WYDANIE ROZSZERZONE

Anthony William

Przedmowa dr Alejandro Junger

Boski Lekarz

Sekrety leczenia chorób przewlekłych i niewyjaśnionych

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rekomendacje dla ANTHONY'EGO WILLIAMA

„Anthony nie stosuje tanich chwytów i nie podąża za modą w swojej drodze do osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia. Jego porady żywieniowe oraz programy oczyszczające są proste, pyszne i SKUTECZNE! Jeżeli masz dość bólu, zmęczenia, mgły mózgowej, problemów żołądkowych i tysięcy innych wrednych dolegliwości, rzuć wszystko i natychmiast zacznij czytać tę książkę (oraz inne, jego autorstwa). Wkrótce przekonasz się, że zdrowie i nadzieja znów będą obecne w twoim życiu".

– **Hilary Swank**, aktorka, laureatka Oscara

„Sok z selera naciowego to światowy hit. Jestem pod ogromnym wrażeniem tego, jak Anthony rozwinął swoją inicjatywę i przywrócił dobre zdrowie niezliczonej rzeszy ludzi we wszystkich zakątkach globu".

– **Sylvester Stallone**

„Wiedza Anthony'ego o żywności, jej wibracjach i o tym, jak wchodzi ona w interakcje z naszym organizmem, nie przestaje mnie zadziwiać. W prosty i zrozumiały dla każdego sposób wskazuje on na potencjalne harmonie i dysharmonie związane z naszymi wyborami. Anthony ma prawdziwy dar. Wyświadcz przysługę swemu ciału i zacznij o nie dbać".

– **Pharrell Williams**, piosenkarz i producent muzyczny,
13-krotny laureat Grammy

„Od pół roku, każdego ranka wypijam sok z selera naciowego i czuję się świetnie! Zauważyłam u siebie ogromny wzrost poziomu energii oraz poprawę funkcjonowania układu trawiennego. Teraz, nawet kiedy jestem w podróży, zawsze mam ze sobą swoją wyciskarkę do soków, by nie pominąć swojej codziennej porcji soku z selera!"

– **Miranda Kerr**, supermodelka, założycielka i prezes firmy KORA Organics

„Anthony pokazał wielu ludziom na świecie jak mogą zmienić swoje życie na lepsze dzięki uzdrawiającej mocy soku z selera naciowego".

– **Novak Djokovic**, mistrz tenisa

„Cała nasza rodzina ufa Anthony'emu. Jego praca jest światłem, które pomogło wielu ludziom odnaleźć bezpieczną drogę. Jest dla nas bardzo ważną postacią".

– **Robert De Niro** i **Grace Hightower De Niro**

„Chociaż w tym, co robi Anthony, jest pewien element mistycyzmu i tajemnicy, to wiele jego spostrzeżeń – szczególnie tych, dotyczących chorób autoimmunologicznych – wydaje się być niezwykle trafnych i prawdziwych. Co więcej, protokoły leczenia, które zaleca, są naturalne, dostępne i łatwe do wdrożenia".

– **Gwyneth Paltrow**, aktorka, laureatka Oscara, autorka bestsellerów „New York Timesa", założycielka i prezes GOOP.com

„Największe dary są ofiarowywane ze skromnością. Anthony jest skromnym człowiekiem. A jego metody, tak jak wszystkie najlepsze rozwiązania, są intuicyjne, naturalne i zbalansowane. Oba te aspekty tworzą potężną i efektywną kombinację".

– **John Donovan**, prezes AT&T Communications

„Anthony William jest szczerze oddany swojej misji dzielenia się wiedzą i doświadczeniem ze wszystkimi potrzebującymi wyleczenia. Jego empatia i pragnienie dotarcia ze swym przesłaniem do jak największej liczby ludzi, by pokazać im, jak mogą samodzielnie odzyskać zdrowie, jest czymś co inspiruje i dodaje otuchy. W dzisiejszym świecie, tak obsesyjnie wręcz skupionym na farmakologii, dobrze jest wiedzieć, że istnieją alternatywne metody, które naprawdę działają i są w stanie otworzyć nam drzwi do zdrowego życia".

– **Liv Tyler**, gwiazda seriali *9-1-1: Teksas*, *Rozpustnice* oraz filmów *Empire Records* i trylogii *Władca Pierścieni*

„Wiedza Anthony'ego o żywności, którą jemy oraz jej wpływie na nasze ciało i nasz ogólny dobrostan była dla mnie prawdziwym objawieniem".

– **Jenna Dewan**, gwiazda serialu *Soundtrack*, filmu *Step Up* oraz telewizyjnego show *World of Dance*

„Anthony jest wspaniałym człowiekiem. Trafnie zidentyfikował problemy zdrowotne, z którymi borykałam się już od dawna i dobrał odpowiednią suplementację, co niemal natychmiast pozwoliło mi poczuć się lepiej".

– **Rashida Jones**, reżyserka nagrodzonego Grammy filmu *Quincy*, producentka i aktorka serialu *Angie Tribeca*, gwiazda seriali *Parks and Recreations* oraz *The Office*

„Rezonans oraz samodzielność są ważnymi aspektami życia. Książki Anthony'ego Williama i promowany przez niego sok z selera naciowego pobudziły we mnie obie te nuty. Przesłanie Anthony'ego mówiące o tym, że nasze ciała posiadają niezwykłe właściwości do samoleczenia i wzmocnienia odporności jest informacją cenną i bardzo potrzebną. Zbyt często sięgamy po szybkie, doraźne rozwiązania, które w efekcie prowadzą do kolejnych problemów. Najlepszym lekiem jest prawdziwe odżywianie, a Anthony pokazuje nam, jak napełniać ciało, umysł oraz ducha darami natury: to potężna medycyna prosto ze Źródła".

– **Kerri Walsh** Jennings, siatkarka, trzykrotna złota oraz jednokrotna brązowa medalistka olimpijska

„Wszyscy artyści z mojej wytwórni uważają Anthony'ego za prawdziwego czarodzieja, a gdybym miał go porównać do albumu płytowego, to byłby większym hitem niż *Thriller*. Cechuje go niezwykła przenikliwość, a jego umiejętności są nadzwyczajne i potrafią wprawić w osłupienie. W książkach tej wybitnej postaci znajdziecie prawdziwe proroctwa. Anthony jest przyszłością medycyny".

– **Craig Kallman**, prezes zarządu i dyrektor generalny Atlantic Records

„Regularnie sięgam po książki Anthony'ego Williama, aby korzystać z jego przenikliwej wiedzy i recept na odzyskanie energii i dobrego zdrowia. Jego opowieści o wyjątkowych i potężnych właściwościach różnego rodzaju żywności pobudzają mnie do rozważań o tym, jak sama mogłabym wzbogacić swoje rytuały gotowania i jedzenia tak, aby każdego dnia cieszyć się dobrym zdrowiem".

– **Alexis Bledel**, laureatka Emmy, gwiazda seriali *Opowieść podręcznej*, *Kochane kłopoty*, oraz filmu *Stowarzyszenie wędrujących jeansów*

„Książki Anthony'ego są rewolucyjne, ale też praktyczne. Każdy, kto jest sfrustrowany ograniczeniami współczesnej zachodniej medycyny, zdecydowanie powinien sięgnąć po te pozycje".

– **James Van Der Beek**, twórca, producent wykonawczy oraz gwiazda serialu *What Would Diplo Do?*, a także członek obsady seriali *Pose* i *Jezioro marzeń*, oraz **Kimberly Van Der Beek**, mówczyni publiczna i aktywistka

„Anthony jest wspaniałym człowiekiem. Posiada ogromną wiedzę, która nie raz bardzo mi pomogła. A sok z selera naciowego jego pomysłu diametralnie odmienił moje życie!"

– **Calvin Harris**, producent, DJ i laureat Grammy

„Jestem niezwykle wdzięczna Anthony'emu. Po wprowadzeniu soku z selera naciowego do codziennego jadłospisu zauważyłam znaczną poprawę swego zdrowia, we wszystkich jego aspektach".

– **Debra Messing**, laureatka Emmy, gwiazda serialu *Will & Grace*

„Mojej rodzinie i przyjaciołom dane było skorzystać z cudownego daru uzdrawiania Anthony'ego i nie potrafię wyrazić słowami jak bardzo wpłynęło to na poprawę naszego fizycznego i psychicznego dobrostanu".

– **Scott Bakula**, producent wykonawczy i gwiazda serialu *Agenci NCIS: Nowy Orlean*, laureat Złotego Globu za rolę w serialu *Zagubiony w czasie* oraz członek obsady serialu *Star Trek: Enterprise*

„Życiową misją Anthony'ego jest pomoc innym w odnalezieniu własnej drogi do życia w pełni zdrowia. Sok z selera naciowego jest najprostszym sposobem, by się na tej drodze znaleźć!"

– **Courtney Cox**, gwiazda seriali *Cougar Town: Miasto kocic* oraz *Przyjaciele*

„Anthony jest nie tylko ciepłym i wrażliwym człowiekiem, ale też jego boski dar uzdrawiania cechuje niezwykła autentyczność i skuteczność. Stał się ogromnym błogosławieństwem mego życia".

– **Naomi Campbell**, modelka, aktorka, aktywistka

„Rozległa wiedza Anhony'ego i jego głęboka intuicja pozwala rozwiązywać nawet najbardziej zagmatwane problemy zdrowotne. Wskazał mi drogę do osiągnięcia doskonałej formy i był niezastąpionym wsparciem w tym procesie".

– **Taylor Schilling**, gwiazda serialu *Orange is the New Black*

„Jesteśmy niezmiernie wdzięczni Anthony'emu za to, jak bardzo angażuje się w misję informowania świata o sposobach leczenia poprzez żywność. Posiadł on naprawdę niezwykły dar. Praktyki, które zaleca, całkowicie zmieniły nasze spojrzenie na to co jemy i ostatecznie na cały nasz styl życia. Sok z selera naciowego zdecydowanie poprawił nasze samopoczucie i już na stałe zagościł w naszym jadłospisie".

– **Hunter Mahan**, golfista, sześciokrotny zwycięzca turniejów PGA

„Anthony William posiada wyjątkowy dar, dzięki któremu może zmieniać i ratować życie ludziom na całym świecie. Jego poświęcenie i ogromna, zaawansowana wiedza, którą się z nami dzieli, pozwoliły zburzyć wiele barier oddzielających nas od tak nam potrzebnej prawdy, leżącej poza zasięgiem współczesnej nauki. Na osobistym poziomie, Anthony pomógł zarówno mi, jak i moim córkom, wyposażając nas w narzędzia do skutecznego wspierania naszego zdrowia. Picie soku z selera naciowego stało się dla nas codziennym rytuałem".

– **Lisa Rinna**, gwiazda seriali *The Real Housewives of Beverly Hills* oraz *Days of Our Lives*, autorka bestsellerów „New York Timesa", projektantka odzieży własnej marki Lisa Rinna Collection

„Anthony jest niezwykle szczodrym człowiekiem, obdarzonym ogromną intuicją i wiedzą w kwestiach zdrowotnych. Osobiście doświadczyłam tego, jak bardzo jego pomoc wpływa na poprawę jakości życia".

