má tendenciu rýchlejšie sa rozkladať.
- Pri vzájomnom pôsobení olova a hliníka sa urýchlí proces odlupovania olova, dôsledkom čoho je nestabilná zliatina.
- Meď je najuzemňujúcejší kov. V kombinácii s olovom sa