– **Carla Gugino**, gwiazda seriali *Jett*, *Nawiedzony dom na wzgórzu*, *Ekipa* oraz filmów *Watchmen. Strażnicy* oraz *Mali Agenci*

„Już od jakiegoś czasu przyglądam się pracy Anthony'ego i zawsze jestem pod dużym wrażeniem efektów uzyskiwanych przez ludzi stosujących się do jego protokołów leczenia, ale też wcale mnie to nie dziwi… Moja własna droga ku dobremu zdrowiu przez wiele lat prowadziła mnie po kolejnych gabinetach lekarskich. Ostatecznie to Anthony mi pomógł i wiem, że mogę zaufać jego ogromnej wiedzy na temat funkcjonowania tarczycy oraz tego jak żywność wpływa na nasze ciała. Skontaktowałam z nim całą masę swoich przyjaciół, członków rodziny i fanów, ponieważ naprawdę wierzę, że Anthony posiada wiedzę, której nie ma żaden lekarz. Jestem przekonana, że dzięki niemu znalazłam się na prawdziwej drodze do uzdrowienia. To, że mogłam poznać jego prace i jego samego było dla mnie ogromnym szczęściem i zaszczytem. Każdy endokrynolog powinien przeczytać jego książkę o leczeniu tarczycy!"

– **Marcela Valladolid**, szefowa kuchni, pisarka, prezenterka telewizyjna

„Co byś powiedział, gdyby ktoś jedynie za pomocą dotyku mógł rozpoznać co ci dolega? Tak właśnie działają uzdrawiające dłonie Anthony'ego Williama – współczesnego alchemika, który najwyraźniej posiadł tajemnicę długowieczności. Jego słowa wdarły się do mego świata z siłą uzdrawiającego huraganu, który pozostawił po sobie miłość i światło. Bez żadnej przesady można go nazwać dziewiątym cudem świata".

– **Lisa Gregorish-Dempsey**, producentka programu telewizyjnego *Extra*

„Boski dar uzdrawiania Anthony'ego Williama jest prawdziwym cudem".

– **David James Elliott**, aktor seriali *Spinning Out*, *Mad Men*, *CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku* oraz filmu *Trumbo*; gwiazda dziesięciu sezonów serialu *JAG – Wojskowe Biuro Śledcze*

„Jako córka lekarza, sposobów na radzenie sobie nawet z najbardziej błahymi problemami zdrowotnymi zawsze szukałam we współczesnej medycynie. Anthony otworzył mi oczy na lecznicze korzyści żywności oraz na to, jak holistyczne podejście do kwestii zdrowia może zmienić nasze życie na lepsze".

– **Jenny Mollen**, aktorka i autorka bestsellera „New York Timesa" *I Like You Just the Way I Am*

„Anthony William jest błogosławieństwem dla całej ludzkości. Jego niesamowita praca pomogła milionom ludzi, wobec problemów których konwencjonalna medycyna była bezradna. Z niedoścignioną pasją i oddaniem Anthony poświęca się pomaganiu innym i jestem niezwykle wdzięczna za to, że mogłam w swoim filmie *Samoleczenie* podzielić się z widzami małą cząstką jego przesłania".

– **Kelly Noonan Gores**, scenarzystka, reżyserka i producentka filmu dokumentalnego *Samoleczenie*

„Anthony William jest jednym z tych niewielu ludzi, którzy za pomocą swego talentu pokazują nam jak możemy stać się najlepszymi ekspertami do spraw naszego zdrowia i osiągnąć pełnię własnego potencjału… Miałam okazję osobiście doświadczyć wielkości tego człowieka biorąc udział w jednym z jego seminariów. To, jak celne były jego spostrzeżenia mogę porównać do idealnego wykonania piosenki, kiedy artysta trafia idealnie w każdą kolejną nutę. Jednak nie tylko tym pokazem wirtuozerii Anthony potrafi przykuć uwagę publiczności – równie istotna w tym aspekcie jest jego niezwykła empatia. Anthony William jest osobą, którą z dumą mogę nazwać przyjacielem i z całą odpowiedzialnością potwierdzam, że człowiek, którego słuchacie w podcastach i którego słowa czytacie w kolejnych bestsellerach książkowych, jest dokładnie taki sam w kontaktach z bliskimi – zawsze chętny i gotowy do pomocy. Niczego nie udaje! Anthony William jest prawdziwy, a jego boskie przesłanie jest bezcenne, dodające otuchy i bardzo potrzebne w dzisiejszym świecie!"

– **Debbie Gibson**, gwiazda Broadwayu, piosenkarka i autorka tekstów

„Miałam przyjemność pracować z Anthonym Williamem kiedy przybył do Los Angeles, by podzielić się swoją historią z widzami kanału Extra. Ludzie byli zafascynowani jego słowami… wręcz oszaleli na jego punkcie! Dla wszystkich obecnych na nagraniu było jasne, że oto stoi przed nimi człowiek niezwykle ciepły i o ogromnym sercu. Anthony poświęcił swoje życie pomaganiu innym, poprzez swoje książki dzieląc się z nimi wiedzą pozyskaną od Ducha i zmieniając ich życie na lepsze. Anthony William jest naprawdę wyjątkowy!"

– **Sharon Levin**, producentka programu *Extra*

„Anthony William posiada niezwykły dar! Zawsze będę mu wdzięczna za odkrycie źródła moich problemów zdrowotnych, które doskwierały mi od lat. Z jego wsparciem, codziennie dostrzegam poprawę swego stanu zdrowia. Jego wiedza jest niezrównana!"

– **Morgan Fairchild**, aktorka, pisarka, mówczyni

„W ciągu trzech pierwszych minut naszej rozmowy, Anthony precyzyjnie zidentyfikował źródło moich problemów ze zdrowiem! Jest to człowiek, który naprawdę wie, o czym mówi. Jego zdolności jako Boskiego Lekarza są wyjątkowe i fascynujące".

– **dr Alejandro Junger**, autor bestsellerów „New York Timesa": *Clean*; *Dieta oczyszczająca jelita. Rewolucja zdrowotna Clean Gut*; *Clean Eats* i *7 dni na detoks. Program Clean 7* oraz twórca słynnego programu oczyszczającego Clean Program

„Dzięki swemu darowi Anthony stał się kanałem informacyjnym, dostarczającym wiedzy o lata świetle wyprzedzającej współczesną naukę".

– **dr Christiane Northrup**, autorka bestsellera „New York Timesa"
Sekrety wiecznie młodych kobiet

„Lektura książki *Uzdrawianie tarczycy według Boskiego Lekarza* zmieniła moje podejście do terapii chorób tarczycy i postrzegam ją jako niezwykle pożyteczne źródło informacji dla osób dotkniętych tymi schorzeniami. Zawarte w niej protokoły leczenia są efektywne i satysfakcjonujące".

– **dr Prudence Hall**, twórczyni i dyrektorka medyczny The Hall Center

„Odkrycia poczynione przez Anthony'ego i kierującego nim Ducha Współczucia są niezwykle poruszające i wartościowe. Poprzez swój geniusz, wrażliwość i mediumiczne zdolności Anthony dał nam dostęp do boskiej, uzdrawiającej mądrości. Jego książki stanowią prawdziwe źródło „wiedzy przyszłości", dzięki którym już dzisiaj otrzymujemy jasne i zrozumiałe wytłumaczenie genezy wielu tajemniczych schorzeń, które zostały zapowiedziane w starożytnych buddyjskich tekstach, jako choroby epoki, kiedy człowiek owładnięty pychą zacznie igrać z żywiołami w pogoni za doczesnym zyskiem".

– **Robert Thurman**, emerytowany profesor Jey Tsong Khapa na wydziale buddyzmu tybetańskiego Uniwersytetu Columbia; prezes Tibet House US; autor bestsellerów *Love Your Enemies* oraz *Inner Revolution*; twórca podcastu *Bob Thurman Podcast*

„Anthony William jest utalentowanym Boskim Lekarzem, który daje nam skuteczne, a jednocześnie dalekie od radykalizmu recepty na pokonanie wielu tajemniczych schorzeń, które dotykają nas wszystkich we współczesnym świecie. To cudowne, że mogłam go poznać osobiście i skorzystać z jego bezcennej wiedzy odnośnie protokołów leczenia, które stosują wszyscy członkowie mojej rodziny".

– **Annabeth Gish**, *Nawiedzony dom na wzgórzu*, *Z Archiwum X*, *Prezydencki poker*, *Mystic Pizza*

„Anthony William poświęcił swoje życie pomaganiu innym, stając się źródłem informacji, które naprawdę i w istotnym stopniu zmieniły życie wielu ludzi".

– **Amanda de Cadenet**, założycielka i prezes inicjatyw The Conversation i Girlglaze Project; autorka książek *It's Messy* oraz *#girlglaze*

„Uwielbiam Anthony'ego Williama! Moje córki, Sophia i Laura, podarowały mi jedną z jego książek na urodziny i nie mogłam się od niej wprost oderwać. Boski Lekarz pomógł mi rozwiać wszelkie wątpliwości na mojej drodze do osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia. Anthony uświadomił mi, że zakażenie wirusem Epsteina-Barr, którego doświadczyłam w dzieciństwie, miało swoje negatywne konsekwencje dla mojego zdrowia jeszcze wiele lat po tym wydarzeniu. Boski Lekarz odmienił moje życie".

– **Catherine Bach**, *Żar młodości*, *The Dukes of Hazzard*

„Powoli dochodziłem do siebie po traumatycznym urazie kręgosłupa, którego doznałem kilka lat wcześniej, ale wciąż jeszcze doskwierało mi osłabienie mięśniowe, rozstrój nerwowy oraz nadwaga. Wiedząc o tym wszystkim, jeden z moich przyjaciół gorąco polecił mi lekturę książki *Boski Lekarz* Anthony'ego Williama. To, co przeczytałem wzbudziło moją ciekawość i wypróbowałem kilka koncepcji zawartych w tej publikacji, a następnie postanowiłem skontaktować się z autorem osobiście, co się na szczęście udało. Spostrzeżenia Anthony'ego były niezwykle przenikliwe i to dzięki nim mój proces zdrowienia przeniósł się na zupełnie niesamowity, głęboki i o wiele bogatszy poziom. Moja waga spadła, znów mogłem cieszyć się jazdą na rowerze czy ćwiczeniami jogi, wróciłem na siłownię, osiągnąłem stabilność energetyczną, a mój sen stał się prawdziwie głęboki. Każdego ranka, kiedy wykonuję swoje codzienne prozdrowotne rytuały, powtarzam sobie: »Rany, Anthony! Dzięki tobie mogłem stać się nowym człowiekiem… O tak!«"

– **Robert Wisdom**, *Gracze*, *Alienista*, *Rosewood*, *Nashville*, *Prawo ulicy*, *Ray*

„We współczesnym, zagmatwanym świecie, w którym panuje tak wielki chaos w zagadnieniach dotyczących stanu zdrowia i dobrego samopoczucia, autentyczność Anthony'ego jest prawdziwym oparciem. Jego cudowny dar jest nieporównywalny z niczym innym i przenosi nas w przestrzeń, w której wszystko zaczyna mieć sens".

– **Patti Stanger**, gospodyni programu *Million Dollar Matchmaker*

„Zaufałam Anthony'emu jeśli chodzi o zdrowie moje i moich bliskich. Tam, gdzie lekarze zderzają się z barierami nie do przejścia, Anthony zawsze potrafi trafnie zidentyfikować problem i odnaleźć drogę do uzdrowienia".

– **Chelsea Field**, *Agenci NCIS: Nowy Orlean*, *Podejrzany*, *Bez śladu*, *Ostatni Skaut*

„Anthony William wzbogaca medycynę o wymiar, który znacznie poszerza naszą świadomość własnych ciał i nas samych. Wyznacza nowe, dziewicze obszary w kwestiach leczenia i robi to ze współczuciem i miłością".

– **Marianne Williamson**, autorka bestsellerów „New York Timesa":
Healing the Soul of America, *The Age of Miracles* i *Powrót do miłości*

„Anthony William jest szczodrym i empatycznym przewodnikiem. Poświęcił swoje życie wspieraniu innych na drodze do uzdrowienia".

– **Gabrielle Bernstein**, autorka bestsellerów „New York Timesa":
Wszechświat cię wspiera, *Przestań się oceniać*, *Szczęście to twój wybór*

„Wiedza, która się SPRAWDZA. Oto co myślę o Anthonym Williamie i jego darze dla świata. Przestałem mieć co do tego jakiekolwiek wątpliwości, kiedy zobaczyłem jak pracuje z moją przyjaciółką, która od lat zmagała się z wieloma schorzeniami, mgłą mózgową i zmęczeniem. Odwiedziła całe zastępy lekarzy czy uzdrowicieli i wypróbowała na sobie dziesiątki protokołów leczenia. Nic nie przynosiło jej ulgi. Do momentu, kiedy porozmawiała z Anthonym… od tej chwili efekty leczenia były niesamowite. Gorąco polecam jego książki, wykłady czy konsultacje. Nie pozwól by szansa na uzdrowienie cię ominęła!"

– **Nick Ortner**, autor bestsellerów „New York Timesa": *Metoda opukiwania* i *The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self*

„Zdolności ezoteryczne nie są darem kompletnym, jeśli nie towarzyszą im moralny kompas i miłość. Anthony William jest wyrazem boskiej energii uzdrowienia, którego talenty są równe jego poczuciu moralności. Jest prawdziwym uzdrowicielem, przygotowanym do pełnienia tej misji we współczesnym świecie".

– **Danielle LaPorte**, autorka bestsellerów *Mapa pragnień* oraz *White Hot Truth*

„Anthony jest wizjonerem i prawdziwym mędrcem w kwestiach naszego dobrostanu. Posiada niesamowity dar. Z jego pomocą udało mi się zidentyfikować i poradzić sobie z problemami zdrowotnymi, które prześladowały mnie od lat".

– **Kriss Carr**, autorka bestsellerów „New York Timesa": *Sexy soki*, *Crazy Sexy Kitchen* oraz *Crazy Sexy Diet*

„Dwanaście godzin po tym, kiedy Anthony po mistrzowsku zaaplikował mi solidną dawkę pewności siebie, uporczywe dzwonienie w uszach, które dręczyło mnie przez ostatni rok… zaczęło ustępować. Jego światłe rady, dzięki którym mogłem ruszyć naprzód, pozostawiły mnie w poczuciu zachwytu, wdzięczności i szczęścia".

– **Mike Dooley**, autor bestsellerów „New York Timesa"
Świat nieograniczonych możliwości oraz *Notes from the Universe*

„Rekomendacje Anthony'ego Williama odnośnie naturalnych sposobów poprawy zdrowia są naprawdę skuteczne. Tak było w przypadku mojej córki, kiedy efekty stosowania się do jego zaleceń były naprawdę imponujące. Jego podejście do leczenia, w którym główne role odgrywają naturalne składniki, jest najbardziej skuteczną metodą na odzyskanie zdrowia".

– **Martin D. Shafiroff**, doradca finansowy, lider poprzedniej edycji rankingu Broker in America serwisu WealthManagement.com oraz #1 w rankingu Wealth Advisor tygodnika Byrron's

„Bezcenne porady Anthony'ego Williama dotyczące zapobiegania i zwalczania chorób o całe lata wyprzedzają wszystkie inne współczesne protokoły leczenia".

– **dr Richard Solazzo**, onkolog, hematolog, dietetyk oraz ekspert medycyny przeciwstarzeniowej, autor książki *Balance Your Health*

„Anthony William to Edgar Cayce naszych czasów. Potrafi opisać procesy zachodzące w naszych ciałach z niesłychaną precyzją i wnikliwością. Umie zidentyfikować podstawowe przyczyny chorób, często zawstydzając trafnością swojej diagnozy innych praktyków medycyny zarówno konwencjonalnej, jak i alternatywnej. Praktyczne i głębokie rady, których udziela, czynią go jednym z najskuteczniejszych uzdrowicieli XXI wieku".

– **Ann Louise Gittelman**, autorka bestsellerów „New York Timesa" mająca w swoim dorobku ponad 30 książek o zdrowiu i leczeniu oraz twórczyni popularnego programu odchudzającego i oczyszczającego Fat Flush (Wypłukiwanie tłuszczu)

„Jako businesswoman z Hollywood potrafię właściwie ocenić prawdziwą wartość. Niektórzy z klientów Anthony'ego, zanim go poznali, wydawali na terapie swoich „tajemniczych schorzeń" miliony dolarów".

– **Nanci Chambers**, jedna z gwiazd serialu *JAG: Wojskowe Biuro Śledcze*, hollywoodzka producentka i przedsiębiorczyni

„Kiedy Anthony wsłuchał się w moje ciało, potrafił dokładnie opowiedzieć mi o rzeczach, o których nikomu wcześniej nie mówiłam. Ten niezwykle uprzejmy, czarujący, zabawny, skromny i wspaniałomyślny człowiek – a jednocześnie tak nieziemsko utalentowany i postrzegający świat inaczej niż my wszyscy – zaskoczył nawet mnie, medium! Naprawdę może być nazywany współczesnym Edgarem Caycem i wszyscy mamy niezwykłe szczęście, że taka osoba jest wśród nas. Anthony William udowadnia nam, że wiedza jaką posiadamy o nas samych jest wielce niedoskonała".

– **Colette Baron-Reid**, autorka bestsellerowej książki *Odważ się na zmiany* oraz gospodyni programu telewizyjnego *Messages from Spirit* (Przesłania ducha)

„Każdy fizyk kwantowy powie wam, że są we wszechświecie rzeczy, których póki co nie jesteśmy w stanie ogarnąć rozumem. Szczerze uważam, że Anthony poznał ich istotę. Jego niezwykły dar pozwala mu intuicyjnie określić najbardziej skuteczne metody leczenia".

– **Caroline Leavitt**, autorka bestsellerów „New York Timesa": *Gdzie jesteś, Jimmy?*; *Szczęście w twoich oczach* oraz *With or Without You*

Boski Lekarz

WYDANIE ROZSZERZONE

Anthony William
Przedmowa dr Alejandro Junger

Boski Lekarz

Sekrety leczenia chorób przewlekłych i niewyjaśnionych

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Krzysztof Remiszewski
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Piotr Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-065-6

Tytuł oryginału: *Medical Medium: Secrets Behind Chronic and Mystery Illness and How to Finally Heal (Revised and Expanded Edition)*

MEDICAL MEDIUM by Anthony William
Copyright © 2020 Anthony William
Originally published in 2020 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **www.talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **www.studioastro.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Dla Indigo, Ruby i Great Blue

SPIS TREŚCI

Przedmowa 21
Odpowiedzi na nasze czasy 25
Wstęp 29

CZĘŚĆ I. Początek wszystkiego

Rozdział 1. Pochodzenie Boskiego Lekarza 39
Rozdział 2. Prawda o tajemniczych chorobach 63

CZĘŚĆ II. Ukryta epidemia

Rozdział 3. Wirus Epsteina-Barr, zespół przewlekłego zmęczenia oraz fibromialgia 81
Rozdział 4. Stwardnienie rozsiane 131
Rozdział 5. Reumatoidalne zapalenie stawów 141
Rozdział 6. Niedoczynność tarczycy i choroba Hashimoto 149

CZĘŚĆ III. Inne tajemnicze dolegliwości

Rozdział 7. Cukrzyca typu 2 i hipoglikemia 163
Rozdział 8. Zmęczenie nadnerczy 177
Rozdział 9. Kandydoza 191
Rozdział 10. Migreny 205

Rozdział 11. Półpasiec – prawdziwa przyczyna zapalenia okrężnicy, zespołu Costena, neuropatii cukrzycowej oraz innych schorzeń 219
Rozdział 12. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) i autyzm 233
Rozdział 13. Zespół stresu pourazowego 249
Rozdział 14. Depresja 265
Rozdział 15. Zespół napięcia przedmiesiączkowego i menopauza . . 277
Rozdział 16. Borelioza 299

CZĘŚĆ IV. Droga do całkowitego uzdrowienia

Rozdział 17. Kondycja jelit 329
Rozdział 18. Usuwanie toksyn z mózgu i ciała 357
Rozdział 19. Czego nie jeść 377
Rozdział 20. Lęk przed owocami 391
Rozdział 21. Przewodnik po suplementacji 407
Rozdział 22. 28-dniowa dieta oczyszczająca 419
Rozdział 23. 28-dniowa dieta oczyszczająca – przepisy 441
Rozdział 24. Medytacje i techniki uzdrawiania duszy 535
Rozdział 25. Najważniejsi aniołowie 565
Rozdział 26. Zachowanie wiary 585

Podziękowania 590
O Autorze 595

Odpowiedzi na nasze czasy

Od tej właśnie książki wszystko się zaczęło. Trzymasz w dłoniach najnowsze i najbardziej aktualne wydanie tytułu, za pomocą którego po raz pierwszy otworzyłem drzwi do leczniczej wiedzy z niebios, pozwalającej dużej rzeszy ludzi znaleźć odpowiedzi, dostąpić uzdrowienia i odzyskać swoje życie.

Niezależnie od tego, czy ta poprawiona i rozszerzona edycja *Boskiego Lekarza* jest dla ciebie nowością, czy też jesteś wiernym czytelnikiem całej serii, wiedz jedno: lecznicza moc tej publikacji została potwierdzona i dobrze udokumentowana. Ludzie z całego świata, którzy próbowali wszystkiego, co ma do zaoferowania współczesna medycyna i nauka w ogóle, dają temu rozliczne świadectwa. Informacje, które tu znaleźli pozwoliły im wręcz powstać z popiołów.

Od chwili pierwszego wydania tej książki, co roku wydawałem kolejne tytuły z serii *Boskiego Lekarza*, aby pomóc ludziom osiągnąć wyższy poziom uzdrowienia i przebudzić ich na prawdę. Każda z tych publikacji ukazywała się światu dokładnie wtedy, kiedy była najbardziej potrzebna. Ostatnia z nich, *Uzdrawiające oczyszczanie organizmu według Boskiego Lekarza*, została wydana w przełomowym czasie wiosny 2020 roku – w momencie, kiedy cała ludzkość rozpaczliwie szukała sposobów na oczyszczenie z infekcji wirusowej. Ta nowa edycja *Boskiego Lekarza*, protoplasty serii, znalazła się dziś w twoich rękach również nie bez powodu.

Od przeszło 35 lat opowiadam o metodach radzenia sobie z wirusami. Lekarzom, pracownikom medycznym i niezliczonej rzeszy innych ludzi mówię o tym, jak wirusy oddziałują na ciało, jak się przed nimi chronić i jak możemy się ich pozbyć, by ostatecznie pokonać choroby i uwolnić się od ich objawów. Kiedy ukazało się pierwsze wydanie *Boskiego Lekarza*, wirusy nie znajdowały się jeszcze w obszarze zainteresowań społeczności medycznej jako główna przyczyna epidemii chorób

przewlekłych, która systematycznie się nasilała w ostatnim siedemdziesięcioleciu. Jednak dzięki rozlicznym świadectwom czytelników, którzy odzyskali swoje zdrowie i żywotność stosując protokoły leczenia opisane w tej publikacji – oraz dzięki lekarzom, którzy również dostrzegli prawdą zawartą na jej stronach – informacja ta zaczęła się przebijać do ogólnej świadomości. Wydanie tej książki uświadomiło ludziom, że to właśnie wirusy są w głównej mierze odpowiedzialne za większość problemów zdrowotnych współczesnego świata.

Napisałem tę książkę przede wszystkim po to, by wyposażyć czytelnika w wiedzę o tym, jak może ochronić siebie i swoich bliskich oraz jak wzmocnić swoje ciało tak, by wirusy przestały stanowić istotne zagrożenie dla jego dobrostanu. Było to jedno z podstawowych założeń przesłania Boskiego Lekarza.

Teraz przyszedł czas, by powrócić do tej pierwotnej koncepcji. To czas, byś otrzymał dostęp do najbardziej ci teraz potrzebnej – i ponadczasowej – wiedzy o uzdrowieniu. Jak zawsze, informacje, które tu znajdziesz nie dotyczą jedynie wirusów. Dowiesz się również o innych zagrożeniach obecnych w naszym otoczeniu, przed którymi jesteśmy się w stanie uchronić, o ile będziemy posiadać właściwą wiedzę.

Na kolejnych stronach tej książki przeczytasz nie tylko o uniwersalnych zasadach leczenia według Boskiego Lekarza, które oryginalnie były zawarte w tej publikacji, ale również dowiesz się wielu nowych informacji, dotyczących problemów z którymi się obecnie zmagamy. Nawet jeśli przeczytałeś już pierwsze wydanie *Boskiego Lekarza*, warto byś dokładnie przestudiował i tę edycję, ponieważ jest ona wzbogacona o wiele nowych przemyśleń i koncepcji.

Oto kilka z zagadnień, które porusza ta publikacja:

- **Co łączy COVID z chorobami przewlekłymi?**

  Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w rozdziale 3, „Wirus Epsteina-Barr, zespół przewlekłego zmęczenia oraz fibromialgia" i jest to wiedza, którą *każdy* powinien przyswoić.
- **Odświeżona lista suplementów, wraz z dawkowaniem, na przewlekłe schorzenia i ich objawy**

  Ponieważ dostępność i jakość suplementów diety z czasem mogą ulegać zmianom, protokoły suplementacji zawarte na końcu każdego rozdziału w części I i II zostały odświeżone. Być może zauważysz, że obecnie protokoły te są zgodne z tymi opisanymi w książce *Uzdrawiające oczyszczanie organizmu według Boskiego Lekarza*. W części IV umieściłem zupełnie nowy rozdział będący poradnikiem stosowania suplementów oraz zawierający instruktaż wsparcia odporności z zastosowaniem szokowych terapii cynkiem i witaminą C.

- **Przepisy do wykorzystania w 28-dniowej terapii oczyszczającej**

  Ilustrowane przepisy stanowią wyjątkowe wsparcie i motywację w 28-dniowej terapii oczyszczającej (która nota bene jest terapią antywirusową – tak jak każdy program oczyszczający Boskiego Lekarza).
- **Uzdrowienie duszy i duchowe wsparcie z niebios**

  Twoje istnienie tu na Ziemi ma głęboki, wyjątkowy cel. Nawet w obliczu ogromnej niepewności i dotykających nas wszystkich zmian, wiedz, że jesteś nam potrzebny, więc zachowaj pozytywne nastawienie i postaraj się odnaleźć ścieżkę swego przeznaczenia. Pomogą ci w tym nowe, poszerzone rozdziały: 24 „Medytacje i techniki uzdrawiania duszy", 25 „Najważniejsi aniołowie", oraz 26 „Zachowanie wiary". Potężne techniki w nich zawarte możesz stosować nawet bez wychodzenia z łóżka – sięgaj po nie w chwilach, kiedy poczujesz potrzebę połączenia się z miłością, uziemienia i wycentrowania.

Nigdy nie zapominaj o tym, jak wielką moc posiadasz, kiedy znajdujesz się na drodze do uzdrowienia. Twoja praca poświęcona na troskę o samego siebie, twoje dążenie do prawdy i dobrostanu jest przepustką do wolności dla innych. Oto niektóre ze zmian, które już się dokonały dzięki tej właśnie publikacji.

Wydanie tej książki sprawiło, że testowanie na obecność wirusa Epsteina-Barr (EBV) stało się regularną praktyką w świecie medycyny zarówno konwencjonalnej, jak i alternatywnej, kiedy lekarze z obu tych dziedzin zaczęli łączyć niewyjaśnione dotąd objawy doskwierające ich pacjentom z tym właśnie wirusem. Stało się to możliwe dzięki setkom tysięcy ludzi, którzy wiedzę pozyskaną z tej książki przynieśli do gabinetów swoich lekarzy, prosząc, by ci uwzględnili ją w dalszej ich terapii. Poprzez kolejnych czytelników publikacja ta trafiała do stale rosnącej liczby pracowników opieki medycznej, którzy zaczęli przykładać większą uwagę do pierwotnych przyczyn chorób przewlekłych – i traktować EBV o wiele poważniej. Przed wydaniem *Boskiego Lekarza* EBV uznawano za czynnik nieistotny. Środowisko medyczne nie zdawało sobie sprawy ze szkodliwości tego wirusa – między innymi dlatego, że we wszelkich badaniach nie zakładano, że wywoływać on może objawy prowadzące do problemów neurologicznych. Obecnie ta świadomość jest o wiele większa. Naukowcom i badaczom wreszcie udało się odnaleźć połączenie pomiędzy wirusem Epsteina-Barr a całym mnóstwem różnych dolegliwości.

To dzięki tej książce w nauce i badaniach medycznych zaczęto coraz częściej usuwać boreliozę z kategorii infekcji bakteryjnych, a zamiast tego traktować jako chorobę autoimmunologiczną. I chociaż taka charakterystyka tej dolegliwości jest pewnym uproszczeniem i świadczy o niepełnym jeszcze zrozumieniu objawów boreliozy, to jest w pewnym sensie przyznaniem się do błędu środowiska medycznego. W ten sposób lekarze mówią „Nie rozumiemy tej choroby tak dobrze, jak nam się wydawało" – a dostrzeżenie własnych błędów jest pierwszym krokiem do postępu. I ponownie, taka sytuacja świadczy o inicjatywie czytelników. Stało się tak dzięki ludziom, którzy z lektury *Boskiego Lekarza* dowiedzieli się, że borelioza jest chorobą wirusową, a nie bakteryjną, a następnie opowiedzieli o tym swoim lekarzom, którzy z kolei wdrożyli odpowiednie protokoły leczenia i ostatecznie przywrócili zdrowie swoim pacjentom. Sami lekarze również postanowili wykorzystać w swojej praktyce informacje zawarte w tej publikacji. Wielu z nich stosowało nawet opisane tu protokoły leczenia na samych sobie.

Kolejna istotna zmiana: książka ta pozwoliła ludziom lepiej zrozumieć jak dużym zagrożeniem są toksyczne metale ciężkie – jak wiele chorób mogą wywołać, kiedy znajdą się już w naszym organizmie. Związek pomiędzy metalami ciężkimi a wirusami również zaczyna być dostrzegany dzięki wszystkim tym, którzy przyswoili wiedzę Boskiego Lekarza i postanowili wykorzystać ją dla dobra całego świata.

To tylko mała część zmian, które możemy dostrzec kiedy prawda zawarta na stronach tej książki zaczyna w coraz to większym stopniu przebijać się do świadomości ludzi. Ja sam jestem tylko posłańcem i moim zadaniem jest przekazywanie niebiańskiego przesłania, w których odnaleźć można odpowiedzi na najbardziej palące pytania i problemy współczesnego świata w kontekście dobrego zdrowia. Nowe wydanie *Boskiego Lekarza* charakteryzuje jeszcze większy niż poprzednio potencjał uzdrowienia.

Zasługujesz na odpowiedzi. Zasługujesz na to, by posiadać wiedzę i narzędzia niezbędne do ochrony samego siebie i swoich bliskich. Pamiętaj, że praca, którą wykonasz na rzecz uzdrowienia ma o wiele większe znaczenie, niż może ci się wydawać.

Życzę ci wszystkiego najlepszego
Anthony William, Boski Lekarz

Wstęp

Czy próbowałeś już wszystkiego, byłeś wszędzie, a wciąż nie udało ci się poprawić swojego stanu zdrowia? Czy chciałbyś uzyskać potwierdzenie tego, że nie wmawiasz sobie choroby, a ty sam nie jesteś źródłem swego cierpienia?

Czy przerażają cię doniesienia o wzrostach zapadalności na poważne choroby, takie jak rak? Poszukujesz sposobów na ich uniknięcie?

A może chciałbyś zrzucić wagę? Wyglądać i czuć się młodziej? Mieć więcej energii? Ulżyć bliskim w ich cierpieniu? Zapewnić dobrostan swojej rodzinie?

Chciałbyś poczuć się znowu sobą? Odzyskać równowagę i jasność umysłu? Uzyskać duchowe wsparcie i wykorzystać potencjał swojej duszy?

Czy chcesz powstać i zmierzyć się z wyzwaniami XXI wieku?

Czy czujesz się zagubiony w gąszczu wielu sprzecznych informacji dotyczących spraw zdrowia i chciałbyś poznać prawdziwe odpowiedzi, które pomogły milionom ludzi na całym świecie?

Jeśli tak, to ta książka jest dla ciebie. Zawiera wiedzę, której nie znajdziesz nigdzie indziej.

Z każdym kolejnym rokiem wiedza ta dociera do coraz większej liczby osób. Informacje, które tu znajdziesz są rozpowszechniane we wszystkich zakątkach globu, niestety często w postaci zniekształconej i bez powołania się na serię książek dotyczących Boskiego Lekarza czy moje wykłady. Wiedz, że ta publikacja daje ci pełną wiedzę z oryginalnego źródła.

Jest to lektura inna niż wszystkie inne tego rodzaju. Nie znajdziesz tu setek cytatów czy odnośników do wyników badań naukowych, za to uzyskasz informacje pochodzące prosto z niebios, które będą świeże, wyjątkowe i wyprzedzające swoją epokę. Niektóre fragmenty mogą ci się wydawać znajome, jak coś, co czytałeś już wcześniej, ale wszystkie zapisane tu prawdy pochodzą od Ducha Współczucia, czyli ze źródła, o którym opowiem więcej w rozdziale 1 „Pochodzenie Boskiego

Lekarza". Miejsca w tekście, gdzie Duch wskazuje na informacje z „naszego świata" w postaci konkretnych badań naukowych, które mają posłużyć jako uzupełnienie przekazywanej wiedzy, oznaczone zostały odpowiednimi przypisami. Nauka odkryła już niektóre z prawd, o których piszę w tej książce, jednak bardzo wiele wciąż pozostaje do odkrycia. Wszystko o czym tu przeczytasz pochodzi od siły wyższej, Ducha Współczucia, który pragnie jedynie tego, by wszyscy z nas byli zdrowi i żyli pełnią swego potencjału.

Książka ta odkrywa wiele z najcenniejszych prawd Ducha Współczucia. Są one odpowiedzią dla ludzi cierpiących na choroby przewlekłe i niewyjaśnione, z którymi nie jest w stanie poradzić sobie konwencjonalna medycyna.

Jednak nie tylko osoby zmagające się z chorobami są adresatami tej książki. Każdy znajdzie tu coś wartościowego.

Mody zdrowotne pojawiają się, przemijają, a następnie znów są reanimowane za pomocą odpowiedniego finansowania i medialnej promocji. Im bardziej popularny jest dany trend, tym mocniej zakorzenia się w ludzkiej świadomości. W końcu jednak pojawia się coś nowego, coś bardziej błyszczącego, piękniej opakowanego, ale tak naprawdę niewiele różniącego się zawartością. Mijają kolejne dekady, zapominamy o błędnych koncepcjach z przeszłości i przywracając je do życia pozwalamy, by historia znów się powtórzyła.

W przeciwieństwie do innych książek o zdrowiu, które za pomocą nowych, chwytliwych haseł mówią o tych samych, przestarzałych teoriach, ta publikacja jest pierwszą, która daje czytelnikowi dostęp do wskazówek płynących od Ducha Współczucia. Pierwsze wydanie tego tytułu wielu ludziom otworzyło oczy na prawdziwe przyczyny chorób przewlekłych. I chociaż ta nowa, rozszerzona edycja Boskiego Lekarza oparta jest na tych samych założeniach, to została uzupełniona o nowe, najbardziej aktualne informacje. Dlatego też ukazanie się tej książki, w tej wersji, ma ogromne znaczenie – dzięki temu społeczność medyczna może uzupełnić swoją wiedzę, a wszyscy będący w potrzebie otrzymują szansę na odzyskanie swego zdrowia i swojej wolności.

OŻYWIENIE

Duch Współczucia nazywa nasze obecne czasy „erą ożywienia". Nigdy wcześniej w historii zmiany cywilizacyjne nie dokonywały się w tak szybkim tempie.

Technologia zrewolucjonizowała praktycznie wszystko w naszym życiu. To czas zdumiewających zdarzeń i ogromnych możliwości.

Jednak jest to też czas wielkich zagrożeń. Zanim zdążymy przyzwyczaić się do jakiejś nowej sytuacji, ta przestaje już być aktualna. Żyjemy w ciągłym

pośpiechu, a ta nasza potrzeba pędu wynika z obawy przed pozostaniem w tyle. Natychmiastowy i swobodny dostęp do informacji łączy się ze wzrostem oczekiwań i odpowiedzialności – oraz może stać się pułapką dla naszego zdrowia. Czasem bywa tak, że z błyskawicznym postępem wiążą się nieoczekiwane i duże koszty.

Proces ten dotyka całej ludzkości – a szczególnie poszkodowane są tutaj kobiety. To one, postawione pod presją oczekiwań, często forsują swoje organizmy do granic wytrzymałości. A choroby przewlekłe stały się dzisiaj problemem powszechnym – dotykają każdego, bez względu na wiek i płeć.

Jeżeli nie uda nam się wyrwać z tego nieustającego potoku informacji, często będących dezinformacjami, jeżeli nie dostrzeżemy błędów naszych przodków i nie zmienimy naszego postępowania, to tym samym skazujemy przyszłe pokolenia na niepotrzebne cierpienia. Aby nadążyć za następującymi zmianami – aby po prostu przetrwać – musimy się do nich odpowiednio dostosować. Jedynym na to sposobem jest ochrona naszego zdrowia.

Obecnie wiele książek, artykułów prasowych, mediów społecznościowych i podcastów promuje pogląd, jakoby jedyną metodą na przeciwdziałanie chorobom przewlekłym była eliminacja pokarmów o działaniu prozapalnym, co miałoby poprawić kondycję naszych jelit – i nic ponadto. Nikt nie sili się na próby dotarcia do prawdziwych źródeł chorób przewlekłych i autoimmunologicznych oraz opracowania sposobów na ich neutralizację. To dlatego ludzie nie zdrowieją.

Odkrycie prawdziwych przyczyn wszystkich tych schorzeń, z którymi środowisko medyczne obecnie nie jest w stanie sobie poradzić, jest możliwe. Jednak przeświadczenie o tym, że w gronie praktyków medycyny istnieje realne zrozumienie genezy chorób przewlekłych, jest *iluzją*. Tak naprawdę, za fasadą pozornego postępu kryje się podążanie za fałszywymi tropami i zwykła zgadywanka – tymczasem chorzy pozostają ze swoim cierpieniem. Taka stagnacja nie musi dłużej trwać. Istnieją skuteczne metody na radzenie sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Książka ta jest przewodnikiem do prawdziwego wyzwolenia. Pisałem ją z myślą o tym, by moi czytelnicy mogli doświadczyć całkowitego uzdrowienia – oraz by uchronić ich przed wszelkimi złudnymi modami, trendami, półprawdami i pomyłkami, które funkcjonują w kwestiach zdrowia i osobistego dobrostanu. Duch Współczucia dzieli się z nami wiedzą, dzięki której nasze dzieci będą mogły stać się w przyszłości zdrowymi dorosłymi.

W żaden sposób nie odrzucam zdobyczy nauki. Nie kwestionuję tego, że ziemia jest okrągła, czy że istnieje od miliardów lat i nie podważam wartości metod naukowych. Prawdy zawarte

w tej książce, a pochodzące od Ducha Współczucia, z każdym kolejnym dniem zyskują potwierdzenie w środowisku naukowym.

Jeżeli ty sam, lub ktoś z twoich bliskich, jesteście chorzy, to czy gotowi jesteście poświęcić 20, 30 a może i 50 lat na oczekiwanie odpowiedzi? Czy możesz pogodzić się z tym, że twoje dziecko będzie w przyszłości zmagać się z tymi samymi problemami zdrowotnymi, które dręczą dzisiaj ciebie i że medycyna będzie wówczas tak samo bezradna?

Właśnie dlatego to poprawione i rozszerzone wydanie *Boskiego Lekarza* ukazuje się właśnie teraz – aby wyposażyć cię w tę niezwykłą wiedzę.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Mogłeś sięgnąć po tę lekturę z wielu różnych powodów. Być może postawiono ci diagnozę i chciałbyś zrozumieć co tak naprawdę jest powodem pogorszenia twego stanu zdrowia. Być może odczuwasz objawy, które trudno ci jest przypisać do konkretnego stanu chorobowego i poszukujesz odpowiedzi na swoje pytania. Może jesteś lekarzem, albo bliskim osoby dotkniętej chorobą i pragniesz dowiedzieć się jak najlepiej sprawować nad nią opiekę. A może po prostu kwestie optymalnego stanu zdrowia i ogólnie pojętego dobrostanu są dla ciebie ważne i chciałbyś nauczyć się sposobów na osiągnięcie pełni swego potencjału.

W tej książce każdy znajdzie coś dla siebie, niezależnie od stosowanej diety, czy osobistych przekonań żywieniowych. Jest to lektura dla każdego, kto jest zainteresowany najbardziej kompleksową i zaawansowaną wiedzą na temat zdrowia.

Oto co znajdziesz na kolejnych stronach tej publikacji: W części I „Początek wszystkiego" dowiesz się o moim połączeniu z Duchem Współczucia oraz o tym, jak pomagałem ludziom uwolnić się od tajemniczych czynników chorobotwórczych, dzięki czemu odzyskiwali oni swoje życie i mogli cieszyć się dobrym zdrowiem w przyszłości. W tej części przybliżam także tematykę *tajemniczych dolegliwości* i tłumaczę, dlaczego są one o wiele bardziej powszechne niż się wszystkim wydaje.

Uzasadnienie i wiedza to najważniejsze narzędzia w procesie zdrowienia, dlatego w dwóch środkowych częściach tej książki wyjaśniam, na prawdziwych przykładach, co tak naprawdę kryje się za poszczególnymi schorzeniami.

Część II „Ukryta epidemia" poświęcona jest w całości wirusowi Epsteina-Barr, często bagatelizowanemu patogenowi, którego dyskretne działanie może przyczyniać się do powstawania takich stanów chorobowych jak fibromialgia, zespół przewlekłego zmęczenia, miażdżyca, reumatoidalne

zapalenia stawów, zaburzenia funkcjonowania tarczycy i wielu innych dolegliwości. Różne szczepy tego wirusa dotykają ludzi na wiele różnych sposobów, a szczególnie podatne na infekcję są w tym przypadku kobiety – to najbardziej zagadkowa z *tajemniczych dolegliwości*. W tej części uzyskasz także niezwykle istotną wiedzę o tym, co łączy COVID i choroby przewlekłe.

Część III „Inne tajemnicze dolegliwości" skupia się na pozostałych stanach chorobowych, często błędnie rozumianych, wraz z wyjaśnieniem ich często zaskakujących i zróżnicowanych przyczyn. Wszystkie informacje tutaj zawarte powinny jak najszybciej dotrzeć do jak największej rzeszy ludzi.

Dodatkowo, na końcu każdego z rozdziałów części II i III znajdziesz sugerowane metody terapii, łącznie ze wskazówkami odnośnie żywienia i stosowania suplementów, dla każdej z opisywanych dolegliwości. (Przed zastosowaniem suplementacji przeczytaj rozdział 21).

W części IV „Droga do całkowitego uzdrowienia" poznasz sekrety zachowania dobrego stanu zdrowia. Informacje tu zawarte umykają uwadze współczesnego świata medycyny. Ta część książki dotyczy rehabilitacji, profilaktyki, samopoznania i uzdrawiania duszy – zatem niezależnie od tego, czy skupiasz się na pokonaniu choroby, wzmocnieniu swojego stanu zdrowia czy odkrywaniu własnego jestestwa, z pewnością znajdziesz tu wartościową wiedzę. Poznasz sposoby optymalizacji funkcjonowania układu trawienia, metody oczyszczania organizmu, pokażę ci niedostrzegalne na co dzień rzeczy o dużym znaczeniu dla twego zdrowia, opowiem o najzdrowszych rodzajach żywności i duchowych technikach takich jak przywracanie stabilności emocjonalnej z wykorzystaniem wyjątkowych medytacji i anielskiego wsparcia.

PRAWDA O UZDRAWIANIU

Słowo „ożywienie" oznacza nie tylko „przyśpieszenie", ale też „budzenie się do życia". W języku angielskim terminem „quickening" opisuje się moment pierwszych ruchów płodu odczuwalnych przez matkę.

Dlatego era ożywienia to nie tylko wzrost tempa naszego życia. Jest to również czas odrodzenia.

Na naszych oczach rodzi się nowy świat. Jeżeli chcemy za nim nadążyć – i uniknąć zagrożeń wynikających z towarzyszących temu zmian – musimy się odpowiednio dostosować.

Każde słowo zawarte w tej publikacji ma ci pomagać w tym procesie.

Chcę żeby ludzie czuli się lepiej. Jeszcze zanim ukazała się pierwsza książka z serii Boskiego Lekarza, pomogłem dziesiątkom tysięcy osób całkowicie wyzwolić się od dręczących ich

dolegliwości, ustrzec się przed kolejnymi zachorowaniami i utrzymać zdrowie w znakomitej kondycji. Wreszcie uznałem, że warto jest podzielić się ze światem swoimi sukcesami. Teraz, kiedy książki o Boskim Lekarzu ujrzały światło dzienne, miliony ludzi na całym świecie wykorzystują zawartą w nich wiedzę niebiańskiego pochodzenia i zmieniają swoje życie na lepsze.

Często w tej publikacji posługuję się zwrotem „środowiska medyczne". Dotyczy to zarówno teoretyków i praktyków medycyny konwencjonalnej, alternatywnej, ale też nowatorskiej medycyny integracyjnej i funkcjonalnej. Nie opowiadam się za żadną ze stron i nie wytykam nikogo palcami. Wspieram pracę medyków i uzdrowicieli. Lekarze dostrzegają ogromny potencjał wiedzy Boskiego Lekarza i często zwracają się do mnie o poradę, w jaki sposób mogliby wykorzystać ją w swojej praktyce. Informacje tu zawarte są neutralne i niezależne. Chciałbym, by dotarły one do wszystkich praktyków medycyny, dzięki czemu więcej ludzi uzyska potrzebną im pomoc. Chciałbym, by dotarły też do ciebie, abyś mógł pomóc sobie sam. Chciałbym, aby prawda zwyciężyła.

Czyż wszyscy nie szukamy tej prawdy? Prawdy o świecie i kosmosie? Prawdy o nas samych? O życiu? O sensie naszego istnienia? O naszym przeznaczeniu?

Kiedy chorujemy, zaczynamy wątpić w siebie i świat. Czujemy się odłączeni od życia, od tego wszystkiego, do czego zostaliśmy powołani. Zaczynamy podważać podstawowe prawdy, na przykład o tym, że nasze ciało ma potencjał do samouzdrawiania, a dzieje się tak dlatego, że nie dostrzegamy prawdziwych przyczyn naszej choroby. W poszukiwaniu odpowiedzi chodzimy po kolejnych gabinetach medycznych i rozmawiamy z różnymi lekarzami. Tracimy wiarę w samą istotę życia.

Kiedy zaś wracamy do zdrowia, nasze wątpliwości się rozwiewają. Nabieramy energii i z zapałem podążamy za naszymi życiowymi celami. Obserwujemy zmianę, jaka w nas zachodzi i odzyskujemy wiarę we wszystko, co dobre. Ze spokojem w sercu i duszy wracamy na ścieżkę naszego przeznaczenia.

Prawda o świecie, o nas samych, o życiu i jego sensie – wszystko to sprowadza się do uzdrawiania.

A prawdę o uzdrawianiu trzymasz właśnie w swoich rękach.

ROZDZIAŁ 8

Zmęczenie nadnerczy

Kluczowy element układu dokrewnego stanowią gruczoły nadnerczy, niewielkie zbitki tkanki umiejscowione tuż nad nerkami. Nadnercza produkują hormony bardzo ważne z punktu widzenia naszego zdrowia, w tym adrenalinę i kortyzol, oraz takie, które regulują wydzielanie hormonów płciowych – jak estrogen i testosteron, a także hormony jeszcze nie rozpoznane przez naukę. Uczeni są jeszcze na samym początku drogi do pełnego zrozumienia roli, jaką nadnercza odgrywają w naszym organizmie i w jaki sposób wpływają na nasze zdrowie.

Produkcję hormonów inicjuje stres, w styczności z którym nadnercza zwiększają wydzielanie m.in. adrenaliny. To idealny mechanizm przetrwania przynoszący doraźne korzyści – dodatkowa porcja hormonów bardzo ułatwia przetrwanie każdego kryzysu.

Jeśli jednak stresująca sytuacja utrzymuje się przez dłuższy czas – jak ma to miejsce w sytuacji bankructwa firmy, rozwodu, śmierci bliskiej osoby albo innych zdarzeń odciskających swoje piętno na naszej kondycji emocjonalnej – gruczoły nadnerczy, nieustannie pracujące w trybie pełnej wydajności, w końcu doznają uszkodzeń. Podobny efekt ma krótkotrwały, ale bardzo silny stres; za przykład może posłużyć poród, podczas którego produkowane są ogromne ilości adrenaliny.

Środowisko medyczne nie zdaje sobie sprawy, że zmęczenie i depresja obserwowane w okresie połogu są często efektem wyczerpania gruczołów nadnerczy, które po intensywnej pracy podczas porodu nie radzą sobie z produkcją wystarczającej ilości hormonów, by dostarczyć matce sił i energii.

Przemęczone gruczoły doświadczają czegoś na wzór załamania nerwowego, a ich praca ulega zakłóceniu.

Według części lekarzy specjalizujących się w medycynie alternatywnej, w przypadku „wypalenia" gruczoły nadnerczy nie nadążają z produkcją

hormonów. To spore uproszczenie skomplikowanej roli, jaką gruczoły te odgrywają w procesie reakcji organizmu na zmiany emocjonalne i środowiskowe. W rzeczywistości zamiast utrzymać stałe tempo produkcji określonej ilości hormonów w sytuacjach, które tego wymagają, gruczoły wydzielają tych hormonów za dużo albo za mało – przypomina to huśtawki nastrojów, jakie obserwujemy u osób cierpiących na chorobę dwubiegunową.

Przykładowo, depresja może dać o sobie znać w sytuacji niekontrolowanej reakcji nadnerczy na stresującą sytuację w postaci nadmiernego wyrzutu adrenaliny, co z kolei spowoduje wypalenie zapasów dopaminy, hormonu o właściwościach neuroprzekaźnika, który odpowiada za uczucie szczęścia. To właśnie skrajne wahania produkcji hormonów najlepiej charakteryzują stan, który określamy mianem *zmęczenia nadnerczy*.

Co prawda, lekarze medycyny alternatywnej nie odkryli jeszcze wszystkich niuansów zmęczonych nadnerczy, ale i tak o lata świetlne wyprzedzają swoich kolegów specjalizujących się w medycynie konwencjonalnej, którzy nawet nie zdają sobie sprawy z istnienia takiej jednostki chorobowej.

Prawda jest taka, że zmęczone nadnercza towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów.

Zmieniła się tylko skala zachorowań – wszystko przez szybkie tempo życia, silny stres dnia codziennego, oraz trwający od początków XX wieku wysyp patogenów i ekspozycję na metale ciężkie. W obecnej erze *przyśpieszenia*, ponad 95% z nas kilkakrotnie w swoim życiu doświadczy tej dolegliwości.

OBJAWY ZMĘCZENIA NADNERCZY

U osób cierpiących na zmęczenie nadnerczy można zaobserwować jeden lub więcej z wymienionych tu objawów: osłabienie, utrata energii, trudności z koncentracją, dezorientacja, zapominalstwo, problemy z wykonywaniem podstawowych czynności, z którymi chory wcześniej nie miał problemu, zachrypły głos, trudności z trawieniem, zaparcia, depresja, bezsenność, uczucie niewypoczęcia po nocy, częste drzemki w trakcie dnia. Pamiętaj, że zmęczenie nadnerczy może wystąpić jednocześnie z infekcją wirusową niskiego stopnia (np. wirusem Epsteina-Barr) – czyli może dojść do połączenia objawów obu tych dolegliwości.

Ponieważ adrenalinę cechuje silny związek ze śnieniem (kiedy we śnie biegniemy, gruczoły nadnerczy zostają pobudzone i uwalniają hormon), w skrajnych sytuacjach osoby cierpiące na niedoczynność nadnerczy nie śnią, co odbija się na kondycji umysłu, ducha i duszy. Niekiedy organizm jest osłabiony do tego stopnia, że chory

wstaje z łóżka na maksymalnie kilka godzin.

Zmęczone nadnercza wpływają na pracę innych gruczołów i narządów wewnętrznych. Przykładowo, trzustka, zmuszona do wytężonej pracy i równoważenia niedoboru hormonów, może paść ofiarą stanu zapalnego i/lub powiększyć się. Serce będzie musiało poradzić sobie ze zbyt wysokim stężeniem adrenaliny, kortyzolu i cukru we krwi. Jeśli fala mieszanki adrenaliny i kortyzolu przetoczy się przez ciało, niszcząc zapasy glukozy, glikogenu i żelaza w wątrobie, narząd ten będzie musiał ciężej pracować, żeby je przywrócić. Nagły napływ kortyzolu może też zaburzyć pracę ośrodkowego układu nerwowego i mózgu.

Niedobór kortyzolu również może spowodować duże szkody. Kortyzol odgrywa zasadniczą rolę w zamianie produkowanego przez tarczycę hormonu T4 w użyteczną formę T3, której następnie ułatwia penetrację i „doładowanie" komórek organizmu. Niedoczynność gruczołów nadnerczy prowadzi do niedoboru hormonu tarczycy na poziomie komórkowym. W takiej sytuacji, nawet jeśli gruczoł tarczowy jest zdrowy, u pacjenta mogą wystąpić objawy niedoczynności tarczycy: przybieranie na wadze, depresja, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, szorstka lub wysychająca skóra, uczucie wychłodzenia, wahania poziomu cukru we krwi i wiele innych. W rzeczywistości wszystkie te problemy mogą być spowodowane kombinacją nieefektywnie działających nadnerczy, infekcji wirusowej niskiego stopnia oraz spowolnionej wątroby.

Te same objawy mogą wystąpić, nawet jeśli gruczoły nadnercza są zdrowe, ale zawodzi tarczyca (patrz rozdział 6: „Niedoczynność tarczycy i choroba Hashimoto"). Może też dojść do *zmęczenia neurologicznego* wywołanego obrzękiem ośrodkowego układu nerwowego, który z kolei powodują wirusy pokroju wirusa Epsteina-Barr czy półpaśca. Ponieważ przyczyn utraty energii może być bardzo wiele, na podstawie samych tylko objawów trudno określić, czy pacjent cierpi na zmęczenie nadnerczy. Na szczęście istnieją też inne wskazówki, które mogą to potwierdzić.

INNE OBJAWY ZMĘCZENIA NADNERCZY

Jeśli zauważasz u siebie któreś z wymienionych przed chwilą objawów, a twój stan zdrowia wpisuje się w co najmniej dwa z opisanych tu scenariuszy, to najpewniej cierpisz na zmęczenie nadnerczy.

(Jeżeli czynniki stresowe, które doprowadziły do zmęczenia nadnerczy, staną się mniej intensywne lub znikną, a mimo to objawy nie ustąpią, sięgnij po informacje z rozdziału 3 „Wirus Epsteina-Barr, zespół przewlekłego

zmęczenia oraz fibromialgia". W takim przypadku twoim problemem może być infekcja wirusowa połączona z zatruciem metalami ciężkimi).

Na sam początek dnia lub w jego trakcie nagle opadasz z sił. Nawet jeśli w nocy przespałeś odpowiednią liczbę godzin, to pozbawiony dostatecznej dawki hormonów nadnerczy, przed obiadem będziesz musiał położyć się i przymknąć na chwilę oczy.

W pracy jesteś ciągle zmęczony i dopiero wieczorem odzyskujesz siły. Dzieje się tak dlatego, że w trakcie stresującego dnia wyczerpane gruczoły nadnerczy zatrzymują rezerwy hormonów na wypadek kryzysu, a uwalniają je po powrocie do domu, gdzie możesz się zrelaksować, a ryzyko nagłego stresu maleje.

Wieczorem jesteś bardzo zmęczony, a mimo to masz trudności z zasypianiem. W czasie snu, a zwłaszcza w fazie REM, organizm potrzebuje hormonów produkowanych przez nadnercza. Skutkiem ich niedoboru jest bezsenność, lekki, niesatysfakcjonujący sen i/lub sen bez snów.

Nawet po przespanej nocy czujesz, że nie wypocząłeś. Jeśli w czasie snu i fazy REM organizm nie otrzyma stałej dawki hormonów nadnerczy, noc będzie zmarnowana. Co więcej, niski poziom hormonów wiąże się z niedoborem energii – to dlatego choćbyś przespał całą noc, i tak możesz czuć się osłabiony.

Nawet najlżejszy wysiłek sprawia, że pocisz się pod pachami. Dzieje się tak dlatego, że cały układ dokrewny wyrabia nadgodziny, próbując zrównoważyć niedobór adrenaliny.

Nieustannie czujesz pragnienie, którego nie możesz zaspokoić; ciągle masz suchość w ustach; często masz ochotę na coś słonego. Te potrzeby są efektem zniszczenia przez nagłą falę kortyzolu i adrenaliny dużej liczby elektrolitów w krwiobiegu i układzie nerwowym. Tego problemu nie rozwiąże picie wody, słodkich napojów, kawy, alkoholu i innych trunków. Musisz odbudować zapasy elektrolitów, pijąc napój o odpowiedniej dawce sodu, potasu i glukozy – np. wodę kokosową, świeżo wyciśnięty sok jabłkowy, świeżo wyciśnięty sok z selera naciowego albo mieszankę soków z ogórków i jabłek.

Rozmyty obraz, trudności ze skoncentrowaniem wzroku na obiektach. To efekt nadmiernej produkcji powodującego odwodnienie kortyzolu, który odcisnął swoje piętno na jednym lub kilku wyczulonych obszarach wokół oczu (wymagających stałego nawodnienia). Inne objawy to cienie i/lub zapadnięte oczy.

Ciągłe łaknienie substancji pobudzających. Jeśli odczuwasz nieustanny głód stymulantów – papierosów, napojów z kofeiną, słodkich przekąsek (ciastek, pączków) albo nawet pobudzających leków na receptę – na przykład zawierających amfetaminę

– znaczy to, że instynktownie próbujesz wyręczyć niedomagające gruczoły nadnercza. Co prawda, substancje pobudzające zapewnią ci doraźny zastrzyk energii, ale kiedy tylko ich efekt przeminie, znowu opadniesz z sił. Co więcej, stymulanty, na przemian pobudzając i wyciszając nadnercze, sankcjonują taki rytm pracy organizmu i dodatkowo osłabiają gruczoły.

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED ZMĘCZENIEM NADNERCZY

Niełatwo jest uniknąć codziennego stresu. Wszyscy mamy pewne obowiązki, których nie możemy odłożyć na później. Czasami życie nie pozostawia nam wyboru w kwestii tego, w jaki sposób je przeżyjemy, czy to ze względu na potrzeby finansowe, konieczność sprawowania opieki nad drugą osobą, czy inne zobowiązania. Nawet drobne rzeczy mogą uczynić wiele dobrego jeśli chodzi o wsparcie, czy wręcz odbudowę nadnerczy. Jeżeli nie możesz zrobić nic większego, czyli na przykład dobrze się wyspać, ograniczyć swój plan dnia, zrezygnować z części obowiązków zawodowych, czy skupić na poprawie swojej diety, wiedz, że każde, nawet najdrobniejsze wsparcie, jakiego udzielisz swoim nadnerczom może w ogromnym stopniu poprawić ich funkcjonowanie. Przyjrzyjmy się zatem tym małym kroczkom, które możesz wykonać, by zyskać większą kontrolę nad swoim zdrowiem.

Po pierwsze, powinieneś rozważyć odstawienie kofeiny, której zadaniem jest dać ci adrenalinowego „kopniaka". Chociaż po jej spożyciu przez jakiś czas będziesz czuć się dobrze, to w dłuższej perspektywie może to grozić wyczerpaniem nadnerczy. Regularne sięganie po napoje kawowe, herbatę matcha, czekoladę do picia oraz kakao – nawet jeśli uważamy, że są to produkty korzystne dla naszego zdrowia – jest prostą drogą do uniemożliwienia nadnerczom regeneracji. Są oczywiście sytuacje, w których potrzeba otrzymania tego dodatkowego zastrzyku energii z kofeiny da się uzasadnić, jednak na co dzień warto jest ograniczyć jej spożycie. Niewielkie zmiany stosowanej diety mogą ci to ułatwić. Poprzez dostarczenie dodatkowej porcji glukozy (której świetnym źródłem są owoce), szczególnie w godzinach porannych, zyskamy tak potrzebną nam w tym czasie dawkę sił i energii. A kiedy obniżymy ilość spożywanych tłuszczów (znów, szczególnie niedługo po przebudzeniu), nasz organizm będzie czerpać większość paliwa z tej właśnie glukozy – a dodatkowo nasze nadnercza zaczną proces regeneracji. Glukoza działa jak wyłącznik nadmiarowej produkcji adrenaliny; dzięki niej ciało przestaje być napędzane adrenaliną. Zamiast niej to właśnie glukoza staje się głównym źródłem energii,

tym bardziej efektywnym, im niższe będzie stężenie tłuszczów pokarmowych w krwiobiegu.

Istotny wpływ na kondycję nadnerczy ma też stan emocjonalny. Nie sugeruję, że powinniśmy *całkowicie* unikać silnych emocji. Przykładowo bezbrzeżna radość sprawia, że nadnercza produkują hormon o dobroczynnym wpływie na organizm, i to bez obciążania gruczołów. Ale kiedy odczuwamy strach, w naszych żyłach zaczyna płynąć szkodliwa adrenalina, która z czasem utrudni pracę gruczołów i innych istotnych części ciała.

Na pewno zadajesz sobie pytanie: „Jak to możliwe, że niektóre emocje są dla nas dobre, a inne już nie? Czy nie jest tak, że gruczoły nadnerczy zawsze produkują jedną i tę samą adrenalinę?". Taki punkt widzenia reprezentuje środowisko lekarskie – ale jest to błędne założenie. W rzeczywistości nadnercza wytwarzają 56 odmian adrenaliny w reakcji na różnorakie emocje. Mówiąc dokładniej, 36 z nich odnosi się do sytuacji codziennych (niepokój, rozmowa z nieznajomym, energiczny marsz, wypróżnianie się, kąpiel/pływanie, śnienie) i 20 przygotowanych z myślą o wyjątkowych sytuacjach (rozstanie z partnerem, poród, walka, udział w wypadku, opłakiwanie zmarłego).

Z reguły, jeśli dana rzecz wzbudza w nas złe emocje, to najprawdopodobniej stanowi również zagrożenie dla naszego organizmu i może przywołać objawy naszych dolegliwości. Na przykład, jeżeli cierpisz na migreny, duży stres emocjonalny może aktywować objawy choroby. Sam w sobie nie będzie on źródłem bólu, ale czynnikiem przyśpieszającym wystąpienie symptomów. Długotrwałe obciążenie emocjonalne obciąża również gruczoły nadnercza. Dlatego najlepiej nie dusić w sobie negatywnych uczuć takich jak strach, niepokój, złość, nienawiść, poczucie winy i wstyd i pozwolić im w naturalny sposób się rozproszyć.

Ale przełączenie się na pozytywne emocje jest łatwe tylko w teorii. Rady dotyczące zdrowia emocjonalnego znajdziesz w rozdziale 24 („Medytacje i techniki uzdrawiania duszy") oraz 25 („Najważniejsi aniołowie"). Zamieściłem w nich też opisy ćwiczeń pozwalających osiągnąć równowagę duchową, szczególnie przydatnych, kiedy życie wyjątkowo daje się nam we znaki.

LECZENIE ZMĘCZENIA NADNERCZY

Jeśli czytając o objawach zmęczenia nadnerczy, doszedłeś do wniosku, że choroba dotknęła również ciebie, nie martw się. Jeśli podejmiesz stosowne kroki opisane w tym rozdziale oraz w części IV tej książki, możesz wyleczyć swoje nadnercza i odbudować ich potencjał.

Jeśli poświęcisz dość czasu i zaangażowania na dogłębne zrozumienie

informacji przekazywanych przez Boskiego Lekarza, oraz odpowiednio dostosujesz opisywane tu narzędzia, tworząc swój własny protokół leczenia, z pewnością osiągniesz oczekiwane rezultaty. Dzięki wiedzy zawartej w tej publikacji mnóstwo ludzi zdołało wyleczyć się ze swych dolegliwości. Jedni wracali do zdrowia szybciej, inni wolniej. Wszystko zależało od prawidłowego wykorzystania wiedzy Boskiego Lekarza oraz stopnia zaawansowania ich dolegliwości. Czas leczenia może też zależeć od ogólnej kondycji twego organizmu lub tego, co aktualnie dzieje się w twoim życiu – na przykład jeżeli znajdujesz się w stanie kryzysowym, kiedy twoje nadnercza są nieustannie obciążane, ogólny czas leczenia tego gruczołu wydłuży się. Jeżeli zmęczenie nadnerczy mimo zastosowanej terapii będzie się utrzymywać, sięgnij po informacje zawarte w rozdziale 3 „Wirus Epsteina-Barr, zespół przewlekłego zmęczenia oraz fibromialgia", ponieważ twoje objawy mogą być efektem infekcji wirusowej niskiego stopnia.

Podejdź do tego tematu spokojnie. Zrób tyle, na ile cię obecnie stać. Każdy, nawet najmniejszy wysiłek się liczy – wszystko może zrobić różnicę. Jeżeli będziesz mógł skorzystać tylko z jednego bądź dwóch opisanych tu narzędzi, koniecznie to zrób, ponieważ dzięki temu twój stan może się nieco poprawić, albo przynajmniej nie ulegnie pogorszeniu. A kiedy poczujesz potrzebę pójścia nieco dalej, informacje tu zawarte wciąż będą na ciebie czekać – tak byś mógł dotrzeć do miejsca, w którym chcesz się znaleźć.

Niezależnie od tego, jak długo miałaby trwać terapia, im wcześniej ją zainicjujemy, tym szybciej poczujemy się lepiej i wyleczymy gruczoły nadnerczy.

Twoje ciało jest po twojej stronie

Twoje nadnercza wspierają się wzajemnie. Pomagają sobie. To dlatego, że nigdy nie słabną w równym stopniu. Jedno z nich zawsze jest bardziej narażone na wystąpienie dysfunkcji niż drugie. Tym samym oznacza to, że jedno z nich zawsze pozostaje silniejsze.

Kiedy jedno nadnercze nie nadąża, drugie musi nadrabiać. Na przykład, kiedy jedno z nich słabnie w szybszym tempie, to drugie musi zacząć działać wydajniej, by to pierwsze miało dość czasu na regenerację – w przyszłości może wystąpić sytuacja odwrotna i to pierwsze zastąpi to drugie. Ten automatyczny mechanizm naszego układu hormonalnego nie został jeszcze odkryty przez środowiska medyczne.

Kiedy w naszym życiu pojawiają się silne emocje, na przykład w obliczu zdrady lub tragedii, część naszej duszy zlokalizowana w określonym

obszarze ośrodka emocjonalnego naszego mózgu wysyła instrukcje do jednego z nadnerczy, by to zaczęło wytwarzać więcej adrenaliny niż drugi gruczoł. W ten właśnie sposób jedno z naszych nadnerczy pozostaje bardziej aktywne kiedy zmagamy się z trudnymi sytuacjami. Ten naturalny mechanizm obronny organizmu zapobiega jednoczesnemu wyrzutowi dużej ilości adrenaliny z obu nadnerczy.

(Kofeina obchodzi ten mechanizm. Pobudza oba nadnercza do jednakowej pracy).

Pracując na rzecz własnego uzdrowienia, musisz pamiętać, że twoje ciało jest po twojej stronie. Nie próbujesz zwalczyć żadnej przyrodzonej słabości własnego ciała. Współpracujesz z naturalnymi, regeneracyjnymi mechanizmami swego organizmu, które zawsze działają na twoją korzyść. Nawet kiedy stajesz w obliczu najpoważniejszych wyzwań emocjonalnych, te mechanizmy będą cię wspierać i chronić.

Kortyzol z zewnątrz: tylko w wyjątkowych sytuacjach

W rozwiązaniu trudnych sytuacji pomaga przyjęcie preparatu hormonalnego będącego odpowiednikiem kortyzolu, który dostarczy organizmowi wymaganej porcji hormonów, w zastępstwie tych, których osłabione gruczoły nie były w stanie wyprodukować.

Co prawda, wielu lekarzy preferuje takie właśnie rozwiązanie, ale ma ono też swoje wady, ponieważ organizm potrzebuje w trakcie dnia różnych rodzajów hormonów w różnych dawkach. Łyknięcie pigułki z rana nie zastąpi pracy gruczołów, które na bieżąco dostosowują się do zmieniającej się sytuacji.

Co więcej, środki takie mają działanie immunosupresyjne, a co za tym idzie, osłabiają układ odpornościowy, zwiększając podatność organizmu na liczne schorzenia.

Zatem przyjęcie leku może przynieść co najwyżej doraźne korzyści… Ale daje choremu czas na wyleczenie gruczołów za pomocą technik opisanych w tej książce.

Przegryź coś co 1,5-2 godziny

Większość ludzi je trzy stosunkowo ciężkie posiłki dziennie i nie przegryza nic w międzyczasie. To prosty sposób na obciążenie gruczołów nadnercza, ponieważ około 1,5-2 godzin po skonsumowaniu posiłku organizmowi kończy się cukier. Kiedy zacznie on spadać, gruczoły nadnerczy zostaną zmuszone do produkcji mieszanki hormonów, które dostarczą nam „paliwa". Upraszczając, jeśli często robimy sobie długie przerwy od jedzenia, chcąc nie chcąc obciążamy nadnercza i pozbawiamy je możliwości powrotu do zdrowia.

Dlatego najlepszym sposobem na wyleczenie gruczołów nadnerczy jest spożywanie lekkich, zbilansowanych posiłków co 1,5-2 godziny. (Jest to szczególnie istotne, jeśli dodatkowo zmagasz się z innymi schorzeniami lub doświadczasz objawów neurologicznych, takich jak te wymienione w rozdziale 3 „Wirus Epsteina-Barr, zespół przewlekłego zmęczenia oraz fibromialgia").

Innymi słowy, warto przerzucić się na *przekąszanie*. Paradoksalnie, według obecnie obowiązujących w dietetyce trendów, powinniśmy zmierzać w przeciwnym kierunku. Ale wsłuchując się w głos nowej mody, odbierzemy gruczołom nadnercza szansę na powrót do zdrowia.

Przykładowo, ludzie, którzy ulegli modzie na post przerywany, nie jedzą nic przez pół dnia, a czasem dłużej. Twierdzą, że dzięki temu mają więcej energii. W rzeczywistości większość z nich musi sięgać po napoje z kofeiną, by dostarczyć sobie paliwa. Gdyby odebrać im tę możliwość, poczuliby czym tak naprawdę jest niski poziom cukru we krwi (a jest czymś zupełnie przeciwnym do uczucia nasycenia energią). To, że ktoś może nie odczuwać braku energii podczas stosowania postu przerywanego, wynika z tego, że kiedy zbyt długo nie dostarczamy organizmowi soli mineralnych i glukozy, uaktywniają się nadnercza i uwalniają adrenalinę, która ma zastąpić niedobór cukru i pomóc nam przetrwać dzień. Ten natychmiastowy przypływ energii wiąże się z dużym obciążeniem nadnerczy, co w przyszłości może mieć swoje przykre konsekwencje. Jedyną prawdziwą (choć krótkotrwałą) korzyścią płynącą ze stosowania postu przerywanego jest ograniczenie spożycia pokarmów bogatych w tłuszcze (produkty takie nazywam *radykalnymi tłuszczami*) w godzinach porannych, a nawet przez większość dnia. Unikanie, szczególnie przed południem, takich pokarmów jak jajka, bekon, ser, masło, mięso, awokado, masło orzechowe oraz oleje może mieć bardzo dobry wpływ na nasz organizm. Oczywiście nie oznacza to, że taki model odżywania jest prawidłowy. Więcej na temat przerywanego postu dowiesz się z lektury mojej książki *Uzdrawiające oczyszczanie organizmu według Boskiego Lekarza*.

Przekąszanie sprawdza się tak dobrze, ponieważ dostarczając organizmowi regularnych posiłków, utrzymujemy poziom cukru na stałym poziomie przez cały dzień; a dopóki nie zacznie nam spadać glukoza, gruczoły nadnercza nie będą musiały się angażować. Im mniej będą obciążone, tym szybciej odzyskają dawną sprawność.

Spożywane posiłki powinny zawierać zrównoważoną ilość potasu, sodu i cukru. Oczywiście mówimy o cukrze naturalnym, pochodzącym z owoców i zawierającym ważne mikroelementy i substancje odżywcze, a nie o cukrze białym czy laktozie z pieczywa.

Oto przykładowa lista zdrowych pokarmów sprzyjających regeneracji gruczołów nadnerczy:

- Daktyl (potas), dwa kawałki selera naciowego (sód) i jabłko (cukier)
- Banan (potas), szpinak (sód) i pomarańcza (cukier)
- Batat (potas), natka pietruszki (sód) i pomidor (cukier).

Oczywiście możemy sobie pozwolić też na większe posiłki. Powyższe przykłady to nie propozycje śniadania, obiadu i kolacji; to przekąski, dzięki którym między większymi posiłkami poziom cukru utrzyma się na właściwym poziomie. Jeżeli w danej sytuacji nie możesz nic przekąsić, sięgnij po wodę kokosową (byle nie różową ani czerwoną) lub wodę z sokiem z cytryny i dodatkiem surowego miodu.

Możesz także zastosować dowolne połączenia takich pokarmów, jednocześnie unikając spożywania większych posiłków, szczególnie nad ranem. Rozpoczęcie dnia od wypicia porcji wody z sokiem z cytryny (od 0,5 do 1 l), a 15 do 30 minut później porcji soku z selera naciowego (od 0,5 do 1 l), jest bardzo korzystne ponieważ zarówno cytryna jak i seler naciowy dostarczają duże ilości soli mineralnych do wsparcia nadnerczy. (Pamiętaj, by nie wyciskać soku z cytryny do soku z selera naciowego. Wypij oba napoje oddzielnie).

Owocowe smoothie wymienione w rozdziale 23 również będą dobrze wpływać na nadnercza. Na przykład smoothie oczyszczające z metali ciężkich dostarczy twoim nadnerczom korzystnej kombinacji potasu, sodu, naturalnego cukru i mikroelementów.

Pomijając te lżejsze dania, jest jeszcze kilka pokarmów, które pomogą w odbudowie potencjału gruczołów nadnerczy.

Uzdrawiająca żywność

Niektóre owoce, warzywa, zioła i jadalne rośliny dziko rosnące chronią gruczoły nadnerczy lub przyśpieszają ich regenerację poprzez wzmocnienie ośrodkowego układu nerwowego, zmniejszenie stanu zapalnego, złagodzenie stresu i dostarczenie gruczołom ważnych substancji odżywczych. Produkty, które najskuteczniej wspomogą naszą walkę ze zmęczeniem nadnerczy: kiełki, szparagi, dzikie borówki amerykańskie, banany, ziemniaki, papaje, pomidory, mango, liście kolendry, szpinak, czosnek, brokuły, jarmuż, maliny, jeżyny, sałata rzymska i czerwone jabłka. Włącz do swojej diety jak najwięcej takich pokarmów.

Czego nie jeść

W łagodniejszych przypadkach niedoczynności gruczołów nadnerczy wystarczy zastosować się do

wcześniejszych rad przedstawionych w niniejszym rozdziale. Jeśli jednak choroba weszła w poważniejsze stadium, chory powinien wyeliminować z menu pokarmy, które obciążają gruczoły i utrudniają im powrót do zdrowia. Zwracam uwagę, że liczni eksperci zalecają spożywanie pokarmów bogatych w tłuszcze (zwierzęce, roślinne, lub oba jednocześnie). Podejrzewam, że albo nie zdają sobie sprawy, ile tłuszczu zawierają nawet najchudsze pokarmy białkowe, albo wydaje im się, że tłuszcz dobrze robi na zdrowie. Ich argumenty o dobroczynnym wpływie białka brzmią przekonująco – dlatego zalecam tym większą ostrożność; taka dieta jest szkodliwa dla *każdego*, a szczególnie dla osób cierpiących na zmęczenie nadnerczy. Duża zawartość tłuszczu utrudnia pracę trzustki i wątroby oraz prowadzi do insulinooporności, uniemożliwiając utrzymanie stałego poziomu glukozy we krwi… Co bardzo negatywnie odbija się na pracy nadnerczy, zmuszonych do zdwojonego wysiłku i gorączkowej produkcji hormonów. Bycie wegetarianinem albo weganinem także nie jest gwarancją bezpieczeństwa. Jeżeli w twojej diecie dominują pokarmy wysokotłuszczowe, takie jak awokado, masło migdałowe, masło arachidowe, orzechy, nasiona, soja, olej kokosowy, czy inne zdrowe oleje, to również stanowi ona duże obciążenie dla twoich nadnerczy i wątroby.

Dietetycy często doradzają swoim pacjentom wyeliminowanie węglowodanów z diety. To również nie pomoże choremu i może doprowadzić do przeciążenia organów wewnętrznych, ponieważ węglowodany dostarczają organizmowi energii. Wsłuchiwanie się w tego typu rady specjalistów spowolni proces leczenia.

Więcej informacji o zdrowotnych efektach spożywania określonych pokarmów znajdziesz w rozdziale 19 „Czego nie jeść". Jeżeli zmagasz się z infekcją wirusową niskiego stopnia, co przyczynia się do pogłębienia twego zmęczenia i innych objawów możesz rozważyć usunięcie ze swojej diety pokarmów, którymi karmi się także wirus.

Uzdrawiające zioła i suplementy

Przed zastosowaniem tych produktów koniecznie przeczytaj rozdział 21 „Przewodnik po suplementacji".

Suplementy do stosowania przy problemach z nadnerczami

- **Sok z selera naciowego, świeżo wyciśnięty:** początkowo do 0,5 l, dwa razy dziennie, a następnie do 1 l każdego ranka
- **Celeryforce:** 3 kapsułki, dwa razy dziennie

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Anthony William – jedyny terapeuta, który korzysta z duchowych przesłań. Pomógł dziesiątkom tysięcy ludzi pozbyć się dolegliwości, które zostały błędnie zdiagnozowane, były nieskutecznie leczone lub uznane przez lekarzy za nieuleczalne. Autor bestsellerów „New York Timesa", m.in. *Sok z selera naciowego*, *Uzdrawiająca żywność Boskiego Lekarza*.

Chociaż w tym, co robi Anthony, jest pewien element mistycyzmu i tajemnicy, to wiele jego spostrzeżeń – szczególnie tych, dotyczących chorób autoimmunologicznych – wydaje się być niezwykle trafnych i prawdziwych. Co więcej, protokoły leczenia, które zaleca, są naturalne, dostępne i łatwe do wdrożenia.

– **Gwyneth Paltrow**, aktorka, laureatka Oscara, autorka bestsellerów „New York Timesa", założycielka i prezes GOOP.com

Sok z selera naciowego to światowy hit. Jestem pod ogromnym wrażeniem tego, jak Anthony rozwinął swoją inicjatywę i przywrócił dobre zdrowie niezliczonej rzeszy ludzi we wszystkich zakątkach globu.

– **Sylvester Stallone**, aktor

Anthony pokazał wielu ludziom na całym świecie jak mogą zmienić swoje życie na lepsze dzięki uzdrawiającej mocy soku z selera naciowego.

– **Novak Djokovic**, mistrz tenisa

Cała nasza rodzina ufa Anthony'emu. Jego praca jest światłem, które pomogło wielu ludziom odnaleźć bezpieczną drogę. Jest dla nas bardzo ważną postacią.

– **Robert De Niro** i **Grace Hightower De Niro**

Anthony jest nie tylko ciepłym i wrażliwym człowiekiem, ale też jego boski dar uzdrawiania cechuje niezwykła autentyczność i skuteczność. Stał się ogromnym błogosławieństwem mego życia.

– **Naomi Campbell**, modelka, aktorka, aktywistka

Skorzystaj z medycyny przyszłości

Polecamy:

Patroni:

BIOLIT Natural pharmacy of Siberia BIOLIT EUROPE
SZTUKATER.PL
Psychotronika.pl Pierwszy polski portal psychotroniczny
Talizman.pl SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM