

— ANTHONY WILLIAM —

PRZEPISY KULINARNE I PROTOKOŁY NA
RATUNEK DLA MÓZGU
WEDŁUG
BOSKIEGO LEKARZA



Naturalne metody
na wsparcie zdrowia neurologicznego,
autoimmunologicznego i psychicznego

SŁOWA UZNANIA DLA ANTHONY'EGO WILLIAMA

Anthony William ma potężny dar, o czym nasza rodzina bezpośrednio się przekonała. Przez wiele lat lekarze nie byli w stanie zdiagnozować problemów żołądkowo-jelitowych naszego dziecka; dopiero dzięki ekspertyzie i intuicji Anthony'ego możliwe było nie tylko rozpoznanie problemu, ale również – co ważniejsze – jego precyzyjne protokoły stały się nieocenionym katalizatorem procesu leczenia, powrotu do zdrowia i szczęścia naszej córki. Rodzice nie mogą ofiarować dziecku większego daru, o którym mogą się modlić, niż jego zdrowie, dlatego jesteśmy Ci dozgonnie wdzięczni, Anthony, za Twój wielki dar. Dziękujemy za poświęcony czas, energię i otuchę w procesie, który nie był krótki, i za przywrócenie zdrowia naszej córce i wielu innym członkom naszej rodziny.

– **Dwayne „The Rock” Johnson i Lauren Hashian**

Sok z selera naciowego zalewa świat. To niesamowite, jak Anthony stworzył ten ruch i przywrócił zdrowie niezliczonym osobom na całym świecie.

– **Sylvester Stallone**

Anthony William zawsze wspiera moją żonę, by była tak zdrowa, jak to tylko możliwe. Za to będę mu zawsze dziękował i go kochał.

– **Adam Sandler**, aktor, komik, filmowiec i scenarzysta

Wiedza Anthony'ego na temat żywności, jej wibracji oraz interakcji z organizmem jest zdumiewająca. Z pełną swobodą i w sposób zrozumiały dla każdego wyjaśnia harmonię bądź dysharmonię związaną z wyborami żywieniowymi. Anthony ma dar. Wyświadczył swojemu ciału przysługę i wylecz się.

– **Pharrell Williams**, artysta i producent, trzynastokrotny laureat Grammy

Anthony to prawdziwy uzdrowiciel.

– **Diane von Fürstenberg**, kultowa projektantka mody

Anthony to zaufane źródło informacji dla naszej rodziny. Jego praca jest niczym światło latarni morskiej wiodące wielu ku bezpiecznym wodom. Bardzo wiele dla nas znaczy.

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

Anthony nie proponuje stosowania sztuczek ani modnych praktyk w dążeniu do doskonałego stanu zdrowia. Zalecane przez niego żywność i programy oczyszczania są proste, a potrawy pyszne i SKUTECZNE! Jeżeli zbrzydło ci życie z bólem, przewlekłym zmęczeniem, mgłą umysłową, zaburzeniami jelitowymi i wieloma innymi paskudnymi dolegliwościami, rzuć wszystko i przeczytaj tę książkę (i wszystkie pozostałe książki Anthony'ego). Szybko odzyskasz nadzieję i zdrowie.

– **Hilary Swank**, zdobywczyni Oscara

Od ponad 40 lat w książkach i na kursach uczę zasad dobrego zdrowia i alkaliczności. Sage i ja jesteśmy fanami metody „uzdrawianie przez oczyszczanie”, której celem jest odżywianie organizmu i jego dobra kondycja oraz naturalne wspieranie organizmu i wzmacnianie odporności, by jak najlepiej funkcjonował. Jesteśmy bardzo wdzięczni za cenną przyjaźń, kierownictwo, wsparcie i wnikliwość Anthony'ego Williama, nie tylko w jego nauczaniu i wspianym postępowaniu, ale również za sposób, w jaki osobiście pomaga nam pokonywać problemy zdrowotne. Jest nam bratem na tej drodze i darem dla świata. Jego metody okazały się skuteczne u wszystkich pragnących dbać o zdrowie.

– **Tony Robbins**

Jego praca przeniknięta jest tajemnicą nie z tego świata, jednak to, na co Anthony William rzuca swoje światło – zwłaszcza na sprawy związane z chorobami autoimmunologicznymi – w dużej mierze jest słuszne i prawdziwe. Ponadto zalecane przez niego reguły postępowania są naturalne, przystępne i łatwe w zastosowaniu.

– **Gwyneth Paltrow**, laureatka Oscara, autorka bestsellera „New York Timesa” oraz założycielka i dyrektorka generalna GOOP.com

Filozofia Anthony'ego Williama dotycząca żywności i leczenia zdecydowanie zmieniła moje życie i zdrowie na lepsze. Jestem mu dogonnie wdzięczna.

– **Miranda Kerr**, supermodelka o międzynarodowej renomie, założycielka i dyrektorka generalna KORA Organics

Anthony odmienił życie bardzo wielu osób dzięki uzdrawiającej mocy soku z selera naciowego.

– **Novak Djokovic**, tenisista, wielokrotny lider światowych rankingów

Każdy wielki dar idzie w parze z pokorą. Anthony jest skromny. Jego porady, jak wszystkie prawdziwe remedia, są intuicyjne, naturalne i zrównoważone. Jedno z drugim daje potężne i skuteczne połączenie.

– **John Donovan**, dyrektor generalny AT&T Communications

Anthony William prawdziwie poświęcił się rozpowszechnianiu swej wiedzy i doświadczenia, by słowo uzdrowienia dotarło do wszystkich. Jego współczucie i pragnienie dotarcia do możliwie największej liczby osób, by pomóc im w powrocie do zdrowia, są imponujące i inspirujące. Dziś, w świecie ogarniętym obsesją na punkcie leków farmakologicznych, świadomość istnienia alternatywnych rozwiązań, które są naprawdę skuteczne i otwierają nowe możliwości terapeutyczne, jest bardzo pokrzepiająca.

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

Anthony to czarodziej w oczach wszystkich nagrywających dla mnie artystów; gdyby był albumem, pobiłby na głowę *Thriller*. Ma on głębokie, wybitne, wyjątkowe i szokujące zdolności. To luminarz, którego książki pełne są proroctw. Oto przyszłość medycyny.

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

Wiedza Anthony'ego na temat spożywanej przez nas żywności i jej wpływu na nasz organizm oraz ogólnego dobrostanu to dla mnie prawdziwa rewelacja!

– **Jenna Dewan**, gwiazda *World of Dance* oraz *Step Up*

Anthony to wspianała osoba. Rozpoznał u mnie długotrwałe problemy zdrowotne i wiedział, jakich suplementów potrzebuję; natychmiast poczułam się lepiej.

– **Rashida Jones**, wyróżniona nagrodą Grammy reżyserka filmu *Quincy*, producentka i gwiazda serialu *Angie Tribeca*, gwiazda seriali *Parks and Recreation* oraz *Biuro*

Moja rodzina i znajomi korzystają z natchnionego daru uzdrawiania, który posiada Anthony; w zakresie odnowy zdrowia fizycznego i mentalnego dał nam więcej niż jesteśmy w stanie wyrazić słowami.

– **Scott Bakula**, producent i gwiazdor serialu *Agenci NCIS: Nowy Orlean*, wyróżniony Złotym Globem gwiazdor seriali *Zagubiony w czasie* oraz *Star Trek: Enterprise*

W kwestii zdrowia własnego i mojej rodziny polegam na Anthonyem Williamie. Nawet gdy lekarze załamują ręce, Anthony zawsze wie, w czym problem i jak go leczyć.

– **Chelsea Field**, aktorka: *Agenci NCIS: Nowy Orlean*,
Sekrety i kłamstwa, *Bez śladu*, *Ostatni skaut*

Stale wracam do książek Anthony'ego, w których znajduję dogłębną wiedzę i przepisy kulinarne, by się energetyzować i poprawiać zdrowie. Będąc zainteresowanym unikalnymi i silnymi właściwościami wszystkich opisywanych przez niego produktów, chętnie rozważam, jak wzbogacić rytuał gotowania i jedzenia, by na co dzień cieszyć się dobrostanem.

– **Alexis Bledel**, wyróżniona nagrodą Emmy gwiazda seriali *Opowieść podręcznej* i *Kochane kłopoty* oraz filmu *Stowarzyszenie Wędrujących Dżinsów*

Dwa lata temu zdiagnozowano u mnie poważną chorobę autoimmunologiczną. Niszczyła mi wątrobę i skutkowała wyniszczającymi, nawracającymi co jakiś czas epizodami, często kończącymi się pobytem w szpitalu. Odbylałam mnóstwo konsultacji u światowej sławy ekspertów i próbowałam licznych przepisywanych leków, takich jak steroidy i immunosupresanty, i wszystkie były wyczerpujące dla organizmu. Pragnęłam wypróbować terapie alternatywne, by wykorzystać wszelkie możliwości, i wtedy zetknęłam się z Anthonyem Williamem. Jego współczucie wraz z obszerną wiedzą i rozumieniem metod dietetycznych w leczeniu chorób przewlekłych zaowocowały prawdziwym cudem. Rozpoznawszy chorobę wątroby i gastroparę, Anthony dobrał mi taką dietę, którą organizm i umysł mógł znieść. Po sześciu tygodniach badanie krwi wykazało 50-procentową poprawę funkcji wątroby, a po trzech miesiącach miałam najlepsze wyniki od początku choroby. Waga się ustabilizowała, przewlekłe objawy ustąpiły i dosłownie odzyskałam życie. Doprawdy nie wiem, jak dziękować Anthony'emu Williamowi za wiedzę, cierpliwość, współczucie i pomoc w odzyskaniu zdrowia. Jestem mu do zgonnie wdzięczna.

– **Dana Gerson Unger**, członkini zarządu Dana-Farber Cancer Institute

Dokonane przez Anthony'ego odkrycie i analiza właściwości soku z selera naciowego zmieniły życie naszej rodziny – zarówno w pracy mojej żony, jak i w naszych rutynowych czynnościach. Szczerze wierzę w to, że łatwość, z jaką wyszliśmy z trzech zachorowań na COVID, zawdzięczamy przede wszystkim ścisłemu programowi przeciwwirusowemu Boskiego Lekarza.

– **Corey Feldman**, artysta, twórca, aktor, muzyk i filantrop

Dzięki Bogu za dar Anthony'ego, ponieważ nie tylko zainspirował tysiące ludzi do odzyskania zdrowia, ale pomógł w tym również mnie, a także był mi, jako coachowi zdrowia, drogowskazem w mojej pracy z klientami, których wprowadzam w tajniki pełnowartościowej diety roślinnej.

– **Courtney Feldman**, coach zdrowia, modelka, piosenkarka, tancerka i influencerka

Książki Anthony'ego są rewolucyjne, ale mimo to praktyczne. Warto poświęcić im czas i uwagę, jeśli należy się do grona osób rozczarowanych ograniczeniami medycyny zachodniej.

– James Van Der Beek, twórca, producent wykonawczy oraz gwiazda seriali *What Would Diplo Do?* i *Pose*; oraz Kimberly Van Der Beek, mówczyni i aktivistka

Zaawansowana wiedza Anthony'ego na temat wirusa Epsteina-Barr (medycyna dopiero zaczyna rozumieć to, o czym Anthony mówi od wielu lat) pomogła wielu ludziom, również mi, w powrocie do normalnego życia. Gdy się ma problemy zdrowotne, wówczas docenia się ten niezwykle dar. Współczucie, życzliwość i zaangażowanie Anthony'ego w pomoc ludziom w powrocie do zdrowia zrobiły na mnie ogromne wrażenie. Jego rozległa i niezaprzeczalna wiedza na temat prawdziwych przyczyn chorób to coś zdumiewającego. A jego rozwiązania są proste i łatwe w zastosowaniu, a co najważniejsze, dostępne dla wszystkich. Tym, którzy cierpią z powodu niewyjaśnionego bólu, chorób autoimmunologicznych, depresji, stanu splątania i powikłań pocovidowych dał nie tylko nadzieję, lecz także wskazówki niezbędne do powrotu do normalnego życia. Moim zdaniem Anthony to dar dla ludzkości. Wszystkim, którzy zmagają się z problemami zdrowotnymi, polecam, by natychmiast sięgnęli po jego książki i zastosowali zamieszczone w nich porady.

– **Carrie Ann Inaba**, jurorka *Tańca z gwiazdami*, osobowość telewizyjna nominowana do nagrody Emmy, producentka, założycielka Carrie Ann Conversations

Anthony to wspaniały człowiek. Jestem zafascynowany jego wiedzą, która bardzo mi pomogła. Już sam sok z selera naciowego to prawdziwy przełom!

– **Calvin Harris**, producent, DJ, zdobywca statuetki Grammy

Jestem bardzo wdzięczna Anthony'emu. Po włączeniu jego protokołu selerowego do porządku dnia codziennego zaobserwowałam znaczącą poprawę stanu zdrowia we wszystkich jego aspektach.

– **Debra Messing**, wyróżniona nagrodą Emmy gwiazda filmu *The Dark Divide*, a także serial *Will i Grace* oraz *Ned i Stacey*

Anthony poświęcił życie pomaganiu innym w odnajdywaniu odpowiedzi niezbędnych do prowadzenia możliwie najzdrowszego trybu życia. A sok z selera naciowego to najprostszy sposób na start.

– **Courteney Cox**, gwiazda seriali *Cougar Town: Miasto kocic* i *Przyjaciele*

Anthony jest nie tylko ciepłym i pełnym współczucia uzdrowicielem, jest również autentyczny i dokładny, a do tego ma Boży dar. Jego osoba to w moim życiu prawdziwe błogosławieństwo.

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

Anthony rozbudził globalną świadomość samodzielnego leczenia metodami naturalnymi. Jestem mu ogromnie wdzięczna za jego książki. One naprawdę zmieniają życie.

– **Kelly Rutherford**, gwiazda seriali *Plotkara* oraz *Melrose Place*

Anthony dzięki swej rozległej wiedzy i głębokiej intuicji zdemistyfikował nawet najbardziej zawile problemy zdrowotne. Wskazał mi prostą drogę do wspaniałego samopoczucia. Jego wskazówki moim zdaniem są niezastąpione.

– **Taylor Schilling**, gwiazda seriali *Pam i Tony* oraz *Orange Is the New Black*

Anthony William to dar dla ludzkości. Jego niesamowita praca pomogła milionom ludzi pokonać problemy zdrowotne, wobec których medycyna konwencjonalna była bezsilna. Jego autentyczna pasja i zaangażowanie w pomoc ludziom są niezrównane. Cieszę się, że mogłam zaprezentować częśćkę jego potężnego przesłania w filmie *Heal*.

– **Kelly Noonan Gores**, autorka, reżyserka i producentka filmu dokumentalnego *Heal*

Boży dar uzdrawiania, który otrzymał Anthony William, to istny cud.

– **David James Elliott**, gwiazdor seriali *Impulse*, *Mad Men*, *CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku* i (przez dziesięć lat) *JAG – Wojskowe Biuro Śledcze* oraz filmu *Trumbo*

Jesteśmy niezwykle wdzięczni Anthony'emu i jego żarliwemu oddaniu szerzeniu wiedzy na temat leczenia za pomocą żywności. Anthony ma wielki dar. Jego zalecenia całkowicie zmieniły nasz punkt widzenia, a w konsekwencji – styl życia. Sam sok z selera naciowego diametralnie odmienił nasze samopoczucie, dlatego już zawsze będzie częścią naszej porannej diety.

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

Anthony to prawdziwie wspaniałomyślna osoba, posiadająca silną intuicję i rozległą wiedzę na temat zdrowia. Na własne oczy widziałam, jak odmieniał jakość życia innych ludzi.

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

To pionier. Wyprzedza swoją epokę. Nadzieja na przyszłość.

– **Steve Harris**, Iron Maiden

Od jakiegoś czasu śledzę działania Anthony'ego i zawsze jestem zdumiona (lecz nie zaskoczona) sukcesami ludzi stosujących się do jego protokołów. Przez wiele lat sama się leczyłam, chodząc od lekarza do lekarza i od specjalisty do specjalisty. Anthony to prawdziwy skarb; ufam mu i jego obszernej wiedzy na temat funkcjonowania tarczycy oraz wpływu żywności na organizm. Wysłałam do Anthony'ego mnóstwo znajomych, członków rodziny i fanów, ponieważ głęboko wierzę, że ma wiedzę, której nie posiada żaden lekarz. Jako jego zwolenniczka podążająca ścieżką uzdrowienia mam zaszczyt i przyjemność znać jego i jego prace. Każdy endokrynolog powinien przeczytać jego książkę o tarczycy.

– **Marcela Valladolid**, kucharka, pisarka, gospodyni programów telewizyjnych

A gdyby tak ktoś tylko cię dotknął i powiedział, co ci dolega? Witaj w świecie uzdrawiających rąk Anthony'ego Williama - współczesnego alchemika, który najprawdopodobniej dzierży klucz do długowieczności. Jego ratująca życie porada wpadła w mój świat niczym uzdrawiający huragan, który zostawił po sobie ścieżkę miłości i światła. Anthony to bez dwóch zdań dziewięty cud świata.

– **Lisa Gregorisch-Dempsey**, starszy producent wykonawczy programu *Extra*

Anthony William odmienia i ratuje życie ludzi na całym świecie dzięki swemu niepowtarzalnemu darowi. Jego nieustające oddanie sprawie i obszerny zasób szczegółowej wiedzy przełamały bariery, które do wielu osób na całym świecie nie dopuszczały rozpaczliwie potrzebnych prawd, jeszcze nie odkrytych przez naukowców i badaczy. Natomiast w wymiarze indywidualnym Anthony pomógł moim córkom i mnie, dając nam skuteczne narzędzia wspomagające zdrowie. Sok z selera naciowego to teraz część naszej codzienności!

– **Lisa Rinna**, gwiazda seriali *Żony Beverly Hills* i *Dni naszego życia*, autorka bestsellerów „New York Timesa”, projektantka kolekcji Lisa Rinna Collection

Jestem córką lekarza i w rozwiązywaniu nawet najdrobniejszych problemów zawsze polegałam na medycynie zachodniej. Obserwacje Anthony'ego otworzyły mi oczy na uzdrawiającą moc żywności oraz na holistyczne podejście do kwestii zdrowotnych, które może odmienić życie.

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

Miałam przyjemność pracować z Anthonym Williamem, gdy przyleciał do Los Angeles i opowiedział swoją historię w *Extra*. Udzielił fascynującego wywiadu, pozostawiając wśród publiczności ogromny niedosyt (...). Ludzie oszaleli na jego punkcie! Na pierwszy rzut oka widać, jak ciepłą jest osobą i jak wielkie ma serce. Anthony poświęcił życie pomaganiu ludziom dzięki wiedzy otrzymywanej od Ducha, którą dzieli się na kartach swych książek z serii „Boski Lekarz” – one potrafią odmienić życie. Nie ma takiego drugiego jak on!

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

Anthony William to jedna z tych niewielu osób, które służą swymi zdolnościami innym, by dzięki wykorzystaniu pełni swego potencjału stali się własnymi najlepszymi obrońcami zdrowia. (...) Byłam naocznym świadkiem jego działań, gdy uczestniczyłam w jednym z jego ekscytujących wydarzeń. Trafność jego odczytów można porównać do głosu śpiewaka o idealnej intonacji. Nie to jednak urzekło uczestników, lecz jego współczująca dusza. Anthony William to ktoś, kogo z dumą nazywam teraz przyjacielem. Zaręczam wam, że osoba, której głos słyszycie w podcastach i której słowa wypełniają karty jego bestsellerowych książek, wspiera was tak, jakbyście byli jego bliskimi. To nie pozory! Anthony William jest autentyczny, a przekazywane przez niego informacje są bezcenne, inspirujące i nadzwyczaj potrzebne, zwłaszcza w dzisiejszych czasach.

– **Debbie Gibson**, gwiazda Broadwayu, ikona piosenki

W ciągu trzech minut rozmowy Anthony dokładnie określił, co mi dolega! Ten uzdrowiciel naprawdę wie, o czym mówi. Anthony jako Boski Lekarz posiada unikalne i fascynujące umiejętności.

– lek. med. **Alejandro Junger**, autor bestsellerów „New York Timesa”:
*Clean: Pozbyć się tego, co zbędne, przywrócić równowagę, odzyskać młodość,
Dieta oczyszczająca jelita. Rewolucja zdrowotna Clean Gut i Clean Eats*
oraz twórca słynnego „Clean Program”

*Anthony William ma niezwykły dar! Jestem mu dożgonnie wdzięczna za odkrycie przyczyny pierwotnej kilku problemów zdrowotnych, które doku-
czyły mi od wielu lat. Dzięki jego pomocy z każdym dniem czuję się coraz
lepiej. Anthony jest fantastycznym źródłem wiedzy!*

– **Morgan Fairchild**, aktorka, autorka i mówczyni

*Po lekturze książki Uzdrawianie tarczycy według Boskiego Lekarza zmie-
niłem podejście do chorób tarczycy i wzbogaciłem metody ich leczenia,
co bardzo pomaga moim pacjentom. Rezultaty są świetne.*

– lek. med. **Prudence Hall**, założyciel i dyrektor medyczny The Hall Center

*Jesteśmy bardzo wzruszeni i ubogaceni odkryciem Anthony'ego i Du-
cha Współczucia, którego uzdrawiająca mądrość dotyka nas poprzez de-
likatne, genialne i troskliwe zdolności mediumiczne Anthony'ego. Jego
książka to naprawdę „mądrość przyszłości”, dlatego już teraz, w cudow-
ny sposób dysponujemy jasnym i precyzyjnym wyjaśnieniem wielu ta-
jemniczych chorób, których pojawienie się w naszych czasach – wskutek
manipulowania żywiołami przez ludzi owładniętych żądzą pieniądza –
przewidziały starożytne buddyjskie teksty medyczne.*

– **Robert Thurman**, profesor studiów buddyjskich tradycji tybetańskiej
w linii Jey Tsong Khapa na Uniwersytecie Columbia, prezes Tibet House US,
bestsellerowy autor *Love Your Enemies* i *Inner Revolution*
oraz gospodarz *Bob Thurman Podcast*

*Anthony William to utalentowany Boski Lekarz, mający realne i niezbyt
radikalne rozwiązania na tajemnicze choroby dotykające ludzi we współ-
czesnym świecie. Mam zaszczyt i przyjemność znać go osobiście. Uważam
go za bezcennego autora protokołów terapeutycznych – moich i człon-
ków całej mojej rodziny.*

– Annabeth Gish, aktorka: *Z Archiwum X, Prezydencki poker, Skandal, Mystic Pizza*

*Zawsze, gdy Anthony William rekomenduje naturalny sposób poprawy
stanu zdrowia, jest on skuteczny. Zaobserwowałem to u córki, zaś popra-
wa była imponująca. Jego podejście polegające na stosowaniu natural-
nych składników to skuteczniejsza metoda leczenia.*

– **Martin D. Shafiroff**, doradca finansowy, były zwycięzca rankingu
#1 Broker in America organizowanego przez WealthManagement.com
oraz rankingu #1 Wealth Advisor organizowanego przez Barron's

Anthony William poświęcił życie pomaganiu ludziom za pomocą informacji wywierających na ich życie ogromny wpływ.

– **Amanda de Cadenet**, założycielka i dyrektorka generalna The Conversation i Girlgaze Project oraz autorka *It's Messy* i *#girlgaze*

Uwielbiam Anthony'ego Williama! Moje siostry, Sophia i Laura, podarowały mi jego książkę na urodziny - nie mogłam się od niej oderwać. Boski Lekarz pomógł mi dojść do optymalnego stanu zdrowia. Dzięki pracy Anthony'ego zrozumiałam, że wirus Epsteina-Barr pozostały po chorobie z dzieciństwa sabotował moje zdrowie jeszcze wiele lat później. Boski Lekarz odmienił moje życie.

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

Rekonwalescencja po urazie kręgosłupa sprzed kilku lat doprowadziła mnie do stanu stabilnego, ale nadal doświadczałem osłabienia mięśni, zmęczenia układu nerwowego i nadwagi. Pewnego wieczora zadzwonił do mnie przyjaciel i gorąco polecił mi przeczytanie książki Boski lekarz Anthony'ego Williama. Rezonowało ze mną tak wiele informacji w niej zawartych, że niektóre idee zacząłem wcielać w życie, a następnie zapragnąłem spotkać się z Anthonym na konsultacje i udało się. Odczyt był bardzo precyzyjny; przeniósł moje leczenie na niewyobrażalnie głębszy i bogatszy poziom. W zdrowy sposób zrzuciłem zbędne kilogramy, cieszę się jazdą na rowerze i jogą, wróciłem na siłownię, mam stabilny poziom energii i śpię głęboko. Codziennie rano, gdy realizuję swój protokół, mówię: „Dziękuję ci, Anthony, za twój dar uzdrawiania (...). Tak jest!”

– **Robert Wisdom**, aktor: *Alienista*, *Prawo ulicy*, *Flaked*, *Rosewood*, *Nashville*, *Ray*

Jako hollywoodzka businesswoman wiem, co to wartość. Kilkoro pacjentów Anthony'ego wydało ponad milion dolarów na leczenie „tajemniczych chorób”, aż w końcu trafili na niego.

– **Nanci Chambers**, gwiazda serialu *JAG* – *Wojskowe Biuro Śledcze*, hollywoodzka producentka i przedsiębiorczyni

W tym świecie pełnym zamętu, z jego nieustannym zgiełkiem w dziedzinie zdrowia i dobrostanu, polegam na głębokiej autentyczności Anthony'ego. Jego cudowny, prawdziwy dar wznosi się ponad to wszystko - tam zaś panuje niczym niezmqacona klarowność.

– **Patti Stanger**, gospodyni programu *Żona dla milionera*

Anthony William wprowadza do medycyny nowy wymiar, który znacznie poszerza nasze rozumienie siebie i własnego ciała. Jego praca przesuwa granicę możliwości uzdrawiania, któremu zawsze towarzyszy współczucie i miłość.

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

Anthony William to hojny i współczujący przewodnik. Poświęcił życie wspieraniu ludzi na ich ścieżce uzdrowienia.

– **Gabrielle Bernstein**, autorka bestsellerów „New York Timesa”:
Wszechświat cię wspiera, Przestań się oceniać i Miracles Now

Te informacje DZIAŁAJĄ. To właśnie myślę, gdy myślę o Anthonym Williamie i o tym, czym obdarza świat. Przekonałem się o tym ponad wszelką wątpliwość, gdy zobaczyłem go pracującego z moją starą przyjaciółką, która od wielu lat zmagала się z chorobami, mgłą umysłową i zmęczeniem. Przesłała przez gabinety wielu lekarzy i uzdrowicieli i stosowała niezliczone terapie. Nic nie pomagało. Aż w końcu Anthony powiedział jej, że jest to... Rezultaty były zdumiewające. Gorąco polecam jego książki, wykłady i konsultacje. Nie przegap swojej szansy na uzdrowienie!

– **Nick Ortner**, autor bestsellerów „New York Timesa”:
Metoda opukiwania. Rewolucyjny system na bezstresowe życie i The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self

Talent ezoteryczny jest niepełny bez czystości moralnej i miłości. Anthony William to boskie połączenie uzdrawiania, talentu i etyki. To prawdziwy uzdrowiciel, który odrabia prace domowe i dzieli się tym ze światem w autentycznej służbie.

– **Danielle LaPorte**, autorka bestsellerów *Mapa pragnień. Holistyczne narzędzie do spełniania marzeń* oraz *White Hot Truth*

Anthony to medyczny jasnowidz i mędrzec. Ma niesamowity dar. Dzięki jego pomocy zdołałam dokładnie określić i usunąć problem zdrowotny, który dręczył mnie od wielu lat.

– **Kris Carr**, autorka bestsellerów „New York Timesa”: *Sexy soki, Crazy Sexy Kitchen i Crazy Sexy Diet*

Dwanaście godzin po otrzymaniu potężnej dawki pewności siebie, mistrzowsko podanej przez Anthony'ego, uporczywe dzwonienie w uszach,

które dokuczało mi od roku (...), zaczęło ustępować. Jestem zdumiony, szczęśliwy i wdzięczny za spostrzeżenia na temat pójścia naprzód.

– **Mike Dooley**, autor bestsellera „New York Timesa”
Świat nieograniczonych możliwości oraz skryba *Notes from the Universe*

Bezcenne porady Anthony’ego Williama na temat zapobiegania i leczenia chorób wyprzedzają swoją epokę.

– lek. med. **Richard Sollazzo**, onkolog, hematolog, dietetyk,
ekspert strategii przeciwstarzeniowych, autor książki *Balance Your Health*

Anthony William to Edgar Cayce naszych czasów, czytający ciało z niezwykłą precyzją i wnikliwością. Anthony identyfikuje przyczyny pierwotne chorób, które często zwodzą nawet najbardziej przenikliwych lekarzy i terapeutów medycyny konwencjonalnej i alternatywnej. Praktyczne i dogłębne porady Anthony’ego czynią go jednym z najskuteczniejszych uzdrowicieli XXI wieku.

– **Ann Louise Gittleman**, autorka bestsellerów „New York Timesa”,
napisała ponad 30 książek na temat zdrowia i uzdrawiania,
twórczyni niezwykle popularnego „Planu wyplukiwania tłuszczu”

Anthony przeprowadził odczyt mojego ciała i szczegółowo opisał mi to, co tylko ja mogłam wiedzieć. Ten miły, słodki, zabawny, skromny i wspaniałomyślny mężczyzna – człowiek „nie z tego świata”, niezwykle utalentowany, obdarzony zdolnościami stawiającymi pod znakiem zapytania nasze poglądy na świat – zszokował nawet mnie, medium! To współczesny Edgar Cayce, a jego obecność wśród nas to prawdziwe błogosławieństwo. Anthony William udowadnia, że jesteśmy kimś więcej, niż nam się wydaje.

– **Colette Baron-Reid**, autorka bestsellera *Odważ się na zmiany. Jak pokonać strach przed nieznanym, by osiągnąć spełnienie*
i gospodynii programu telewizyjnego *Messages from Spirit*

Każdy fizyk kwantowy powie ci, że istnieją pewne rzeczy we wszechświecie, których jeszcze nie rozumiemy. Głęboko wierzę, że Anthony potrafi nad nimi panować. Posiada on niezwykle dar wykorzystywania najskuteczniejszych metod uzdrawiania.

– **Caroline Leavitt**, autorka bestsellerów „New York Timesa”:
The Kids’ Family Tree Book, *Cruel Beautiful World*, *Is This Tomorrow* i *Pictures of You*

PRZEPISY KULINARNE I PROTOKOŁY NA
RATUNEK DLA MÓZGU
WEDŁUG
BOSKIEGO LEKARZA

ANTHONY WILLIAM

PRZEPISY KULINARNE I PROTOKOŁY NA
RATUNEK DLA MÓZGU
WEDŁUG
BOSKIEGO LEKARZA

Naturalne metody
na wsparcie zdrowia neurologicznego,
autoimmunologicznego i psychicznego

PRZEDMOWA: dr Alejandro Junger



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański
ZDJĘCIA: Vibodha Clark

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-418-0

Tytuł oryginału: *Medical Medium Brain Saver Protocols, Cleanses & Recipes: For Neurological, Autoimmune & Mental Health*

MEDICAL MEDIUM BRAIN SAVER PROTOCOLS, CLEANSSES & RECIPES
Copyright © 2022 Anthony William
Originally published in 2022 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 jakiegokolwiek negatywny 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 osób z przyszłości, które będą się zmagaly
z problemami zdrowotnymi.

Jeśli gdzieś po drodze straciłeś nadzieję, to wiedz,
że otwierając tę książkę, wkraczasz na ścieżkę uzdrowienia.
Zapamiętaj te słowa, gdyż one wnikną w twoją duszę,
zapuszczą korzenie, zakwitną i wydadzą owoc.
Niech cię pocieszy przykład tych, którzy byli przed tobą
i zostali uzdrowieni. Możesz dołączyć do tego grona.
Teraz czas na ciebie.

- Anthony William, Boski Lekarz

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	20
<i>Od Autora: Dlaczego Ratunek dla mózgu według Boskiego Lekarza ma dwie części</i>	23
<i>Jak korzystać z tej książki</i>	28
CZĘŚĆ I Ewangelia suplementacji	33
Rozdział 1 Proces leczenia	35
Rozdział 2 Złote zasady suplementacji	45
Rozdział 3 Terapie szokowe Boskiego Lekarza	55
Rozdział 4 Protokoły Boskiego Lekarza	71
CZĘŚĆ II Zdrajcy mózgu	165
Rozdział 5 Zdrajcy mózgu - żywność	167
Rozdział 6 Zdrajcy mózgu - suplementy diety	187
Rozdział 7 Zdrajcy mózgu - chemia spożywcza	203
CZĘŚĆ III Terapia szotowa	211
Rozdział 8 Terapia szotowa według Boskiego Lekarza	213
Rozdział 9 Oczyszczanie szotami według Boskiego Lekarza ...	285

CZĘŚĆ IV	Detoksykacja z metali ciężkich	297
Rozdział 10	Detoksykacja z metali ciężkich według Boskiego Lekarza	299
Rozdział 11	Oczyszczanie z metali ciężkich według Boskiego Lekarza	323
CZĘŚĆ V	Przepisy kulinarne ratujące mózg	333
Rozdział 12	Przepisy kulinarne ratujące mózg według Boskiego Lekarza	335
CZĘŚĆ VI	Odnawianie mózgu i duszy	585
Rozdział 13	Medytacje i techniki uzdrawiające mózg	587
Rozdział 14	Głos duszy	601
<i>Kim jest Boski Lekarz</i>		603
<i>Indeks</i>		606
<i>Podziękowania</i>		628
<i>O Autorze</i>		633

PRZEDMOWA

Anthony łączy w sobie cechy brata przyrodniego, guru, anioła stróża i utalentowanego uzdrowiciela. To naprawdę dobry człowiek i wyjątkowy przyjaciel. Kocham go. Wspieramy się nawzajem. On zawsze mnie wspiera. Uważny czytelnik zrozumie, że nie chodzi mi tylko o Ducha Współczucia. Moja znakomita opinia o Anthonym wynika z doświadczeń – spotkałem wielu guru i uzdrowicieli, czasem prawdziwych, czasem fałszywych.

Mamy wśród nas prawdziwego proroka – Boskiego Lekarza.

W 1990 roku ukończyłem studia medyczne w Urugwaju i przeprowadziłem się do Nowego Jorku, by zrobić specjalizację z interny i kardiologii. Była to tak diametralna zmiana stylu życia, że nawet nie zauważyłem, co się ze mną stało. Po czterech latach specjalizacji cierpiałem na otyłość, zespół jelita drażliwego i silne alergie. Najgorsze było jednak to, że miałem ciężką depresję. Nie byłem w stanie normalnie żyć.

Po wizytach u gastroenterologa, alergologa i psychiatry miałem

przepisanych siedem leków na receptę na trzy choroby. Gdy wpatrywałem się w recepty, coś we mnie krzyczało: „Znajdź inny sposób!”. Ruszyłem się więc i szukałem. Spędziłem trochę czasu w klasztorach w Indiach, gdzie poznałem najbardziej wpływowych guru naszych czasów. Poznałem więcej uzdrowicieli, terapeutów, lekarzy, coachów, szamanów, mediów i wiedzów, niż mógłbym zapamiętać. Znalazłem sposób na swoje choroby: detoksykacja i naprawa jelit. Stałem się znanym lekarzem medycyny funkcjonalnej. Napisałem cztery książki. Pomagam tysiącom ludzi wrócić do zdrowia, korzystając z własnej wiedzy, a jeśli czegoś nie wiem, odsyłam ich do innych. Często towarzyszę im na konsultacjach u innych specjalistów czy uzdrowicieli. Chcę się uczyć, widzieć i rozumieć, co jest skuteczne. W kwestii leczenia nauczyłem się tego i owego.

Nic mnie jednak nie zdumiewa tak, jak to, o czym mówi Anthony. Głównie ze względu na jego skuteczność.

Gdy 10 lat temu poznałem Anthony'ego, książki Boskiego Lekarza nie były jeszcze publikowane. Przedstawiono nas sobie na promocji mojej pierwszej książki. Przyprowadził go nasz wspólny znajomy. Ów odciągnął mnie na stronę i powiedział, że Anthony słyszy głos, który mówi mu o zdrowiu i chorobie – ogólnie i konkretnie w odniesieniu do pewnych osób. Od razu chciałem go poznać. Myślałem sobie: *Czy to możliwe? Czy to tylko zwykły czubek i powinien być na psychotropach? Czy może rzeczywiście to sensorywny facet?* Gdy zaczęliśmy rozmawiać, przyglądałem się mu krytycznym okiem, a nie tylko słuchałem, co mówi. *Kłamie czy mówi prawdę? Czy naprawdę słyszy głos? Skąd ten głos pochodzi? Czy ów głos mówi celnie? Czy to, co mówi, w ogóle pomaga?*

W pierwszej minucie rozmowy pomyślałem, że jest nieśmiały. Po pięciu minutach okazało się, że jest zaprzeczeniem nieśmiałości: był bardzo ożywiony i otwarty. Komunikuje się w sposób zabawny i szczerzy, a gdy mówi o zdrowiu i chorobie, starannie dobiera słowa. Ma naprawdę poukładane w głowie. Mówił o chorobach z takim przekonaniem i dogłębnym rozumieniem, jakby był lekarzem. To, co mówił, było dla mnie wówczas rodem z *Gwiezdnych wojen*. Przekonał mnie. Słyszy głos. Pozostało pytanie: czy ów głos wie, o czym mówi? Aby to sprawdzić, mogłem z jednej strony wyszukać

publikacje dotyczące badań, które potwierdzałyby, że jego twierdzenia są poprawne z naukowego punktu widzenia, medycznie dowiedzione. Z drugiej zaś strony mogłem go oceniać po wynikach. Zacząłem robić jedno i drugie.

Na froncie badań i publikacji przez długi czas niewiele udało mi się zdziałać. Okazało się, że głos mówił rzeczy wyprzedzające stan wiedzy naukowej. Jednym z filarów rozumienia chorób, które prezentuje Anthony, jest to, że przyczyną większości chorób przewlekłych i wielu chorób o ostrym przebiegu są wirusy. Niektóre z nich pozostają uśpione przez wiele lat i wywołują problemy podczas spadku odporności. Niektóre są stare, inne zmutowane, a jeszcze inne – nieodkryte. Niektóre znane są od dawna i są tak wszechobecne, że wykonując rutynowe badania, nawet nie testujemy w ich kierunku. Przykładem takich wirusów są herpeswirusy wywołujące opryszczkę. Żyjemy z nimi i się ich nie boimy. Kolejnym sztandarowym przykładem, o którym Anthony zawsze mówi, że jest podstawową przyczyną wielu dolegliwości i chorób, jest wirus Epsteina-Barr. Anthony uczy, że prawie każdy ma tego wirusa i że albo pozostaje on uśpiony, albo jest słabo aktywny w narządach i gruczołach i ostatecznie wpływa na ośrodkowy układ nerwowy. Zawsze powtarza, że wielu z nas przejęło go w dzieciństwie od rodziców, a oni z kolei od swoich. Wirus ten

powszechnie przenosi się przez ślinę z osób chorujących na mononukleozę, chorobę zakaźną, zwaną również „chorobą pocałunków”, ponieważ właśnie tą drogą niektórzy się nią zarażają.

W swoich dociekaniach tu i ówdzie trafiałem na stwierdzenia, że niektóre choroby, na przykład rak, mogą mieć związek z wirusami. Po tym, jak zaczęły ukazywać się książki Boskiego Lekarza, w środowisku specjalistów od chorób autoimmunologicznych rozgorzała dyskusja, że choroby te mogą być wywoływane przez powszechnie występujące wirusy. Niemal dziesięć lat po tym, jak napisałem przedmowę do pierwszej książki Boskiego Lekarza, mówi się, że wirus Epsteina-Barr jest przyczyną stwardnienia rozsianego – właśnie to stwierdził Anthony w swojej pierwszej książce. Podał intrygujące szczegóły dotyczące mechanizmu wywoływania przez tego wirusa objawów fizycznych i neurologicznych występujących przy stwardnieniu rozsianym. Liczba badań błyskawicznie rośnie; to, o czym Anthony mówił mi ponad dziesięć lat temu, a przez co czasami w niego wątpiłem, dziś trafia na pierwsze strony gazet. W artykułach wskazuje się na związek między długotrwałym

COVIDEM a reaktywacją wirusa Epsteina-Barr – Anthony pisał o tym, z nim długotrwały COVID powiązано z wirusem Epsteina-Barr.

To tylko kilka przykładów świadczących o tym, że Anthony – w co wierzę – czerpie informacje ze źródła, które wie, o czym mówi, niekiedy wyprzedzając świat nauki o kilkadziesiąt lat.

Jako lekarz medycyny funkcjonalnej i kardiolog leczę pacjentów z wieloma chorobami przewlekłymi. U większości pacjentów w ten czy inny sposób stosuję wiedzę przekazywaną przez Anthony’ego. Dzięki niej jestem lepszym lekarzem. Pomagam tym, którym kiedyś nie mógłbym pomóc.

Dlatego z tak wielką radością przeczytałem obie części *Ratunku dla mózgu według Boskiego Lekarza* – najnowszą pracę Anthony’ego. Mózg to narząd poznany najslabiej, ale mający najsilniejszy wpływ na jakość życia. Z tego powodu możemy przedłużać ludziom życie dzięki przeszczepom serca, nerki, wątroby, płuc i innych narządów, ale w przypadku śmierci mózgowej zaleca się odłączenie aparatury.

Bardzo pragnę, abyś ty również przeczytał te książki i aby one przyniosły ci rozwiązanie, którego szukasz.

Z wielką miłością i szacunkiem,
lek. med. Alejandro Junger,
autor bestsellerów „New York Timesa”
Dieta oczyszczająca jelita
oraz *7 dni na detoks*

OD AUTORA

Dlaczego *Ratunek dla mózgu według Boskiego Lekarza* ma dwie części

„Anthony, ta książka będzie miała sporo ponad tysiąc stron. Takie tomiszczą źle się wydaje” – usłyszałem przez telefon od mojego wydawcy tydzień po przekazaniu maszynopisu *Ratunku dla mózgu*. Nie powiem, żebym się tego nie spodziewał. Przez kilka miesięcy, a ostatecznie lat, które spędziłem na pisaniu „książki o mózgu”, obserwowałem rosnący bez końca stos kartek na biurku. Każdy, kto wiedział, nad czym pracuję, pytał: „Nie uważasz, że już wystarczy?”.

„Ludzie potrzebują rozwiązań” – odpowiadałem i wracałem do pracy.

Nie miałem zamiaru pisać tak obszernej książki; zdawałem sobie sprawę z tego, że jeśli ten materiał ma dotrzeć do ludzi, to muszę ją kiedyś skończyć. Materiał wciąż jednak napływał. Świat zmieniał się szybciej. Ludzie chorowali coraz bardziej. A Duch Współczucia uprzedzał mnie o tym, co miało nadejść w ciągu kolejnych 5-10 lat, a nawet dalej.

Wiele razy pracowałem po 20 godzin na dobę, czasami nawet 22, ponieważ mnóstwo czasu poświęcałem

na otrzymywanie informacji od Ducha Współczucia. Od czasu do czasu zasypiałem na podłodze w gabinecie przy włączonym świetle, a po kilku godzinach budziłem się i wracałem do pracy. Z mojej pracy przebija przekonanie, że ludzie powinni o siebie dbać, gdy tylko to możliwe. Powinni się dobrze odżywiać, dużo spać, przebywać na słońcu, chodzić na spacer i tak dalej, gdy tylko mogą. A mimo to zaniedbuję własne potrzeby, gdy słucham głosu Ducha i robię to, do czego Bóg mnie przeznaczył. Często przypominam innym, że życie szybko mija, i jeśli zjedę z tego świata, to z nadludzkiego przepracowania pod ogromną presją oraz wskutek działania zewnętrznych sił ciemności chcących zdmuchnąć mój płomyk, żeby świat nie otrzymał przepowiedni Ducha. Wielokrotnie żartowałem, że z powodu ilości czasu spędzanego na pracy z Duchem nad tym materiałem w końcu w swoim fotelu wysiedzę kiedyś dziurę. I prawie tak się stało. Chyba wreszcie go wyrzuciłem, bo siedzisko jest mocno zniszczone.

Zawsze powtarzam, że odbieranie informacji od Ducha Współzucia skutkuje czymś w rodzaju ślepoty śnieżnej – czuję się otoczony energią i odnoszę wrażenie, że jestem gdzie indziej, chociaż wiem, że nigdzie się nie ruszałem, bo zachowuję pełną świadomość. Podczas pracy nad *Ratunkiem dla mózgu według Boskiego Lekarza* przez większość czasu znajdowałem się w białej chmurze. Duch chciał bowiem, abym nie tylko widział obrazy reprezentujące znaczenie słyszanych słów, lecz również abym czuł to, co czują ludzie cierpiący na różne choroby. Zadaniem białej chmury jest izolowanie mnie od życia osobistego, obowiązków i doświadczeń, abym skupiał się wyłącznie na przekazywanych mi informacjach i cierpieniu innych. Chodzi tu nie tylko o odbieranie informacji i ich zapisywanie, lecz odbieranie całości doświadczenia i odnoszenie go do tego, przez co przechodzą osoby mające problemy zdrowotne. To prawdziwa huśtawka uczuć: od smutku do radości – smutku z powodu ludzkiego cierpienia i radości z powodu możliwości jego eliminacji. Gdy już otrzymam informacje i się z nimi połączę, muszę przyswoić sobie wiedzę przekazaną przez Ducha i przestudiować ją tak jak każdy inny człowiek.

W każdym mijającym roku, pracując z Duchem Współzucia nad kolejną książką, zauważam, że słyszany przez mnie głos jest niezmienny, natomiast ja

się zmieniam. Moja zmienność wynika z nieustannego uświadamiania sobie, że osiem miliardów mieszkańców tej planety w końcu zachoruje i nie wszyscy będą mieli możliwość skorzystania z otrzymywanych przeze mnie przekazów Ducha. Świadomość, że chociaż informacje te, owe żywe słowa, dotrą do wielu osób, jednak do większości nie dotrą, to jeden z najtrudniejszych aspektów mojej pracy. W dzieciństwie byłem pewien, że wszyscy skorzystają z mądrości danej z góry, gdy ich zdrowie będzie szwankowało. Dziś ten starszy ja, który wie, że to niekoniecznie jest prawda, konfrontuje się z młodszym, który był pewien ponad wszelką wątpliwość, że informacje te dotrą do wszystkich ludzi na świecie. Z każdym mijającym rokiem ta świadomość mnie zmienia. Ona sprawia, że gdy otrzymuję od Ducha informacje i piszę książki, zadaję mu mnóstwo pytań typu „Dlaczego” i „Jak to możliwe” oraz wiele innych związanych z tym, jak trudno nam wszystkim żyje się na tej planecie.

Proces pisania pozwolił mi także bezpośrednio rozpoznać, przez co ludzie przechodzą. Borykając się z braniem prysznic, myciem twarzy, szczotkowaniem zębów i zmianą odzieży, myślałem o tym, z czym zmagają się ludzie przewlekle chorzy, usiłując wykonywać te codzienne czynności, które dla ludzi zdrowych są czymś oczywistym. Mnie ograniczał jedynie czas. Natomiast dla osób z bolesnymi

albo ograniczającymi dolegliwościami ich wykonywanie musi przypominać mozolną wspinaczkę na górski szczyt. Zawsze wspieram tych, którzy będąc w procesie leczenia, są w stanie samodzielnie o siebie zadbać.

Mogłem również utożsamiać się z ludźmi cierpiącymi na choroby przewlekłe, ponieważ aby napisać tę książkę, straciłem kontakt z ważnymi dla mnie osobami. Poświęcałem czas, będąc z dala od bliskich. Zazwyczaj jestem uważnym obserwatorem zmieniających się pór roku. Lubię słuchać śpiewu żab. Wiejącego wiatru. Lubię patrzeć na zmieniające kolor liście i trawę. Z okresu pracy nad *Ratunkiem dla mózgu według Boskiego Lekarza* nie przypominam sobie ani jednego, ani drugiego. Nie żebym narzekał. To niewielka strata. Osoby przewlekłe chore i cierpiące muszą poświęcać o wiele więcej. Pamiętam o nich w każdej godzinie spędzanej na spisywaniu przesłania z góry. Radość przychodzi później, gdy ktoś bierze do rąk jedną z moich książek i zaczyna powstawać niczym Feniks z popiołów.

Tu wracamy do pytania o to, dlaczego *Ratunek dla mózgu według Boskiego Lekarza* ukazał się w dwóch częściach. Duch współczucia nie przestaje „nadawać” i w zasadzie mógłbym pisać nieustannie. Z nas dwóch to ja się poddaję. W pewnym momencie muszę to zrobić i przekazać informacje tym, którzy ich potrzebują. Chciałem zmieścić

ten materiał w jednej książce, żeby wszystkie odpowiedzi były w jednym miejscu. Gdy mój wydawca zadzwonił, żeby mi powiedzieć, jak obszerna byłaby ta książka, musiałem zacząć myśleć realistycznie: kto by chciał trzymać w rękach taką „cegłę”, zwłaszcza ktoś z problemami neurologicznymi.

Zacząłem się zastanawiać, co mógłbym usunąć. Było oczywiste, że wszystkie informacje o przyczynach chorób oraz protokoły leczenia muszą zostać. Co z fragmentami, w których wyjaśniam informacje Boskiego Lekarza jako niecytowane źródło nowego rozumienia chorób przewlekłych, np. to, że przyczyną stwardnienia rozsianego jest wirus Epsteina-Barr? W końcu nie chodzi tu o mnie. Skonsultowałem to z Duchem Współczucia. Cel był jasny: pokazać czytelnikom, że na przykład pewne informacje o długim covidzie pochodzące z materiału Boskiego Lekarza to w rzeczy samej sposób leczenia. Gdy czytelnicy widzą, że informacje krążące po świecie pochodzą z nauczania Boskiego Lekarza, mogą zyskać pełny obraz sytuacji, zwłaszcza jak się leczyć.

Zacząłem się zastanawiać, jak można by okroić książkę. Część materiału wywołałaby kontrowersje. Czy warto? Publikowanie prawdy o tym, dlaczego przewlekłe choroby są przewlekłe chorymi, zawsze jest kontrowersyjne. Mówię i piszę o tym od lat. Przewlekłe chorych przeważnie się nie szanuje i zamiata się

sprawę pod dywan. To ukryta kontrowersja, z której nie zdajemy sobie sprawy, dopóki się za nimi nie wstawimy i nie ujawnimy prawdy na temat przyczyn ich cierpienia. Ciemność karmi się ludźmi chorującymi, którzy nie wiedzą, dlaczego chorują. Ciemność karmi się także przewlekle chorymi, sięgającymi po bezproduktywne środki, przez co cierpią jeszcze bardziej. Decyzja mogła być tylko jedna: wszystko zostaje w tekście tak jak jest.

Poszedłem za radą wydawcy i podzieliłem całość na dwie części: *Ratunek dla mózgu według Boskiego Lekarza* oraz *Przepisy kulinarne i protokoły na ratunek dla mózgu według Boskiego Lekarza*. Ustaliliśmy szczegóły: obie części ukazały się jednocześnie, żeby czytelnicy mieli naraz dostęp do całości informacji. W obydwu będą omówione najważniejsze narzędzia Boskiego Lekarza: detoksykacja z metali ciężkich, szotowa terapia mózgu oraz czternaście możliwych do zindywidualizowania metod oczyszczania – w całości. Dzięki temu czytelnik trzymający w rękach

jedną część dysponuje wszystkimi najważniejszymi informacjami dotyczącymi leczenia.

Więcej o tym, jaki materiał zawiera ta część, a jaki zawiera część pierwsza, czytelnik znajdzie w rozdziale „Jak korzystać z tej książki” – zaraz po „Od Autora”. Z pierwszej i drugiej części można korzystać pojedynczo – każdy z nich napakowany jest po brzegi informacjami, z których można korzystać od razu. Jak wynika z historii ich powstania, największe korzyści przyniesie przeczytanie obu części.

Moja rada dotycząca czytania obydwu tomów jest następująca: zawierają one tak dużo wyczerpujących informacji, uporządkowanych metodycznie i opatrnościowo, że po pierwszej lekturze warto przeczytać je ponownie, aby zarówno dusza, jak i umysł zdołały wchłonąć wszystkie znajdujące się tu informacje i je zachować. Nie spiesz się. Gdy będziesz gotowy, przeczytaj obydwa tomy jeszcze raz. Za każdym razem możesz znaleźć ważne informacje, których wcześniej nie zauważyłeś.

Wszystkiego dobrego,
Anthony William, Boski Lekarz

„Duch Współczucia od wielu lat, podczas których pomogłem i nadal pomagam wielu osobom wrócić do zdrowia, zawsze mi powtarza, że znajomość prawdziwej przyczyny choroby to już połowa sukcesu. Druga połowa natomiast to wiedza, co robić, co wybrać i jak korzystać z wybranych narzędzi”.

- Anthony William, Boski Lekarz

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Dzięki tej książce możesz ułożyć zindywidualizowany plan leczenia, dostosowany do stanu twojego zdrowia i związanych z nim potrzeb. Niezależnie od tego, czy chcesz skupić się na zdrowiu psychicznym czy fizycznym, czy pragniesz uwolnić się od przewlekłych dolegliwości, czy może zapobiec przerażającej diagnozie, czy chcesz dokonać wielkich zmian, czy raczej iść małymi krokami – omawiane tu narzędzia są do twojej dyspozycji.

To nie jest jedna recepta dla wszystkich. Każdy ma w organizmie inne trucizny, toksyny, patogeny, każdy jest narażony na inne zagrożenia dla zdrowia, i każdy doświadcza innych emocji. Nie ma dwóch osób o identycznym stanie zdrowia. Właśnie dlatego zamieszczone tu informacje można dostosowywać do indywidualnych potrzeb, aby każdy mógł się leczyć. Zawsze powtarzam, że nie istnieje jeden „protokół Boskiego Lekarza”. Jest ich wiele, ponieważ można je bez końca dostosowywać do unikalnych potrzeb. Dotyczy to zwłaszcza

tej części: w każdym rozdziale opisane są liczne możliwości. Możesz zagłębić się w jeden z nich albo przeczytać wszystkie. Impet leczenia powstaje samoistnie.

Część I, „Ewangelię suplementacji”, otwiera rozdział poświęcony byciu własnym „detektywem zdrowia” – wówczas lecząc się, łatwo uniknąć błędów. W rozdziale „Złote zasady suplementacji” znajdziesz listy suplementów z dawkowaniem oraz dziewięć terapii szokowych Boskiego Lekarza przynoszących natychmiastową ulgę. „Ewangelia suplementacji”, w której omawiam 300 objawów i chorób, może służyć tobie i twojej rodzinie rok po roku, zawsze gdy pojawiają się problemy.

W części II, „Zagrożenia dla mózgu”, dogłębnie omawiam żywność, suplementy i dodatki, które szkodzą zdrowiu mózgu i układu nerwowego. Eliminacja albo ograniczenie spożycia tych substancji samo w sobie może mieć leczniczy wpływ. Nie potępiam jedzenia na pocieszenie ani nie chcę nikogo zawstydzić. Chodzi o coś więcej:

o wolność wyboru opartego na wiedzy, co szkodzi, a co nie szkodzi zdrowiu.

Część III, „Sztotowa terapia mózgu”, pomoże zaznać natychmiastowej ulgi i zarazem rozwiązywać problemy na głębszym poziomie w obrębie mózgu, układu nerwowego i reszty ciała. Posługując się zamieszczonymi w niej przepisami, można łatwo przyrządzać eliksiry lecznicze: wystarczy połączyć składniki przypisane konkretnym potrzebom. Do wyboru jest 30 różnych szotów na mózg, podzielonych na trzy kategorie – Ekspozycje, Modulatory i Stabilizatory – i odnoszących się do konkretnych potrzeb. To nowe narzędzie Boskiego Lekarza może być stosowane jako elastyczna, niezależna terapia; można też stosować jedną z siedmiu metod oczyszczania w ramach szotowej terapii mózgu.

Część IV, „Detoksykacja z metali ciężkich”, przenosi klasyczne narzędzie Boskiego Lekarza, które okazało się przełomowe w życiu wielu ludzi na świecie, na dużo wyższy poziom. W części tej – poza wyjaśnieniem, w jaki sposób smoothie oczyszczające z metali ciężkich tak diametralnie zmienia kondycję mózgu i dlaczego go potrzebujemy – prezentuję nowe rzeczy: zaawansowane smoothie oczyszczające z metali ciężkich, smoothie-ekstraktor oraz zaawansowane smoothie-ekstraktor, które uzupełniają oryginalne smoothie, by jeszcze skuteczniej detoksykować mózg. Aby maksymalizować

korzyści, każdy z siedmiu rodzajów oczyszczania w ramach detoksykacji z metali ciężkich możesz dostosowywać do indywidualnych potrzeb.

Tytuł części V, „Przepisy kulinarne ratujące mózg”, mówi sam za siebie. Ponad 100 przepisów na pyszne dania pomoże ci odpowiedzieć na pytanie, jak odżywiać mózg. Dzięki tym przepisom, od dań prostych i szybkich po wymyślne i wyrafinowane, będziesz wiedział, jak jeść zdrowo w świecie pełnym śmieciowego jedzenia. A kolorowe fotografie, zaangażowanie całej rodziny i wybieranie dań na śniadanie, obiad, kolację i przekąskę sprawią, że będzie to radosne doświadczenie.

Część VI, „Odnawianie mózgu i duszy”, to twoja ostoja, do której zawsze możesz wracać. Życie ma swoją cenę. Zmagając się z uporczywymi dolegliwościami, na które rzekomo nie ma rady, czy patrząc na cierpienie bliskiej osoby albo mając rany emocjonalne, łatwo stracić wiarę, że powrót do normalności jest w ogóle możliwy. Otrzymanie szansy na ukojenie zszarganych nerwów i sponiewieranej duszy ma zasadnicze znaczenie. Proponowane przeze mnie lecznicze medytacje i techniki, których celem jest wzmocnienie zdolności do uwolnienia się od dolegliwości i chorób wymienionych w tej książce, stwarzają taką możliwość. To nie ty ściągnąłeś na siebie cierpienie. To absolutnie nie twoja wina. Dzięki nowym wąglądom i praktykom,

które możesz uczynić częścią swojego życia, zawsze masz dostęp do swojego najprawdziwszego „ja”.

Przy okazji: jeśli chcesz się dowiedzieć, dlaczego masz takie czy inne dolegliwości lub choroby, w części I znajdziesz szczegółowe wyjaśnienia na temat przyczyn przewlekłych chorób fizycznych i psychicznych. Co to znaczy mieć mózg statyczny, stopowy, wirusowy, emocjonalny, zapalenie nerwów czaszkowych, mózg wypalony i cierpiący na niedobór, mózg uzależniony czy mózg kwaśny? Znajdziesz tam wyjaśnienie przyczyn ponad 100 dolegliwości i chorób; osobne rozdziały poświęciłem lękowi, depresji, zaburzeniom odżywiania, zaburzeniu obsesyjno-kompulsyjnemu, chorobie afektywnej dwubiegunowej, chorobie Alzheimera i demencji, uzależnieniu, wypaleniu oraz problemom związanym z nerwami czaszkowymi, w tym zapaleniu nerwu błędnego. Znajdziesz

tam również porady, jak zredukować ekspozycję na toksyny i zanieczyszczenia, jak się zabezpieczać na okoliczność pobrania krwi, dlaczego zasada „wszystko z umiarem” nie jest tak nieszkodliwa jak się wydaje oraz jakie jest najlepsze paliwo dla mózgu.

Niezależnie od tego, czy masz obie części, czy tylko tę, uznaj tę publikację za przyjaciela na całe życie. Trzymaj ją w kuchni, przy łóżku czy gdziekolwiek indziej pod ręką, abyś mógł zawsze wracać do tych żywych słów. Gdy już opanujesz ulubione narzędzie, możesz poszerzyć obszar działania i wypróbować inne. Potrzeby i problemy zmieniają się z biegiem czasu. Narzędzia, które teraz wydają się nieistotne, w przyszłości mogą być najważniejsze. Mózg ma takie zdolności leczenia, o jakich naukowcom się nie śniło. Przyswój sobie tę wiedzę, a będziesz niczym latarnia morska dla tych, którzy potrzebują rozwiązań.

„Informacje Boskiego Lekarza nie są jedne dla wszystkich.
Można je dostosowywać do własnych potrzeb
i wykorzystywać do skutku. Można je indywidualizować
bez końca. Jeśli któryś objaw nie ustępuje albo występuje
wiele uporczywych objawów, trzeba poznać szczegóły.
W przypadku choroby przewlekłej mają one znaczenie.
Mają też znaczenie dla leczenia”.

- Anthony William, Boski Lekarz

Medytacje i techniki uzdrawiające mózg

Jeśli próbowałeś medytacji, ale „nie zadziałała”, niech cię ten rozdział nie odstrasza. Nie musisz lubić medytacji, by skorzystać z treści tego rozdziału. Nie chodzi tu o utarczki z umysłem ani o walkę z nudą. Opisanie tu techniki przyniosą zupełnie inne doświadczenia. A jeśli medytacje dobrze ci służyły, znajdziesz tu coś nowego. Te techniki i medytacje mają na celu wzmocnienie naturalnej zdolności organizmu do leczenia się z dolegliwości i chorób wspomnianych w tej książce. Są to potężne narzędzia, które jeśli się włączy do codziennej rutyny, pomogą wyzdrowieć.

Techniki te nie są zwykłymi technikami umożliwiającymi odnalezienie spokoju. Praktykowanie tych medytacji może okazać się niekonieczne, ponieważ rezultatem fizycznego uzdrowienia mózgu, zwłaszcza wyeliminowania fizycznego bólu i cierpienia, jest błogi spokój, a nawet oświecenie. Te techniki i ćwiczenia mogą również być wsparciem leczenia

fizycznego. Niektórzy mogą bardzo ich potrzebować, inni – nie. Jeśli nawet na nic nie chorujesz, te lecznicze techniki i medytacje pomogą ci zachować zdrowie emocjonalne i duchowe.

Gdy przeżywamy traumę emocjonalną, łagodną czy silną, odbija się to negatywnie na duszy. Gdy otrzymujemy informacje skrajnie niezadowolające, bolesne, a nawet łamiące serce – dotyczące zdrady, straty bądź innych ciężkich doświadczeń – dusza ucieka z mózgu i pozostaje obok. Właśnie dlatego wiele osób przeżywających coś trudnego, problematycznego lub traumatycznego odczuwa tak zwane doświadczenie poza ciałem, jak gdyby na daną sytuację spoglądali z góry albo z boku.

Dusza wychodzi z ciała, by się chronić, by zminimalizować rany emocjonalne. Mózg może zostać zraniony – omówiliśmy to w pierwszej części tej pracy, *Ratunek dla mózgu według Boskiego Lekarza*, w rozdziale „Twój emocjonalny mózg”.

Dusza, która również może zostać zraniona, posługuje się tą metodą jako ochroną, daną nam z góry na początku naszego istnienia. Gdy walka emocjonalna osłabnie, a przynajmniej jej początkowy wybuch, dusza wraca do mózgu i ciała. Gdy rany emocjonalne, trudy, utraty i traumy dotyczą nas tu na Ziemi regularnie, co oznacza, że dusza regularnie wychodzi i wraca, może się od nas odłączyć. Może to skutkować poczuciem otępienia, wrażeniem, że czegoś nam brakuje i że jesteśmy gdzieś indziej, zagubieniem, poczuciem bycia niekompletnym, poczuciem samotności nawet wśród ludzi, napadami głębokiego smutku bez powodu oraz wrażeniem, że w życiu innych ludzi wszystko jest w porządku, a tylko my czujemy się źle. Opisanie tu medytacje i techniki pomagają ponownie połączyć własną duszę z mózgiem i ciałem, wzmocnić ją i uzdrowić. Jednocześnie pomagają też w uzdrowieniu fizycznych urazów mózgu.

Można poprosić bliską osobę o czytanie fragmentów tego rozdziału, by wykonywać medytacje prowadzone. Medytacje prowadzone, łącznie z medytacją uwalniającą od lęku, opisaną w tym rozdziale, można znaleźć w podcaście Boskiego Lekarza – *Medical Medium Podcast*. Wybór sposobu, w jaki skorzystasz z tych praktyk uzdrawiających, należy do ciebie.

ODPOCZYNEK DLA NERWÓW

To bardzo mocna technika centrowania, restartująca układ nerwowy. Mózg ludzki jest podatny na osłabienie i choroby neurologiczne. Z metody tej mogą korzystać wszyscy, gdy potrzebują szybkiego odświeżenia mózgu i układu nerwowego, aby się wzmocnić na dzień lub na noc. Można to robić wszędzie: w fotelu w biurze; leżąc lub siedząc na podłodze, łóżku lub kanapie w domu; siedząc na stole w kuchni albo w zaparkowanym samochodzie. Możliwości jest zatem wiele, ale jest jeden warunek: musisz móc bezpiecznie zamknąć oczy. W tym tkwi moc tej techniki – nic łatwiejszego.

Aby zacząć, przerwij to, co robisz. Przyjmij wygodną pozycję. Jeśli możesz, połóż się. Jeśli nie, możesz siedzieć. Zamknij oczy i miej je zamknięte przez 8-20 minut, najlepiej przez 12-15 minut – to najskuteczniejszy przedział czasowy. Jeśli masz mniej czasu, wystarczy 8 minut, a jeśli nawet masz mniej czasu, *nie rezygnuj*. Pomocne będą nawet 3-4 minuty. Każdy czas poświęcony na tę technikę przysłuży się regeneracji twoich nerwów.

Gdy usiądziesz lub się położysz i zamkniesz oczy, przypomnij sobie, po co to robisz: by dać nerwom odpocząć. Mogą cię teraz nachodzić różne myśli, obawy, a nawet zmartwienia. Mogą się przypomnieć aktualne projekty i inne

rzeczy z napiętego dnia. Tak ma większość z nas. Technika ta nie ma cię za to ukarać. Jeśli masz niespokojny umysł, to nie znaczy, że robisz to źle. Korzyści płynące z tego ćwiczenia przekraczają wszelkie myśli i stresy kołaczące się w głowie. Na tym między innymi polega jego moc. Uświadamiając sobie cel tego ćwiczenia, zamykając oczy i mówiąc sobie, że regenerujesz układ nerwowy, sprawiasz, że żadne myśli ani obawy, które się pojawią, nie będą miały wpływu na skuteczność tego ćwiczenia.

Gdy już zamkniesz oczy, przypomnij sobie, że celem tego ćwiczenia jest odpoczynek nerwów, ich regeneracja i leczenie. Twoje nerwy wzmacniają się z każdą sekundą. Jedną z niesamowitych korzyści wynikających z wykonywania tego ćwiczenia, jest to, że gdy wykonuje się je pierwszy raz, czuje się wyraźną różnicę, która staje się punktem zwrotnym, pomagającym odnaleźć spokój za każdym razem, gdy się wykonuje to ćwiczenie. Jest to tak silne doznanie, że zapamiętasz, co dla ciebie znaczyło. Za każdym razem, gdy je wykonujesz, działa ono silniej, ponieważ przywyka do jego regeneracyjnego działania.

Gdy masz zamknięte oczy, neuroprzekazniki zaczynają się wzmacniać. Impulsy elektryczne się uspokajają. Neurony odpoczywają dzięki zmniejszeniu aktywności. Nawet jeśli wciąż myślisz o bieżącym dniu, ośrodki

emocjonalne mózgu przestają mieć nad tobą kontrolę. Gdy ośrodkowy układ nerwowy wie, że o niego dbasz i dajesz mu to, czego teraz potrzebuje, nacierające myśli nie są w stanie zaburzyć procesu wzmacniania się nerwów, który następuje z minuty na minutę.

Technika ta działa na ośrodkowy układ nerwowy jak szybkie doładowanie. Dając nerwom odpocząć, sprawiasz, że lecznicze pokarmy, które dziś zjadłeś, zostaną dużo skuteczniej wykorzystane. Technika ta wzmacnia również układ odpornościowy.

Gdy czas przeznaczony na ćwiczenie będzie zbliżał się do końca, uświadom sobie fakt, iż mózg i nerwy są teraz wzmocnione. Uświadom sobie, że są silniejsze, niż gdy zaczynałeś, i że za każdym razem ćwiczenie to jest skuteczniejsze.

Jeśli zmagasz się z dolegliwością lub chorobą neurologiczną, na przykład zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatię mialgiczną), stwardnienie rozsiane, napady padaczkowe, osłabienie kończyn, mrowienie i drętwienie, nieukładowe i układowe zawroty głowy, męty ciała szklistego, drgawki, bóle, szumy uszne, bóle głowy, migreny, ból szczęki, ból szyi, ostre zmęczenie, niezdolność myślenia, czyli mgłę umysłową, to ta potężna technika jest dla ciebie. Możesz z niej korzystać w ciągu całego dnia (a nawet podczas bezsennych nocy) i w ciągu całego procesu leczenia.

INDEKS

#

5G, ekspozycja, *zot* 226-227

A

ADHD, protokół 72-73

adrenalina

– a bulion kostny 180

– a żywność GMO 179

kofeina jako stymulator uwalniania a. 171

terapia szokowa melisą jako ochrona komórek przed a. 61

wpływ na mózg 171, 180

afazja *zob.* encefalopatia, protokół

afektywna dwubiegunowa choroba, protokół 81-82

afty

–, protokół 73-74

terapia szokowa 65-66

alkohol

– a kombucza 175-176

– jako baza ekstraktów ziołowych 192, 206

– jako składnik kropli żołądkowych 191

– jako substancja szkodząca mózgowi 171, 206

szkodliwość 206

aloes

terapia szokowa 67-68

tonik 344-345

wskazania do stosowania terapii szokowej i jak ją

przeprowadzać 67-68

Alzheimera choroba, protokół 82-83

aminokwasowe suplementy 195

amoniak 207-208

anemia *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół

anoreksja *zob.* odżywianie, zaburzenia, protokół

apraksja *zob.* encefalopatia, protokół

aromaty naturalne 205-206

aromaty *zob.* produkty i substancje szkodzące mózgowi (suplementy)

arytmia *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół;

palpitacje serca (nieneurologiczne), protokół

aspartam 204

atrofia mózgu *zob.* mózg, atrofia, protokół

atrofia nerwów czaszkowych *zob.* nerwy czaszkowe, atrofia, protokół

atrofia nerwu wzrokowego *zob.* nerwy czaszkowe, atrofia, protokół

autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół 145-147

autoimmunologiczne zapalenie trzustki *zob.*

autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół autyzm *zob.* ADHD, protokół

awokado (w guacamole) 543-545

ayahuasca, odstawienie *zob.* uzależnienie, protokół

azotany 207-208

B

baba ghanoush 438-439

bakłażan

baba ghanoush 438-439

bekon z bakłażana 478-479

Cobb sałatka 408-409

frytki karbowane na bogato 480-481

musaka ziemniaczana 467-469

spaghetti carbonara 491-493

bakterie *zob.* wirusy i bakterie

banany

omówienie: wybór i dojrzałość 335

– pieczone z kurkumą w sosie jagodowym 576-577

chlebek owsiany z owocami 566-567

deser jagodowy z lodami bananowymi 568-569

deser z bananów, mango i czarnych jagód 378-379

lody bananowe 551-553

naleśniki jaglano-bananowe 582-583

smoothie oczyszczające z metali ciężkich 310-312,

361-363

smoothie-ekstraktor 316-318

smoothie-paliwo dla mózgu 370-371

wrapy ratujące mózg 386-387

z lodami owocowymi i sosem daktylowym 551-553

zaawansowane smoothie oczyszczające z metali ciężkich 313-315

zaawansowane smoothie-ekstraktor 319-321

bataty, pikantna zupa 428-429

bataty, wrapy z nori 446-447

- bekon z bakłażana 478-479; *zob. też* Cobb sałatka;
 frytki karbowane na bogato
 bentonit, zastosowanie wewnętrzne 189
 bezdech senny *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 bezsenność, protokół 77
 białe plamy na obrazie mózgu *zob.* uszkodzenia mózgu
 (lezje), protokół
 białko roślinne w proszku 199
 białko serwatkowe w proszku 194
 blaszka miazdżycowa *zob.* miazdżycza, protokół
 błona śluzowa żołądka, zapalenie (autoimmunologiczne)
zob. autoimmunologiczne zaburzenia i choroby,
 protokół; żołądkowe problemy, protokół
 borelioza neurologiczna (neuroborelioza) *zob.* borelioza,
 protokół
 borelioza, protokół 78-79
 Boski Lekarz, detoksykacja z metali ciężkich *zob.* metale
 ciężkie, detoksykacja; toksyczne metale ciężkie
 Boski Lekarz, geniza 603-605
 Boski Lekarz, przepisy kulinarne ratujące mózg *zob.*
 przepisy kulinarne ratujące mózg
 Boski Lekarz, terapia szotowa *zob.* terapia szotowa
 Boski Lekarz, terapie szokowe 55-70
 omówienie: dawkowanie u dzieci *zob. konkretne*
 terapię szokowe; przegląd i moc/skutki 55-57;
 uniwersalne uwagi dotyczące wszystkich
 terapii szokowych 57
 -- cynkiem 57-59
 -- gorzknikiem kanadyjskim 62-63
 -- maczkiem kalifornijskim 69-70
 -- melisą 61-62
 -- naparem z tymianku 63-65
 -- propolisem 65-66
 -- witaminą C 59-61
 ból głowy *zob.* migrena, protokół
 ból, protokoły *zob.* protokoły
 brokuł
 brokuł w słodkim sosie chili 482-483
 brokuł z sosem wiejskim z cukinii 526-527
 „stir-fry” na surowo 392-393
 brzęczenie w uszach *zob.* szumy uszne, protokół
 budowniczy mózgu 354-355
 bulimia *zob.* odżywianie, zaburzenia, protokół
 bulion kostny 180-181
 bulion leczniczy 418-419
 burgery 401-403, 510-511
 burgery z sałaty z kotлетem jagłanym 510-511
 burgery z surowych pieczarek portobello 401-403
 bzczenie i mrczenie w ciele *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie, protokół
- C**
 cannelloni 502-504
 Castlemana choroba *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby, protokół
 CBD (kannabidiol) 197
 cel własny, znalezienie, stabilizator (szot) 280-281
 cele terapeutyczne 37, 307-308
 celiakia *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby,
 protokół
 chemikalia
 farmaceutyki, ekspozycja (szot) 236-237
 nadwrażliwość pokarmowa i na chemikalia,
 protokół 109-110
 pestycydy, herbicydy i fungicydy, ekspozycja (szot)
 233-235; *zob. też* toksyczne metale ciężkie,
 ekspozycja (szot)
 smugi chemiczne, ekspozycja (szot) 238-239
 chili na surowo 398-400
 chlebek i pizza
 chlebek ziemniaczany z rozmarynem 462-463
 łódeczki z cukinii à la pizza 474-475
 chlebek owsiany z owocami 566-567
 chlebek ziemniaczany z rozmarynem 462-463
 chlorella 190, 303
 chlorofil 197
 chloryn sodu 190
 choroba implantów piersi 83-84
 choroba afektywna dwubiegunowa, protokół 81-82
 choroba naczyńniowa mózgu, protokół 84-85
 chrząstka z kurczaka 195
 chutney z kolendry na surowo 410-411
 chutney z mięty i kolendry 548-550
 ciąża i karmienie piersią 51
 ciecierzycza, kluseczki (zupa) 426-427
 cieleśne zaburzenie dysmorficzne *zob.* zaburzenie
 obsesyjno-kompulsyjne, protokół *lub* odżywianie,
 zaburzenia (protokoły)
 ciemne plamy na obrazie mózgu *zob.* uszkodzenia
 mózgu (lezje), protokół
 ciemne przebarwienia na języku *zob.* mgła mózgową,
 protokół
 Cobb sałatka 408-409
 codzienna pielęgnacja mózgu i zdrowia ogólnego,
 protokół 72
 colostrum (siara) 190
 COVID długi *zob.* mononukleozą, protokół;
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby,
 protokół
 COVID *zob.* przeziębienie, grypa i COVID, protokół
 Crohna choroba *zob.* żołądkowe problemy, protokół
 cukinia
 cannelloni 502-504
 dressing wiejski 408
 łódeczki z cukinii à la pizza 474-475
 makaron z cukinii w sosie marinara 448-449
 miska pełna warzyw 440-442
 sosem wiejskim z cukinii 526-527
 szaszłyki słodko-wytrawne 512-513
 zupa-lasagne z cukinii 430-432
 Cushinga zespół (hiperkortyzolemia), protokół 156-157
 cyjanokobalamina 201
 cyklotymia *zob.* choroba afektywna dwubiegunowa,
 protokół

cynk

- jakość 201
 - nadmierna aktywność seksualna jako czynnik
zubażający zapasy cynku 38, 58
 - skutki niedoboru 38, 45
 - suplementy ostrygowe 193
 - terapia szokowa cynkiem 57-59
 - wskazania do terapii szokowej i jak ją przeprowadzać
58-59; *zob. też konkretne choroby/dolegliwości*
- cytryna, sok
- omówienie: jak pić 39
 - woda z sokiem z cytryny, imbiru i miodem 338-339
 - woda z sokiem z cytryny lub limonki 340-341
 - czarna jagoda leśna *zob. jagoda czarna leśna*
 - czas trwania leczenia 35-38
 - czas, ustalanie zdrowych rutyn 590-592
 - czekolada 41-42 *zob. też uzależnienie, protokół;*
kofeina
 - czynności ruchowe, zaburzenia (dyspraksja
rozwojowa), protokół 145

D

- dania główne *zob. przepisy kulinarne ratujące mózg*
 - dawkowanie/sposób podawania suplementów 49, 50-51
 - demencja *zob. Alzheimera choroba, protokół*
 - depersonalizacja, protokół 87-88
 - depresja, protokół 88-89
 - desery *zob. przepisy kulinarne ratujące mózg*
 - długa grypa *zob. mononukleozą, protokół;*
autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
 - długotrwały COVID *zob. mononukleozą, protokół;*
autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
 - drażliwość *zob. nastrój, zmiany i huśtawki, protokół*
 - dressing musztardowo-miodowy 408
 - drętwienie *zob. nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół*
 - drożdże odżywcze 177
 - drożdżycę 58, 60
 - drżenie mięśni *zob. nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół*
 - drżenie rąk *zob. nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół*
 - drżenie *zob. nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół*
 - Duch Najwyższego (Duch Współczucia) 603-605
 - Dühringa choroba (opryszczkowane zapalenie skóry)
zob. autoimmunologiczne zaburzenia i choroby,
protokół; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1
i HHV-2), protokół
- duśza
- a beczcasowość 602
 - a Duch Najwyższego (Duch Współczucia)
603-605
 - a trauma emocjonalna 593-595
 - autentyczna prawda 602
 - brzmienie duszy 602
 - głos 601-602
 - istnienie i realność 601-602
 - medytacja nasycania duszy światłem 598-600
 - moc 601
 - opuszczanie ciała 587-588

dwutlenek chloru 190

- dynamiczny poziom, oczyszczanie szotami 293-294
- dynamiczny poziom, oczyszczanie z metali ciężkich
293-294
- dynia *zob. też cukinia*
gorący kociołek z ziemniaków i dyni piżmowej
476-477
- miska pełna warzyw 440-442
- pikantna zupa z dyni 436-437
- dysautonomia, protokół 90-91
- dysfagia *zob. nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół;*
nerw błędny, dysfunkcje, protokół
- dysforia *zob. depresja, protokół*
- dysleksja, protokół 92-93
- dysmorfobia *zob. cielesne zaburzenie dysmorficzne*
- dyspraksja rozwojowa, protokół 145
- działa, ból (niewyjaśniony) *zob. wirusy opryszczki*
pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół;
półpasiec, protokół
- dzieci
dawkowanie suplementów 49; *zob. też protokoły,*
konkretne choroby/objawy
- dawkowanie w terapiach szokowych *zob. terapie*
szokowe wg Boskiego Lekarza
- dostosowywanie oczyszczania szotami 289
- dostosowywanie oczyszczania z metali ciężkich
327-328
- dostosowywanie terapii szotowej 216
- smoothie oczyszczające z metali ciężkich 308,
361-363
- sok z selera naciowego (dawkowanie wg wieku) 53
- dzwonienie w uszach *zob. szumy uszne, protokół*

E

- ego, modulator (szot) 258-259
- Ehlersa-Danlosa zespół *zob. autoimmunologiczne*
zaburzenia i choroby, protokół
- ekstrakty ziołowe na alkoholu 192, 206
- ektopowe zaburzenia rytmu serca *zob. nerwy*
czaszkowe, zapalenie, protokół; palpacje serca
(nieneurologiczne), protokół
- elektrolity 172, 175, 183, 208, 350-351, 354-355
- elektrolity w proszku i płynie 195
- emocje *zob. też protokoły*
modulowanie *zob. terapia szotowa, modulatory*
stabilizacja *zob. terapia szotowa, stabilizatory*
techniki uzdrawiające *zob. medytacje i techniki*
uzdrawiające; proces leczenia
- empanady 470-471
- encefalopatia miażdżycowa (zespół przewlekłego
zmęczenia), protokół 158-159
- encefalopatia, protokół 93-94
- energia *zob. też zmęczenie*
wypalenie, protokół 144
- wypalenie, stabilizator (szot) 270-271
- poziom energii, modulator (szot) 248-249
- negatywna energia, ekspozycja (szot) 222-223

suplementy energetyzujące zawierające kofeinę 189
 epilepsja *zob.* padaczkowe napady, protokół
 Epsteina-Barr wirus, nawrót *zob.* mononukleozą, protokół
 Epsteina-Barr wirus, późne stadium *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
 Epsteina-Barr wirus, wczesne stadium *zob.* mononukleozą,
 protokół
 ekspozycje, szoty *zob.* terapia szotowa, ekspozycje

F

fajitas na ostro 543-545
 farmaceutyki, ekspozycja (szot) 236-237
 fasolka szparagowa 450-452, 484-485
 fermentowana żywność 176, 182-184; *zob. też* kombucza
 fibromialgia, protokół 94-95
 formaldehyd 207-208
 francuski dressing 404-405
 frustracja, medytacja 592-593
 frytki
 zakręcone 514-515
 karbowane na bogato 480-481
 z tłuczonych ziemniaków 505-507
 fulwowe minerały, fulwowy kwas 198-199
 fungicydy, ekspozycja, szot 233-235; *zob. też*
 toksyczne metale ciężkie, ekspozycja (szot)

G

gałki oczne, zaburzenia pracy mięśni *zob.* nerwy
 czaszkowe, zapalenie, protokół
 garam masala 538-539, 548-550
 gardło, ból, ucisk lub napięcie *zob.* nerw błędny,
 dysfunkcje, protokół
 gastropareza (postać łagodna), protokół 95
 gastropareza (postać ostra), protokół 96
 gastropareza neurologiczna *zob.* gastropareza, protokoły
 gazy bolesne/skurcze żołądka/zapalenie błony śluzowej
 żołądka *zob.* żołądkowe problemy, protokół
 genetycznie zmodyfikowana żywność *zob.* GMO żywność
 geniza Boskiego Lekarza 603-605
 glinki (bentonit itd.) stosowane wewnętrznie 189
 glutaminian sodu 191, 197, 199, 204-205
 glutaminowy kwas 176-177
 gluten, unikanie 170-171
 głowa *zob. też* oczy, twarz, szczęka
 ból z tyłu głowy (niewyjaśniony) *zob.* półpasiec,
 protokół; wirusy opryszczki pospolitej
 (HHV-1 i HHV-2), protokół
 uczucie pulsowania/wibrowania w głowie lub
 drżenie mięśni w obszarze głowy i twarzy *zob.*
 nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 uczucie wstrząsu elektrycznego w głowie *zob.*
 nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 głód (niewyjaśniony), protokół 96-97
 GMO żywność 179-180, 179-180, 207, 460-461
 gniew
 – długotrwały, protokół 97-98
 –, modulator (szot) 254-255

medytacja uwalniająca 592-593
 gofry à la falafel 472-473
 gofry *zob.* naleśniki i gofry
 gołąbki 453-455
 gorący kociołek z ziemniaków i dyni piżmowej 476-477
 gorący kociołek z ziemniaków, groszku i kolendry z curry
 494-495
 gorąco, uczucie mimo braku gorączki *zob.* półpasiec,
 protokół
 gorzchnik kanadyjski, terapia szokowa 62-63; *zob. też*
konkretne dolegliwości/objawy
 granat, sok 348-349
 groszek
 gorący kociołek z ziemniaków, groszku i kolendry
 z curry 494-495
 groszek z czosnkiem i ziołami 536-537
 hummus z groszku 460-461
 sałatka lecząca mózg 380-381
 zupa jak zapiekanka 423-425
 gruczołowe suplementy 195
 gruszki w „śmietanie” 376-377
 gruszkowy mus 374-375
 grypa *zob.* przeziębienie, grypa i COVID, protokół
 grzyby
 omówienie: kawa grzybowa kofeinowa 193
 bulion leczniczy 418-419
 burgery z surowych pieczarek portobello 401-403
 chili na surowo (z „mięsem” mielonym z pieczarek)
 398-400
 fajitas na ostro 543-545
 pho 499-501
 risotto jaglane z pieczarkami i ziołami 488-490
 „stir-fry” na surowo 392-393
 szaszłyki słodko-wytrawne 512-513
 zawijasy ziemniaczane z pieczarkami 508-509
 zupa-lasagne z cukinii 430-432
 grzyby halucynogenne, odstawienie *zob.* uzależnienie,
 protokół
 guacamole 543-545
 Guillaína-Barrégo zespół *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby, protokół
 guzy i torbiele mózgu, protokół 98-99

H

herbata zielona/czarna, matcha, odstawienie *zob.*
 uzależnienie, protokół
 herbicydy, ekspozycja (szot) 233-235; *zob. też* toksyczne
 metale ciężkie, ekspozycja (szot)
 HHV-1 i HHV-2, wirusy opryszczki pospolitej, protokół
 142-143
 hiperkortyzolemia *zob.* Cushinga zespół
 (hiperkortyzolemia), protokół
 hiperpigmentacja (przebarwienia), protokół 99-100
 HIV *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby,
 protokół; nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 huminowy kwas, huminowe minerały 198-199
 hummus z groszku 460-461

Huntingtona płasawica *zob.* encefalopatia, protokół

I

imbir

- marynowany (do sushi z kaszy jaglanej) 464-466
- sok z arbuza, pomarańczy, kurkumy i imbiru 356-357
- sushi z kaszy jaglanej 464-466
- woda z sokiem z cytryny, imbiru i miodem 338-339
- inne określone zaburzenie żywienia lub odżywiania *zob.* odżywianie, zaburzenia, protokół
- intuicja i mądrość, stabilizator (szot) 282-283
- inulina 199

J

jabłka

- omówienie: obieranie ze skórki 335
- budowniczy mózgu 354-355
- mus jabłkowy lub gruszkowy 374-375
- sałatka wzmacniająca mózg 382-383
- smoothie-ekstraktor 316-318
- sok detoksykujący mózg 352-353
- sok-balsam dla mózgu 350-351

jabłana kasza

- burgery z sałaty z kotлетem jaglany 510-511
- naleśniki jaglano-bananowe 582-583
- polenta jaglana z pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i szparagami 540-542
- risotto jaglane z pieczarkami i ziołami 488-490
- sałatka jaglana z ziołami 528-529
- sushi z kaszy jaglanej 464-466
- tortille jaglane 546-547

jabłęczyna 181

jabłoga czarna leśna

- omówienie: ekspozycje, szoty 228-229, 230-232, 238-239; modulatory, szoty 244-245, 254-255, 258-259; składniki smoothie oczyszczającego z metali ciężkich 301, 304-307; stabilizatory, szoty 268-269, 280-281, 282-283; zalety i działanie 304-307
- banany pieczone z kurkumą w sosie jagodowym 576-577
- banany z lodami owocowymi i sosem daktylowym 551-553
- budowniczy mózgu 354-355
- chlebek owsiany z owocami 566-567
- deser jagodowy z lodami bananowymi 568-569
- deser z bananów, mango i czarnych jagód 378-379
- gofry ziemniaczane z sosem jagodowym 562-563
- „jogurt” jagodowy 372-373
- latte jagodowe 554-555
- miska jagód na ciepło 580-581
- owoce na ciepło 564-565
- placek z ciecierzycy z jagodami 560-561
- smoothie oczyszczające z metali ciężkich 310-312, 361-363

smoothie oczyszczające z metali ciężkich w miseczce 364-365

smoothie oczyszczające z metali ciężkich w postaci lodów 366-367

smoothie-ekstraktor 316-318

sorbet jagodowy 556-557

sos jagodowy 562-563, 576-577

tonik detoksykujący mózg 368-369

tort lodowy z czarnych jagód 573-575

„vinaigrette” jagodowy 396-397

zaawansowane smoothie oczyszczające z metali ciężkich 313-315

zaawansowane smoothie-ekstraktor 319-321

zajęcznica z ciecierzycy 533-535

jajka 170

jarmuż

sałatka lecząca mózg 380-381

sok detoksykujący mózg 352-353

jeleni, poroże (scypuł) 190

jelita, bóle i skurcze *zob.* zakwaszenie, stabilizator (szot); żołądkowe problemy, protokół; nerw błędny, dysfunkcje, protokół;

język, ból (niewyjaśniony) *zob.* półpasiec, protokół;

wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół

„jogurt” jagodowy 372-373

K

kakao, odstawienie *zob.* uzależnienie, protokół

kalafior

miska pełna warzyw 440-442

pomidory faszerowane „ryżem” kalafiorowym z ziołami 390-391

„ryż” kalafiorowy 440-442, 530-532

sałatka kalafiorowa 412-413

samosy z ziemniaków w curry 433-435

sos kalafiorowy 472

spaghetti carbonara 491-493

sushi ze szparagami 530-532

kanapki *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg

kapusta

omówienie: rzekome substancje antyodżywcze 42

gołąbki 453-455

„stir-fry” na surowo 392-393

sushi z kaszy jaglanej 464-466

karmienie piersią a suplementy 51

kawa

– a umiarkowanie 41-42

– grzybowa (kofeinowa) 193

odstawienie *zob.* uzależnienie, protokół

ketchup 443-445

kłatka piersiowa, ucisk (niewyjaśniony) *zob.* nerw błędny, dysfunkcje, protokół

kofeina

– a kawa grzybowa 193

– a napoje bezalkoholowe 207

– a spalacze tłuszczu 191

– a suplementy energetyzujące 189
 – a suplementy przedtreningowe 197
 – jako substancja psychoaktywna 171
 działanie i źródła 39, 168, 171
 ocena wielkości spożycia 37
 odstawienie *zob.* uzależnienie, protokół 141-142
 szkodliwość dla mózgu 171
 zawartość w czekoladzie 42

kokosowa woda *zob.* woda kokosowa

kolagen 197-198

kolendra
 omówienie: – jako składnik smoothie
 oczyszczającego z metali ciężkich 54, 301-301, 306-307; zalety i działanie 306-307
 chutney z kolendry na surowo 410-411
 chutney z mięty i kolendry 548-550
 gorący kociołek z ziemniaków, groszku i kolendry z curry 494-495
 sałatka lecząca mózg 380-381
 sałatka wzmacniająca mózg 382-383
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich 310-312, 361-363
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w miseczce 364-365
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w postaci lodów 366-367
 stabilizator na zakwaszenie, szot 264-265
 zaawansowane smoothie oczyszczające z metali ciężkich 313-315

kombucza 175-176

kompot wiśniowy o smaku placka z wiśniami 558-559

komunikacja *zob.* wyrażanie własnej prawdy, stabilizator (szot) 278-279

koncentracja, problemy *zob.* mgła mózgową, protokół

konserwanty, amoniak, azotany, formaldehyd 207-208; *zob. też* alkohol

konwulsje *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół

kończyn osłabienie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół

krople żołądkowe 191

krzywdą, medytacja 592-593

kukurydza i produkty kukurydziane 168, 174
 kwas cytrynowy z kukurydzy 207

kurkuma
 banany pieczone z kurkumą w sosie jagodowym 576-577
 sok z arbuza, pomarańczy, kurkumy i imbiru 356-357

kwas cytrynowy 206-207

kwas cytrynowy z kukurydzy 207

L

latające muszki *zob.* mięty ciała szklatego, protokół

latte jagodowe 554-555

leczniczy bulion 418-419

leki, ekspozycja *zob.* farmaceutyki, ekspozycja (szot)

leże (uszkodzenia mózgu), protokół 140-141

lęk

medytacja uwalniająca 595-598
 protokół 100-101
 lęki i obawy (niewyjaśnione), protokół 101

lęk przed jedzeniem, modulator (szot) 250-251

limonka, sok z wodą 340-341

l-karnityna i l-arginina, suplementy 193

lody
 bananowe 551-553, 568-569
 jagodowe 551-553, 573-575
 tort lodowy z czarnych jagód 573-575
 truskawkowe 551-553
 waniliowe 573-575

Lou Gehriga choroba, *zob.* stwardnienie zanikowe boczne, protokół

ludzki wirus niedoboru odporności (HIV) *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół; nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół

Ł

łokieć tenisisty *zob.* fibromialgia, protokół

M

maca, korzeń 199

maczek kalifornijski, terapia szokowa 69-70 *zob. też konkretne objawy*

makaron z ogórka w sezamie 416-417

makaron z serem 516-517

makaron *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg

maliny *zob.* owoce jagodowe

mango
 deser z bananów, mango i czarnych jagód 378-379
 dressing francuski 404-405
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w miseczce 364-365
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w postaci lodów 366-367
 smoothie-ekstraktor 316-318
 smoothie-paliwo dla mózgu 370-371
 wrapy ratujące mózg 386-387
 wrapy z mango i nori 394-395
 zaawansowane smoothie-ekstraktor 319-321

mania *zob.* choroba afektywna dwubiegunowa, protokół

marchew
 bulion leczniczy 418-419
 zupa jak zapiekanka 423-425

marihuana, odstawienie *zob.* uzależnienie, protokół

marinara sos 448

mądrość i intuicja, stabilizator (szot) 282-283

MCT olej 201

młodości (niewyjaśnione) *zob.* żołądkowe problemy, protokół; nerw błędny, dysfunkcje, protokół

medytacja uwalniająca od gniewu, frustracji, negatywności i poczucia krzywdy 592-593

medytacja uwalniająca od lęku 595-598

medytacja uwalniająca od traumy emocjonalnej związanej z metalami 593-595

- medytacje i techniki uzdrawiające 587-600
 omówienie: medytacja kierowana 588, 595;
 spojrzenie na medytacje 587-588; trauma
 emocjonalna 593-595; unikalność 587
 gniew, frustracja, negatywność i poczucie krzywdy,
 medytacja uwalniająca 592-593
 lęk, medytacja uwalniająca 595-598
 nasywanie duszy światłem, medytacja 598-600
 odpoczynek dla nerwów 588-589
 rutyny (ustalanie zdrowych) 590-592
 trauma emocjonalna związana z metalami,
 medytacja uwalniająca 593-595
 medytacje *zob.* medytacje i techniki uzdrawiające
 melasma (melanoderma, ostuda) *zob.* hiperpigmentacja
 (przebarwienia), protokół
 melisa
 terapia szokowa melisą 61-62
 tonik detoksykujący mózg 368-369
 wskazania do stosowania 61-62; *zob. też konkretne
 choroby/dolegliwości*
 Ménière'a choroba *zob.* zawroty głowy układowe, protokół
 metale ciężkie *zob.* metale ciężkie, detoksykacja
 metale ciężkie, detoksykacja *zob. też* medytacja
 uwalniająca od traumy emocjonalnej związanej
 z metalami; toksyczne metale ciężkie
 omówienie: przegląd 301
 – a cele terapeutyczne 307-308
 – u dzieci 308
 moc smoothie oczyszczającego z metali ciężkich
 301-304
 pięć kluczowych składników 301-304
 proces usuwania metali ciężkich 302-303
 unikalność każdego przypadku 304
 metale ciężkie, oczyszczanie 323-330; *zob. też*
 oczyszczanie szotami
 omówienie: dostosowywanie do potrzeb dzieci
 325; kiedy pić smoothie 324; powtarzanie
 324; przegląd 323; przerwy 325; uwagi
 ogólne 325; wersja 15- albo 30-dniowa 277;
 wytyczne 324-325; zastępniki 325
 1. poziom wstępny 326
 2. poziom podstawowy 326
 3. poziom uproszczony 326-327
 4. poziom średniozaawansowany niższy 327-328
 5. poziom średniozaawansowany wyższy 328-329
 6. poziom zaawansowany 329-330
 7. poziom dynamiczny 330
 metale ciężkie, przepisy na smoothie oczyszczające
 309-321
 omówienie: smoothie oczyszczające z metali
 ciężkich dla dzieci 308
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich 310-312,
 361-363
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich
 w miseczce 364-365
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w postaci
 lodów 366-367
 smoothie-ekstraktor 316-318
 zaawansowane smoothie oczyszczające z metali
 ciężkich 313-315
 zaawansowane smoothie-ekstraktor 319-321
 mgęty ciała szklistego (latające muszki), protokół 102
 mgła mózgowa, protokół 102-103
 miażdżycza encefalopatia (zespół przewlekłego
 zmęczenia), protokół 158-159
 miastenia ciężka rzekomoporaźna *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby,
 protokół
 miażdżycza naczyń krwionośnych *zob.* miażdżycza,
 protokół
 miażdżycza tętnic, protokół 103-104
 mielinowej otoczki uszkodzenie *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie, protokół
 mieszanki ziołowe 195-196
 mięsień sercowy, zapalenie *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby, protokół
 mięśnie, ból (niewyjaśniony) *zob.* fibromialgia, protokół
 mięśnie, osłabienie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie,
 protokół
 mięśnie, skurcze *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie,
 protokół
 mięśnie gałek ocznych, zaburzenia pracy *zob.* nerwy
 czaszkowe, zapalenie, protokół
 mięśniowa dystrofia *zob.* stwardnienie rozsiane, protokół
 migotanie przedsionków *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie, protokół; palpacje serca
 (nieneurologiczne), protokół
 migrena, protokół 104-105
 mineralny olej 193
 minifritaty 458-459
 miodla indyjska, olejek, stosowany wewnątrznie 196
 miopatia mitochondrialna *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby, protokół
 miopatie zapalne *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie,
 protokół
 miska jagód na ciepło 580-581
 młody jęczmień, sproszkowany sok
 omówienie: jako składnik smoothie oczyszczającego
 z metali ciężkich 301, 306-307; zalety
 i działanie 306
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich 310-312,
 361-363
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w miseczce
 364-365
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w postaci
 lodów 366-367
 tonik detoksykujący mózg 368-369
 zaawansowane smoothie oczyszczające z metali
 ciężkich 313-315
 mniszek, liście
 sok detoksykujący mózg 352-353
 modulatory (szoty) *zob.* terapia szotowa (modulatory)
 mononukleozą, protokół 105-106
 morsowanie 40

- mózg
- a leczenie *zob.* medytacje i techniki uzdrawiające mózg; proces leczenia
 - atrofia mózgu, protokół 74-75
 - choroba naczyniowa mózgu, protokół 84-85
 - ciemne lub białe plamy na obrazie m. *zob.* uszkodzenia mózgu (lezje), protokół
 - codzienna pielęgnacja mózgu i zdrowia ogólnego, protokół 72
 - guzy i torbiele mózgu, protokół 98-99
 - mgła mózgową, protokół 102-103
 - mózgowe porażenie dziecięce, protokół 106-107
 - niedotlenienie mózgu, protokół 112
 - ropień mózgu, protokół 128-129
 - starzenie się *zob.* codzienna pielęgnacja mózgu i zdrowia ogólnego, protokół
 - uszkodzenia mózgu (lezje), protokół 140-141
 - uszkodzenie fizyczne 38
 - zapalenie mózgu, protokół 152-153
 - zwapnienia *zob.* uszkodzenia mózgu (lezje), protokół
 - mózgowe porażenie dziecięce, protokół 106-107
 - mrowienie i drętwienie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 - mruczenie i bzyczenie w ciele *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 - mukowiscydoza (zwlóknienie torbielowate) *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
 - multiwitamina 201
 - mumio 198-199
 - musaka ziemniaczana 467-469
 - musztarda 514
 - musztardowo-miodowy dressing *zob.* dressing musztardowo-miodowy
- N**
- nabiał 170; *zob. też* ser
 - nachos, sos serowy 480; *zob. też* pikantna zupa z batatów
 - naczynia, zapalenie *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
 - nadciśnienie wewnątrzczaszkowe *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 - nadnercza, stabilizator (szot) 268-269
 - nadpobudliwość, *zob.* ADHD, protokół
 - nadpotliwość, protokół 107-108
 - nadwrażliwość na ciepło *zob.* nadwrażliwość na zimno, protokół
 - nadwrażliwość na słońce *zob.* nadwrażliwość na zimno, protokół
 - nadwrażliwość na wilgoć *zob.* nadwrażliwość na zimno, protokół
 - nadwrażliwość na zimno, protokół 108-109
 - naleśniki i gofry
 - gofry à la falafel 472-473
 - gofry ziemniaczane z sosem jagodowym 562-563
 - naleśniki jaglano-bananowe 582-583
 - naleśniki z syropem owocowym 578-579
 - naleśniki ze szczypiorkiem 518-519
 - placek z ciecierzycy z jagodami 560-561
 - napar
 - omówienie: interpretacja dawkowania 47;
 - unikanie naparu z igieł sosny 196
 - napoje bezalkoholowe 207
 - napoje *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg, smoothie
 - narkolepsja, protokół 110-111
 - narkotyki rekreacyjne, odstawienie *zob.* uzależnienie, protokół
 - nastrój, modulator (szot) 244-245
 - nastrój, zmiany i huśtawki, protokół 163
 - natka pietruszki
 - bulion leczniczy 418-419
 - sałatka lecząca mózg 380-381
 - stabilizator na zakwaszenie 264-265
 - zaawansowane smoothie-ekstraktor 319-321
 - natrętne myśli, modulator (szot) 242-243
 - negatywna energia, ekspozycja (szot) 222-223
 - negatywność, medytacja uwalniająca 592-593
 - nerw, zapalenie *zob.* półpasiec, protokół
 - nerw błędny, dysfunkcje, protokół 91-92 *zob. też* zakwaszenie, stabilizator (szot)
 - nerw potyliczny, neuralgia *zob.* wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
 - nerw twarzowy, porażenie (tymczasowe) *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 - nerw wzrokowy, atrofia *zob.* nerwy czaszkowe, atrofia, protokół
 - nerw wzrokowy, zapalenie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 - nerwica *zob.* lęk, protokół; choroba afektywna dwubiegunowa, protokół; depresja, protokół; zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, protokół
 - nerwowo-mięśniowe choroby *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
 - nerwowość *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie nerwy, modulator (szot) 246-247
 - nerwy czaszkowe, atrofia, protokół 75-76
 - nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół 75-76
 - neuralgia nerwu potylicznego, *zob.* wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
 - neuralgia nerwu trójdzielnego *zob.* półpasiec, protokół; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół
 - neuralgia *zob.* wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
 - neurologiczne dolegliwości
 - protokół *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 - różnica między osobami cierpiącymi na choroby przewlekłe a niecierpiącymi na choroby przewlekłe 39-40
 - neuropatia *zob.* półpasiec, protokół
 - nicejska sałatka 484-485
 - niedotlenienie mózgu, protokół 112

niedowidzenie, protokół 112-113
 niestrawność, poczucie *zob.* nerw błędny, dysfunkcje, protokół
 niepokój, protokół 113-114
 niespecyficzne zaburzenia odżywiania *zob.* odżywianie, zaburzenia, protokół
 niewyraźna mowa *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 nori
 sushi z kaszy jaglanej 464-466
 sushi ze szparagami 530-532
 wrapy z nori z batatami 446-447
 wrapy z nori z mango 394-395

O
 obawy i lęki (niewyjaśnione), protokół 101
 obsesyjno-kompulsyjne zaburzenie, protokół 150-151
 ocet
 – jako produkt szkodzący mózgowi 172-173
 umiarkowanie i spożywanie 41-42
 zakwaszanie organizmu 172-173
 ocet jabłkowy 172-173, 189
 octowy kwas 172-173, 176
 oczy
 atrofia nerwu wzrokowego *zob.* nerwy czaszkowe, atrofia, protokół
 męty ciała szklisteo (latające muszki), protokół 102
 niedowidzenie, protokół 112-113
 oczopląs (w tym zaburzenia pracy mięśni gałek ocznych), problemy ze skupieniem wzroku, zaburzenia widzenia, zapalenie nerwu wzrokowego *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 oczyszczanie szotami 285-294; *zob. też* oczyszczanie z metali ciężkich
 omówienie: brak składników 288; czas picia szotów 287; czas trwania oczyszczania 215-216, 287; dawkowanie u dzieci 289; istotność 285; liczba szotów 287; oświecenie 285; pobranie krwi 288; powtarzanie 287-288; przerwy 288; uwagi ogólne do wszystkich rodzajów oczyszczania 288-289; *Uzdrowiające oczyszczanie organizmu* jako źródło dalszych informacji 290; wskazówki 286-289; wybór terapii i poziomu 286; zalety 285-286; zastosowanie szotów 214
 1. poziom wstępny 289
 2. poziom podstawowy 289
 3. poziom uproszczony 290
 4. poziom średniozaawansowany niższy 290-291
 5. poziom średniozaawansowany wyższy 291-292
 6. poziom zaawansowany 292-293
 7. poziom dynamiczny 293-294
 oczyszczanie szotami, poziom podstawowy 289
 oczyszczanie z metali ciężkich, poziom podstawowy 326
 oczyszczanie *zob.* oczyszczanie szotami;
 oczyszczanie z metali ciężkich

odpoczynek dla nerwów 588-589
 odpoczynek dla nerwów, technika 588-589
 odruchy, zaburzenia kontroli *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 odżywcze drożdże *zob.* drożdże odżywcze odżywianie, zaburzenia, protokół 147-148
 ogólnoustrojowa choroba nietolerancji wysiłku *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia miażdżniczna), protokół
 ogórki
 omówienie: obieranie ze skórki 335
 budowniczy mózgu 354-355
 makaron z ogórka w sezamie 416-417
 sałatka grecka 414-415
 sałatka lecząca mózg 380-381
 sałatka wzmacniająca mózg 382-383
 sok ogórkowy 346-347
 sok-balsam dla mózgu 350-351
 wrapy ratujące mózg 386-387
 olej
 omówienie: substancje szkodzące mózgowi i jak dostają się do naszego życia 168
 – MCT 201
 – mineralny 193
 – rybi i kryłowy 191-192
 – terpentynowy 194
 – z oregano 201-202
 – z wątroby dorsza i z wątroby rekina 190
 negatywny wpływ na organizm 175
 tuńczyk a toksyczne metale ciężkie 173-174
 żywność przetworzona jako produkty szkodzące mózgowi 175
 olej rybi i olej kryłowy 191-192
 olej z wątroby dorsza 190
 olejki eteryczne stosowane wewnętrznie 191, 201-202
 omdlenie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 opadająca twarz *zob.* półpasiec, protokół; wirusy
 opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół
 opryszczka *zob.* wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół
 opryszczkowe zapalenie skóry *zob.* Dühringa choroba oregano, olej 201-202
 ortoreksja, protokół 115-116
 osłabienie kończyn *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 ostrygi, suplementy 193
 oświecenie 285, 587
 owoce jagodowe *zob. też* jagoda czarna leśna
 omówienie: sypułki truskawek 335
 chlebek owsiany z owocami 566-567
 lody truskawkowe 551-553
 naleśniki z syropem owocowym 578-579
 owoce na ciepło 564-565
 salsa truskawkowa 406-407
 sałatka wzmacniająca mózg 382-383
 sałatka z zielonych warzyw liściowych i owoców jagodowych 396-397

tarteletki z dżemem jeżynowym i malinowym 570-572
 wrapy ratujące mózg 386-387
 owoce na ciepło 564-565
 owoce morza i ryby problematyczne 173-174, 181
 owoce *zob. też konkretne owoce*
 rzekome substancje antyodżywcze 42
 – a umiarkowanie 41-43

P

padaczkowe napady, protokół 110
 palec zatrzaszkujący *zob. fibromialgia*, protokół
 palenie w żołądku *zob. żołądkowe problemy*, protokół
 palpitanie serca (nieneurologiczne), protokół 116-117
 pamięć, utrata *zob. Alzheimera choroba*, protokół
 pamięć, zaburzenia *zob. mgła mózgowia*, protokół
 PANDAS (autoimmunologiczny pediatryczny zespół zaburzeń neuropsychiatrycznych po infekcji paciorkowcami), protokół 117-118
 panika, atak *zob. lęk*, protokół
 papryka
 fajitas na ostro 543-545
 sałatka wzmacniająca mózg 382-383
 „stir-fry” na surowo 392-393
 szaszłyki słodko-wytrawne 512-513
 paranowotworowe zwyrodnienie mózdzku *zob. stwardnienie rozsiane*, protokół
 Parkinsona choroba, protokół 85-86
 Parsonage-Turnera zespół (neuralgia amiotroficzna) *zob. stwardnienie rozsiane*, protokół; nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 pasażery *zob. autoimmunologiczne zaburzenia i choroby*, protokół; nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół; żołądkowe problemy, protokół
 pasta z pomidorów suszonych 401-403
 patogeny, ekspozycja (szot) 218-219
 perystaltyka, zaburzenia *zob. żołądkowe problemy*, protokół; nerw błędny, dysfunkcje, protokół
 pestycydy, herbicydy i fungycydy, ekspozycja (szot) 233-235; *zob. też toksyczne metale ciężkie*, ekspozycja (szot)
 pH w organizmie 172-173; *zob. też zakwaszenie*
 pho 499-501
 PICA (zaburzenie polegające na spożywaniu substancji niejadalnych) *zob. odżywianie*, zaburzenia, protokół
 pico de gallo 523-525
 pieczenie bez gorączki *zob. wirusy opryszczki pospolitej* (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
 pieczenie skóry *zob. wirusy opryszczki pospolitej* (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
 pieczenie w ustach *zob. wirusy opryszczki pospolitej* (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
 pikantna zupa z dyni 436-437
 placek z ciecierzycy z jagodami 560-561
 plamy starcze *zob. hiperpigmentacja*, protokół
 płasawica Huntingтона *zob. encefalopatia*, protokół
 plecy, dolny odcinek, ból (niewyjaśniony) *zob. wirusy opryszczki pospolitej* (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
 pleśń, ekspozycja (szot) 224-225
 płukanie ust olejem 196
 pobranie krwi, protokoły 119-120
 poczucie winy długotrwałe (niewyjaśnione), protokół 89-90
 poczucie winy i wstyd, modulator (szot) 256-257
 pole elektromagnetyczne i 5G, ekspozycja (szot) 226-227
 polenta jagłana z pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i szparagami 540-542
 polimialgia reumatyczna *zob. fibromialgia*, protokół
 polykanie, zaburzenia *zob. nerw błędny*, dysfunkcje, protokół
 pomarańcza, sok
 smoothie-paliwo dla mózgu 370-371
 sok z arbuza, pomarańczy, kurkumy i imbiru 356-357
 pomidory
 omówienie: zalety 390
 chili na surowo 398-400
 dressing francuski 404-405
 ketchup 443-445
 łódeczki z cukinii à la pizza 474-475
 pasta z pomidorów suszonych 401-403
 pico de gallo 523-525
 polenta jagłana z pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i szparagami 540-542
 pomidory faszerowane „ryżem” kalafiorowym z ziołami 390-391
 salsa 496-498
 sałatka grecka 414-415
 sos barbecue 505-507
 sos do pizzy 474
 sos marinara 448
 sos pomidorowy 467-469, 502-504
 szaszłyki słodko-wytrawne 512-513
 zapiekanka ziemniaczana z pomidorkami koktajlowymi 486-487
 zupa z pieczonych pomidorów z grzankami ziemniaczanymi 420-422
 pomidory faszerowane „ryżem” kalafiorowym z ziołami 390-391
 porażenie nerwu twarzowego (tymczasowe) *zob. nerwy czaszkowe*, zapalenie, protokół
 poroże jelenia (scypuł) 190
 post przerywany 40
 post wodny 40
 post-polio zespół *zob. nerwy czaszkowe*, zapalenie, protokół
 poziom energii, modulator (szot) 248-249
 półpasiec, protokół 120-121
 prawda własna, wyrażanie, stabilizator (szot) 278-279
 prebiotyki 199
 prenatalne suplementy 202
 probiotyki 199-200

proces leczenia

- omówienie: geneza Boskiego Lekarza i jego wiedzy 603-605; jak korzystać z tej książki 28-30; poszerzenie informacji w pierwszej części tej pracy 28-29; przegląd procesu 35-36
 - a istniejące nawyki 37
 - a odstawianie produktów 41
 - a przekonania/wiara 36
 - a umiarkowanie 41-43
- cele 36, 307-308
- cierpliwość 37-38
- czas trwania 35-36, 37-38
- indywidualizowanie planu 28, 36
- kobiety a mężczyźni 38
- konkretne dolegliwości i choroby *zob.* protokoły
- podjęcie aktywne 36
- porównywanie/ocenie szybkości procesu leczenia 38-39
- praca detektywistyczna podczas procesu leczenia 37
- przestrzeń umysłu dla procesu leczenia 39-40
- suplementy do odstawienia 50; *zob. też* suplementy szkodliwe trendy 39-40
- produkty i substancje szkodzące mózgowi
 - omówienie: przegląd 28; uporządkowane wg stopnia szkodliwości 167-168
 - eliminacja 41-42
 - suplementy *zob.* produkty i substancje szkodzące mózgowi (suplementy)
 - żywność *zob.* produkty i substancje szkodzące mózgowi (żywność)
- produkty i substancje szkodzące mózgowi (suplementy)
 - omówienie: przegląd 187-188
- produkty i substancje szkodzące mózgowi (suplementy problematyczne i szkodliwe) 189-194
 - omówienie: przegląd 187
 - bentonit i inne glinki (stosowane wewnętrznie) 189
 - białko serwatkowe w proszku 194
 - chlorella 190, 303
 - colostrum (siara) 190
 - dwutlenek chloru (chloryn sodu) 190
 - ekstrakty ziołowe na alkoholu 192, 206
 - kawa grzybowa (kofeina) 193
 - krople żołądkowe 191
 - l-karnityna i l-arginina 193
 - ocet jabłkowy 172-173, 189
 - olej mineralny 193
 - olej rybi i olej kryłowy 191-192
 - olej terpentynowy 194
 - olej z wątroby dorsza i olej z wątroby rekina 190
 - olejki eteryczne (stosowane wewnętrznie) 191, 201-202
 - poroże jelenia (scypuł) 190
 - proszek perłowy 193
 - soda oczyszczona (wodorowęglan sodu) (stosowana wewnętrznie w dużych ilościach) 193-194
 - spalacze tłuszczu 191
 - suplementy energetyzujące zawierające kofeinę 189
 - suplementy z kwasem solnym (HCl) 192
 - suplementy z ostryg 193
 - węgiel drzewny (stosowany wewnętrznie) 189-190
 - woda jonizowana 189
 - zeolity 194
 - ziemia okrzemkowa 191
- produkty i substancje szkodzące mózgowi (suplementy przeceniane i nadużywane) 197-200
 - omówienie: przegląd 188
 - białko roślinne w proszku 199
 - CBD (kannabidiol) 197
 - chlorofil 197
 - fulwowe minerały, fulwowy kwas 198-199
 - huminyowy kwas, huminowe minerały 198-199
 - kolagen 197-198
 - maca, korzeń 199
 - mumio 198-199
 - prebiotyki (w tym inulina) 199
 - probiotyki 199-200
 - proszki owocowo-warzywne 198
 - witamina D, nadużywanie/megadawki 200
- produkty i substancje szkodzące mózgowi (suplementy umiarkowanie problematyczne) 195-197
 - omówienie: przegląd 187-188
 - aminokwasy 195
 - chrząstka z kurczaka 195
 - elektrolity w proszku i płynie 195
 - igły sosny, napar 196
 - mieszanki ziołowe 195-196
 - miódla indyjska (neem), olej (stosowany wewnętrznie) 196
 - odżyvky przedtreningowe 197
 - płukanie ust olejem 196
 - senes, liść 197
 - suszone narządy zwierzęce i suplementy gruczołowe 195
 - żelazo, suplementy (niepochodzące z roślin) 196
- produkty i substancje szkodzące mózgowi (suplementy wątpliwe jakościowo) 200-202
 - omówienie: przegląd 188, 200-201
 - cyjanokobalamina (niskojakościowa witamina B₁₂) 201
 - cynk niskojakościowy 201
 - olej MCT 201
 - olejek z oregano 201-202
 - srebro koloidalne niskojakościowe 201
 - suplementy prenatalne 202
 - suplementy typu „skóra, włosy, paznokcie” 201
- produkty i substancje szkodzące mózgowi (żywność) *zob. też* kofeina
 - omówienie: dodatki do suplementów i żywności, przegląd 203-204; jak dostają się do naszego życia 168-169; jak ich unikać i czym zastępować 167-168; lista 168; pożywka dla wirusów 169; przegląd 167-168; zalecenia terapeutyczne w tej książce 167

- alkohol 172, 206
 bulion kostny 180-181
 drożdże odżywcze 177
 gluten 170-171
 jagnięcina 181
 jajka 170
 kombucza 175-176
 kukurydza i produkty kukurydziane 168, 174, 207
 nabiał 170 *zob. też* ser
 ocet 172-173
 oleje (rafinowane) 175
 produkty wieprzowe 173
 soja (tofu, edamame, mleko sojowe) 178-179
 sól 173, 181-182
 tuńczyk 173-174
 w suplementach 203-204
 zboża spożywane nieproduktywnie 184-185
 żywność fermentowana 170, 182-184 *zob. też*
 kombucza
 promieniowanie, ekspozycja
 pole elektromagnetyczne i 5G, ekspozycja (szot)
 226-227
 promieniowanie, ekspozycja (szot) 228-229
 propolis, terapia szokowa 65-66
 proszek perłowy 193
 protokoły
 omówienie 45-46, 71
 Addisona choroba *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby
 ADHD 72-73
 afazja *zob.* encefalopatia
 afty 73-74
 Alzheimera choroba 82-83
 amimia (maskowatość twarzy) *zob.* nerwy
 czaszkowe, zapalenie; półpasiec
 amnezja *zob.* skutki uboczne leczenia wstrząśnienia
 mózgu
 anemia *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia
 i choroby
 anoreksja *zob.* odżywianie, zaburzenia
 apraksja *zob.* encefalopatia
 ARFID *zob.* odżywianie, zaburzenia
 arytmia *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie;
 palpitacje serca (nieneurologiczne)
 atrofia mózgu 74-75
 atrofia nerwu wzrokowego *zob.* nerwy czaszkowe,
 atrofia
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby 145-147
 autyzm *zob.* ADHD
 ayahuasca, odstawienie *zob.* uzależnienie
 Bella objaw *zob.* półpasiec
 bezdech senny *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 bezsenność 77
 białe plamy na obrazie mózgu *zob.* uszkodzenia
 mózgu (lezje)
 blaszka miażdżycowa *zob.* miażdżycza tętnic
 borelioza 78-79
 borelioza neurologiczna (neuroborelioza) *zob.*
 borelioza
 ból *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 brzęczenie w uszach *zob.* szumy uszne
 bulimia *zob.* odżywianie, zaburzenia
 bzyczenie i mruczenie w ciele *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie
 Castlemana choroba *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby
 celiakia *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia
 i choroby
 choroba afektywna dwubiegunowa 81-82
 choroba implantów piersi 83-84
 choroba naczyńniowa mózgu 84-85
 choroba ucha wewnętrznego *zob.* szumy uszne
 choroby układowe tkanki łącznej *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 cielesne zaburzenie dysmorficzne (dysmorfofobia)
 zob. zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne;
 odżywianie, zaburzenia
 ciemne plamy na obrazie mózgu *zob.* uszkodzenia
 mózgu (lezje)
 ciemne przebarwienia na języku *zob.* mgła mózgową
 ciepło, nadwrażliwość *zob.* nadwrażliwość na zimno,
 protokół
 codzienna pielęgnacja mózgu i zdrowia ogólnego 72
 COVID długi *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby; mononukleozą
 Cushinga zespół (hiperkortyzolemia) 156-157
 cyklotymia *zob.* choroba afektywna dwubiegunowa
 czekolada i kakao, odstawienie *zob.* uzależnienie
 czynności ruchowe, zaburzenia (dyspraksja
 rozwojowa, zespół niezgrabnego dziecka) 145
 demencja *zob.* Alzheimera choroba
 depersonalizacja 87-88
 depresja 88-89
 Devica zespół *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 drażliwość *zob.* nastrój, zmiany i huśtawki
 drętwienie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 drżenie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 Dühringa choroba (opryszczkowate zapalenie
 skóry) *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia
 i choroby; wirusy opryszczki pospolitej
 (HHV-1 i HHV-2)
 dysautonomia 90-91
 dysfagia (zaburzenia połykania) *zob.* nerwy
 czaszkowe, zapalenie; nerw błędny, dysfunkcje
 dysforia (przygnębienie i złość) *zob.* depresja
 dysleksja 92-93
 dziąsła, ból (niewyjaśniony) *zob.* półpasiec; wirusy
 opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
 dzwonienie w uszach *zob.* szumy uszne
 Ehlersa-Danlosa zespół *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby
 ektopowe zaburzenia rytmu serca *zob.* palpitacje
 serca (nieneurologiczne); nerwy czaszkowe,
 zapalenie

- encefalopatia 93-94
 epilepsja *zob.* padaczkowe napady
 Epsteina-Barr wirus (nawrót) *zob.* mononukleozą
 Epsteina-Barr wirus (późne stadium) *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 Epsteina-Barr wirus (wczesne stadium) *zob.*
 mononukleozą
 fibromialgia 94-95
 gardło, ból, ucisk lub napięcie *zob.* nerw błędny,
 dysfunkcje
 gastropareza (postać łagodna) 95
 gastropareza (postać ostra) 96
 gastropareza neurologiczna *zob.* gastropareza (postać
 łagodna) lub gastropareza (postać ostra)
 gazy bolesne, skurcze żołądka, zapalenie błony
 śluzowej żołądka *zob.* żołądkowe problemy
 głowa, ból (niewyjaśniony, z tyłu głowy) *zob.*
 półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej
 (HHV-1 i HHV-2)
 głowa, ból *zob.* migrena
 głód (niewyjaśniony) 96-97
 gniew długotrwały 97-98
 grypa długa *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia
 i choroby; mononukleozą
 grypa *zob.* przeziębienie, grypa i COVID
 grzyby halucynogenne, odstawienie *zob.*
 uzależnienie
 Guillaina-Barrégo zespół *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 guzy i torbiele mózgu 98-99
 herbata zielona/czarna, matcha, odstawienie *zob.*
 uzależnienie
 HHV-1 i HHV-2 *zob.* wirusy opryszczki pospolitej
 hiperpigmentacja 99-100
 HIV *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia
 i choroby; nerwy czaszkowe, zapalenie
 inne określone zaburzenia odżywiania *zob.*
 odżywianie, zaburzenia
 jelita, bóle i skurcze *zob.* żołądkowe problemy;
 nerw błędny, dysfunkcje
 język, ból (niewyjaśniony) *zob.* półpasiec; wirusy
 opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
 kawa, odstawienie *zob.* uzależnienie
 klatka piersiowa, ucisk (niewyjaśniony) *zob.* nerw
 błędny, dysfunkcje
 kofeina, odstawienie *zob.* uzależnienie
 koncentracja, problemy *zob.* mgła mózgowa
 konwulsje *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 kończyny, osłabienie *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie
 Leśniowskiego-Crohna choroba *zob.* żołądkowe
 problemy
 lęk 100-101
 lęki i obawy (niewyjaśnione) 101
 łokieć tenisisty *zob.* fibromialgia
 mania *zob.* choroba afektywna dwubiegunowa
 marihuana, odstawienie *zob.* uzależnienie
 mdłości (niewyjaśnione) *zob.* żołądkowe problemy;
 nerw błędny, dysfunkcje
 ME/CFS *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia
 melasma (melanoderma, ostuda) *zob.*
 hiperpigmentacja (przebarwienia)
 Ménière'a choroba *zob.* zawroty głowy układowe
 męty ciała szkliste („latające muszki”) 102
 mgła mózgowa 102-103
 miastenia ciężka rzekomoporaźna *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 miażdżycą 103-104
 miażdżycą naczyń krwionośnych *zob.* miażdżycą
 tętnic
 mięsień sercowy, zapalenie *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 mięśni ból (niewyjaśniony) *zob.* fibromialgia
 mięśni osłabienie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 mięśniowa dystrofia *zob.* stwardnienie rozsiane
 migotanie przedsionków *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie; palpacje serca (nieneurologiczne)
 migrena 104-105
 miopatia mitochondrialna *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 miopatie zapalne *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 mononukleozą 105-106
 mowa niewyraźna *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 mowa, trudności *zob.* ADHD; nerwy czaszkowe,
 zapalenie; Tourette'a zespół
 mózg, zapalenie 152-153
 mózgowo porażenie dziecięce 106-107
 mrowienie i drętwienie *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie
 mukowiscydoza (zwlóknienie torbielowate) *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 nadciśnienie wewnątrzczaszkowe *zob.* nerwy
 czaszkowe, zapalenie
 nadpotliwość 107-108
 nadwrażliwość na ciepło *zob.* nadwrażliwość na zimno
 nadwrażliwość na słońce *zob.* nadwrażliwość na zimno
 nadwrażliwość na wilgoć *zob.* nadwrażliwość na
 zimno
 nadwrażliwość na zimno 108-109
 nadwrażliwość pokarmowa *zob.* nadwrażliwość
 pokarmowa i na chemikalia
 nadwrażliwość pokarmowa i na chemikalia 109-110
 narkolepsja 110-111
 narkotyki rekreacyjne, odstawienie *zob.* uzależnienie
 nastroj, zmiany i huśtawki 163
 nerw błędny, dysfunkcje 91-92
 nerw potyliczny, neuralgia *zob.* półpasiec; wirusy
 opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
 nerw trójdzielny, neuralgia *zob.* półpasiec; wirusy
 opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
 nerw wzrokowy, atrofia *zob.* nerwy czaszkowe,
 atrofia
 nerw wzrokowy, zapalenie *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie

- nerw, zapalenie *zob.* półpasiec
 nerwica *zob.* lęk; choroba afektywna
 dwubiegunowa; depresja; zaburzenie
 obsesyjno-kompulsyjne
 nerwowo-mięśniowe choroby *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 nerwowość *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 nerwy czaszkowe, atrofia 75-76
 nerwy czaszkowe, zapalenie 153-154
 neuralgia *zob.* półpasiec; wirusy opryszczki
 pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
 neurologiczne objawy *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie
 neuropatia *zob.* półpasiec
 niedotlenienie mózgu 112
 niedowidzenie 112-113
 niepokój 113-114
 niespecyficzne zaburzenia odżywiania *zob.*
 odżywianie, zaburzenia
 niestrawność, uczucie *zob.* nerw błędny, dysfunkcje
 niewyraźne widzenie *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie
 niski poziom energii *zob.* zmęczenie
 oczopląs/zaburzenia pracy mięśni gałek ocznych
zob. nerwy czaszkowe, zapalenie
 odruchy, zaburzenia kontroli *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie
 odżywianie, zaburzenia 147-148
 ogólnoustrojowa choroba nietolerancji wysiłku *zob.*
 zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia
 miażdżyczna)
 omdlenie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 opony mózgowo-rdzeniowe, zapalenie 155
 opryszczka *zob.* wirusy opryszczki pospolitej
 (HHV-1 i HHV-2)
 ortoreksja 115-116
 ostre rozsiane zapalenie mózgu i rdzenia
zob. stwardnienie zanikowe boczne;
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 otoczka mielinowa, uszkodzenie *zob.* nerwy
 czaszkowe, zapalenie
 padaczkowe napady 110
 palec zatrzaskujący *zob.* fibromialgia
 palenie w żołądku *zob.* żołądkowe problemy
 palpacje serca (neurologiczne) *zob.* nerwy
 czaszkowe, zapalenie
 pamięć, utrata *zob.* Alzheimera choroba
 pamięć, zaburzenia *zob.* mgła mózgowa
 PANDAS (autoimmunologiczny pediatryczny
 zespół zaburzeń neuropsychiatrycznych po
 infekcji paciorkowcami) 117-118
 panika, atak *zob.* lęk
 paraneoplasmatyczne zwyrodnienie mózdzku *zob.*
 stwardnienie rozsiane
 Parkinsona choroba 85-86
 Parsonage-Turnera zespół *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie; stwardnienie rozsiane
 pasożyty *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia
 i choroby; nerwy czaszkowe, zapalenie;
 żołądkowe problemy
 perystaltyka, zaburzenia *zob.* nerw błędny,
 dysfunkcje; żołądkowe problemy
 PICA *zob.* odżywianie, zaburzenia
 pieczenie (w jamie ustnej/na skórze) *zob.*
 półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej
 (HHV-1 i HHV-2)
 plamy starcze *zob.* hiperpigmentacja (przebarwienia)
 plamy wątrobowe *zob.* hiperpigmentacja
 (przebarwienia)
 płasawica Huntingtona *zob.* encefalopatia
 plecy, ból dolnego odcinka (niewyjaśniony) *zob.*
 półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej
 (HHV-1 i HHV-2)
 pobranie krwi (tydzień po zabiegu) 119
 pobranie krwi (tydzień przed zabiegiem) 119-120
 poczucie winy długotrwałe (niewyjaśnione) 89-90
 polimialgia reumatyczna *zob.* fibromialgia
 polykanie, zaburzenia *zob.* nerw błędny,
 dysfunkcje
 post-polio zespół *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 potliwość nadmierna *zob.* nadpotliwość
 półpasiec 120-121
 przebarwienia posłoneczne *zob.* hiperpigmentacja
 (przebarwienia)
 przejadanie się *zob.* odżywianie, zaburzenia; głód
 (niewyjaśniony)
 przemijający atak niedokrwienny (mikroudar) *zob.*
 udar mózgu
 przetwarzanie słuchowe, zaburzenia, protokół
 148-149
 przeziębienie, grypa i COVID 122-128
 przeżuwanie, trudności *zob.* wirusy opryszczki
 pospolitej (HHV-1 i HHV-2); półpasiec
 psychoza 128
 pulsowanie w głowie, uczucie *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie
 radzenie sobie, trudności 136-137
 reumatoidalne zapalenie stawów *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
 ręce, drżenie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
 równowaga, zaburzenia *zob.* zawroty głowy układowe
 rwa kulszowa *zob.* półpasiec
 sarkoidoza *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia
 i choroby
 schizofrenia 129-130
 sen, zaburzenia *zob.* bezsenność; narkolepsja
 sezonowe zaburzenie afektywne 130-131
 skroniowo-żuchwowy staw, zespół zaburzeń
 czynności *zob.* półpasiec
 skrzywienie szczęki, uczucie *zob.* wirusy opryszczki
 pospolitej (HHV-1 i HHV-2); półpasiec
 skupienie wzroku, problemy *zob.* nerwy
 czaszkowe, zapalenie
 skurcze mięśni *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie

- skutki uboczne leczenia wstrząśnienia mózgu 131-132
- słońce, nadwrażliwość *zob.* nadwrażliwość na zimno
- smutek *zob.* depresja; poczucie winy długotrwałe (niewyjaśnione)
- starzenie się mózgu *zob.* codzienna pielęgnacja mózgu i zdrowia ogólnego
- staw, ból 79-80
- stawy, zapalenie reaktywne lub reumatoidalne *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
- stwardnienie koncentryczne Baló *zob.* stwardnienie rozsiane
- stwardnienie rozsiane 132-133
- stwardnienie zanikowe boczne 133-134
- swędzenie i pieczenie (bez wysypki) *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- syczenie w uszach *zob.* szumy uszne
- szczęka, ból (niewyjaśniony) *zob.* półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
- sztywność (zespół sztywności uogólnionej) *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- szumy uszne 135-136
- szuja, ból (niewyjaśniony) *zob.* półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
- ściągnięcie na twarzy, uczucie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- ścięgno, zapalenie *zob.* fibromialgia
- tętniak *zob.* udar mózgu
- tik *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- tkanka bliznowata na mózgu *zob.* uszkodzenia mózgu (leże)
- toczeń *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
- Tourette'a zespół 161
- trzaskanie w uszach *zob.* szumy uszne
- trzępota w uszach *zob.* szumy uszne
- trzustka, zapalenie (autoimmunologiczne) *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
- twarz opadająca *zob.* półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
- twarz, ból *zob.* półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
- twarzowy nerw, porażenie (tymczasowe) *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- ucho, ból w środku lub dookoła *zob.* półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
- ucisk w klatce piersiowej (niewyjaśniony) *zob.* nerw błędny, dysfunkcje
- uczenie się, zaburzenia 149-150
- uczucie gorąca mimo braku gorączki *zob.* półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
- udar mózgu 138
- urazy na skutek przewlekłego przeciążenia mięśni i ścięgien *zob.* fibromialgia
- uszkodzenia mózgu (leże) 140-141
- utrata słuchu (niewyjaśniona) *zob.* szumy uszne
- uzależnienie 141-142
- węch, utrata *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- wędrujący ból *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- wibrowanie w okolicach twarzy/głowy *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- widzenie, zaburzenia *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- wilgoć nadwrażliwość *zob.* nadwrażliwość na zimno
- Willisa-Ekboma choroba *zob.* półpasiec; nerwy czaszkowe, zapalenie
- Wilsona choroba *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2) 142-143
- wrzody *zob.* żołądkowe problemy
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego *zob.* półpasiec
- wstrząs elektryczny w głowie, uczucie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- wymioty (niewyjaśnione) *zob.* nerw błędny, dysfunkcje; żołądkowe problemy
- wypalenie 144
- wzdęcia (silne) *zob.* żołądkowe problemy
- zaburzenia osobowości *zob.* depersonalizacja
- zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne 150-151
- zaburzenie polegające na ograniczeniu lub unikaniu pokarmów (ARFID) *zob.* odżywianie, zaburzenia
- zaburzenie z napadami objadania się *zob.* odżywianie, zaburzenia; głód (niewyjaśniony)
- zakrzepy (skrzepliny) 151
- zamrożony bark *zob.* półpasiec
- zapalenie błony śluzowej żołądka (autoimmunologiczne) *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby; żołądkowe problemy
- zapalenie kaletki maziowej *zob.* fibromialgia
- zapalenie naczyń *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
- zapalenie wątroby (autoimmunologiczne) *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
- zapominalstwo *zob.* mgła mózgowa
- zatrucie pokarmowe *zob.* żołądkowe problemy
- zawroty głowy nieukładowe *zob.* zawroty głowy układowe
- zawroty głowy układowe 138-139
- zespół cieśni nadgarstka *zob.* fibromialgia
- zespół napięciowego zapalenia mięśni (TMS) *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie
- zespół niespokojnych nóg *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie; półpasiec
- zespół nieuwagi stronnej 157-158
- zespół pomijania stronnego (lewa) *zob.* zespół nieuwagi stronnej
- zespół pomijania stronnego (prawa) *zob.* zespół nieuwagi stronnej
- zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby

- zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia mialgiczna) 158-159
- zespół przewlekłego zmęczenia z zaburzeniem odporności (CFIDS) *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia mialgiczna)
- zespół Sjögrena *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
- zespół stresu pourazowego 160-161
- zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
- zęby, ból (niewyjaśniony) *zob.* półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
- zęby, zgrzytanie *zob.* półpasiec; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2)
- zmęczenie 162-163 *zob. też* zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia mialgiczna)
- zmęczenie neurologiczne *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia mialgiczna)
- zmęczenie skrajne *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia mialgiczna)
- zmęczenie spowodowane infekcją wirusową *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia mialgiczna)
- zwapnienia w mózgu *zob.* uszkodzenia mózgu (lezione)
- żołądkowe problemy 121-122
- przebarwienia posłoneczne *zob.* hiperpigmentacja (przebarwienia), protokół
- przedtreningowe suplementy 197
- przejadanie się *zob.* odżywianie, zaburzenia, protokół; głód (niewyjaśniony), protokół
- przemijający atak niedokrwienności (mikroudar) *zob.* udar mózgu, protokół
- przepisy kulinarne ratujące mózg 335-583; *zob. też* smoothie; poszczególne główne składniki
- omówienie: przegląd 29, 335-337
- dojrzałość bananów 335
- lista przepisów 336-337
- skórka owoców/warzyw 335
- przepisy kulinarne *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg; terapia szotowa; smoothie oczyszczające z metali ciężkich
- przepisy śniadaniowe *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg
- przetwarzanie słuchowe, zaburzenia, protokół 148-149
- przeziębienie, grypa i COVID, protokół 122-128; *zob. też* patogeny, ekspozycja (szot)
- przystawki *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg
- psychoza 128
- PTSD *zob.* zespół stresu pourazowego
- R**
- radzenie sobie, trudności, protokół 136-137
- rak *zob.* guzy i torbiele mózgu, protokół 98-99
- rąk drżenie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- refluks *zob.* aloes, terapia szokowa; zakwaszenie, stabilizator (szot)
- rekin, olej z wątroby 190
- rekreacyjne narkotyki, odstawienie *zob.* uzależnienie, protokół
- reumatoidalne zapalenie stawów *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby
- rezygnacja z produktów 42
- ręce zimne *zob.* nadwrażliwość na zimno, protokół
- risotto jaglane z pieczarkami i ziołami 488-490
- rodymenty palczasta
- omówienie: – – jako składnik smoothie oczyszczającego z metali ciężkich 302, 307; zalety i działanie 307
- smoothie oczyszczające z metali ciężkich 310-312, 361-363
- smoothie oczyszczające z metali ciężkich w miseczkach 364-365
- smoothie oczyszczające z metali ciężkich w postaci lodów 366-367
- zawansowane smoothie oczyszczające z metali ciężkich 313-315
- ropień mózgu, protokół 128-129
- roślinne białko w proszku 199
- równowaga, zaburzenia *zob.* zawroty głowy układowe, protokół
- ruchowe czynności, zaburzenia (dyspraksja rozwojowa), protokół 145
- rutyny, ustalanie zdrowych 590-592
- rwa kulszowa *zob.* półpasiec, protokół
- ryby i owoce morza, problematyczne 173-174, 181
- rytm serca, ektopowe zaburzenia *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół; palpacje serca (nieneurologiczne), protokół
- ryż a inne zboża bezglutenowe 184-185
- S**
- sałata jako składnik sałatek *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg
- sałatka grecka 414-415
- sałatka kalafiorowa 412-413
- sałatka lecząca mózg 380-381
- sałatka wzmacniająca mózg 382-383
- sałatka z zielonych warzyw liściowych i owoców jagodowych 396-397
- sałatki *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg
- samosa chaat z ziemniaków 548-550
- samosy z ziemniaków w curry 433-435
- sarkoidoza *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
- schizofrenia, protokół 129-130
- seler naciowy
- budowniczy mózgu 354-355
- bulion leczniczy 418-419
- sok-balsam dla mózgu 350-351
- seler naciowy, sok 358-360
- – jako punkt wyjścia 48
- – jako suplement leczniczy 51-53
- dawkowanie u dzieci (wg wieku) 53
- trendy zaburzające jego działanie 39

- wskazówki 51-53
- sen, zaburzenia
 bezsenność, protokół 77
 narkolepsja, protokół 110-111
 sen i regeneracja, stabilizator (szot) 276-277
 sny, modulator (szot) 260-261
- sen i regeneracja, stabilizator (szot) 276-277
- senes, liść 197
- ser
 omówienie: – a wirusy i bakterie 170; – roślinny 170; unikanie nabiału 170
 cannelloni 502-504
 frytki karbowane na bogato 480-481
 makaron z serem 516-517
 pikantna zupa z batatów 428-429
 ser ziemniaczany 430-432, 502-504
 sos serowy 523-525
 sos serowy jak do nachos 480
 zapiekanka à la makaron z serem 456-457
 zupa-lasagne z cukinii 430-432
- serwatkowe białko w proszku 194
- sezonowe zaburzenie afektywne, protokół 130-131
- Sjögrena zespół *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
- skóra, pieczenie *zob.* półpasiec, protokół; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół
- skóra, włosy, paznokcie (suplementy) 201
- skupienie, problemy *zob.* mgła mózgowia, protokół
- słodziki sztuczne 204
- sluchowe przetwarzanie, zaburzenia *zob.* przetwarzanie sluchowe, zaburzenia, protokół
- sny, modulator (szot) 260-261
- smak, utrata *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- smoothie
 omówienie: 15- lub 30-dniowa wersja oczyszczania 324; przepisy na smoothie oczyszczające z metali ciężkich 309-321; smoothie oczyszczające z metali ciężkich, dawkowanie u dzieci 308
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich 310-312, 361-363
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w miseczce 364-365
 smoothie-ekstraktor 316-318
 smoothie-paliwo dla mózgu 370-371
 zaawansowane smoothie oczyszczające z metali ciężkich 313-315
 zaawansowane smoothie-ekstraktor 319-321
- smugi chemiczne, ekspozycja (szot) 238-239
- smutek *zob.* depresja; poczucie winy długotrwałe (niewyjaśnione), protokół
- soda oczyszczona 193-194
- soja (tofu, edamame, mleko itd.) 178-179
- sok detoksykujący mózg 352-353
- sok z arbuza, pomarańczy, kurkumy i imbiru 356-357
- sok-balsam dla mózgu 350-351
- soki, przepisy *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg (soki i toniki)
- solny kwas, suplementy 192
- sorbet jagodowy 556-557
- sos barbecue 505-507
- sos daktylowy 551-553
- sosny igły, napar 196
- sól 173, 181-182
- spaghetti carbonara 491-493
- spalacz tłuszczu 191
- spirulina
 omówienie: – a składniki smoothie oczyszczającego z metali ciężkich 54, 301, 306-307; zalety i działanie 306-307
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich 310-312, 361-363
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w miseczce 364-365
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w postaci lodów 366-367
 zaawansowane smoothie oczyszczające z metali ciężkich 313-315
- srebro koloidalne niskojakościowe 201
- stabilizatory, szoty *zob.* terapia szotowa (stabilizatory) staw, ból, protokół 79-80
- stawy, zapalenie reaktywne lub reumatoidalne *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
- „stir-fry” na surowo 392-393
- strata, stabilizator 266-267
- stwardnienie rozsiane, protokół 132-133
- stwardnienie zanikowe boczne, protokół 133-134
- substancje szkodzące mózgowi *zob.* produkty i substancje szkodzące mózgowi
- substancje szkodzące mózgowi występujące w suplementach 203-204; *zob.* też glutaminian sodu
- omówienie: jak wkładają się do naszego życia 203-204; przegląd dodatków do żywności w kontekście zdrowia mózgu 203-204
- aromaty (naturalne i sztuczne) 205-206
- aspartam i inne sztuczne słodziki 204
- cytrynowy kwas 206-207
- konserwanty, amoniak, formaldehyd i azotany 207-208
- napoje bezalkoholowe (konwencjonalne i naturalne) 207
- suplementy *zob.* też produkty i substancje szkodzące mózgowi (suplementy); terapie szokowe; konkretne choroby/dolegliwości
- omówienie: ewangelia suplementacji, przegląd 28; przegląd protokołów 45-46, 71
- a przyczyny chorób 45, 46
- do odstawienia podczas leczenia 50
- płynne, odmierzanie dawek i wersje bezalkoholowe 46-47
- aloes, uwagi do stosowania 47

- bardzo ważna wskazówka dotycząca przyjmowania suplementów 50
 dawkowanie i sposób podawania 46-47, 49
 dawkowanie naparów 47
 dawkowanie u dzieci 49
 decydowanie o skorzystaniu z protokołów 46
 długość okresu stosowania 50-51
 kluczowe wskazówki do interpretacji list suplementów 46-47
 łączenie 47-48
 przyjmować z jedzeniem czy bez 47
 rozpoczynanie suplementacji 48-49
 suplementy a ciąża i karmienie piersią 51
 wyjaśnienie wskazań „dziennie” i „dwa razy dziennie” 47
 znaczenie jakości suplementów 49-50
- suwowica bydlęca 195
- sushi z kaszy jaglanej 464-466
- sushi ze szparagami 530-532
- suplementy gruczołowe 195
- suszone narządy zwierzęce 195
- swędzenie i pieczenie (bez wysypki) *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- syrop owocowy 578-579
- szaszłyki słodko-wytrawne 512-513
- szczęka, ból (niewyjaśniony) *zob.* wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
- szczęka, uczucie skrzywienia *zob.* wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
- szczypior, naleśniki 518-519
- szok, stabilizator (szot) 266-267
- szparagi
 dip szparagowo-szpinakowy 388-389
 polenta jaglana z pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i szparagami 540-542
 sushi ze szparagami 530-532
- szpinak
 omówienie: rzekome substancje antyodżywcze 42
 – jako składnik innych sałatek 396-397, 404-405
 dip szparagowo-szpinakowy 388-389
 sałatka lecząca mózg 380-381
 smoothie-paliwo dla mózgu 370-371
 sok detoksykujący mózg 352-353
 wrapy ratujące mózg 386-387
 zupa szpinakowa 384-385
- szywność (zespół szywności uogólnionej) *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- szumy uszne, protokół 135-136
- szylja, ból (niewyjaśniony) *zob.* wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
- Ś**
 ścięgno, zapalenie *zob.* fibromialgia, protokół
- średniozaawansowany niższy poziom, oczyszczanie z metali ciężkich 290-291
- średniozaawansowany wyższy poziom, oczyszczanie z metali ciężkich 291-292
- T**
 taco przyprawa 523-525
- tarteletki z dżemem jeżynowym i malinowym 570-572
- techniki lecznicze *zob.* medytacje i techniki uzdrawiające mózg; protokoły; konkretne choroby/dolegliwości
- terapia szotowa
 omówienie: przegląd 29, 213-214
 – – jako samodzielna terapia 214
 częstotliwość picia szotów 215-216
 dawkowanie u dzieci 216
 jak korzystać 214-216
 kiedy pić szoty 215
 lista szotów 213-214
 przygotowywanie i przechowywanie 216
 unikalność 213
 uwagi do wyciskania soków 216
 wybór szotów/narzędzi terapeutycznych 214-215
 źródło z góry 213
- terapia szotowa, ekspozycje 217-239
 omówienie: częstotliwość picia szotów 215-216; dawkowanie u dzieci 216; kiedy pić szoty 215, 217; przygotowywanie i przechowywanie 216; uwagi do wyciskania soków 216
- farmaceutyki 236-237
- negatywna energia 222-223
- patogeny 218-219
- pestycydy, herbicydy i fungicydy 233-235 *zob. też* toksyczne metale ciężkie
- pleśń 224-225
- pole elektromagnetyczne i 5G 226-227
- promieniowanie 228-229
- smugi chemiczne 238-239
- toksyczne metale ciężkie 230-232
- toksyczne zapachy 220-221
- terapia szotowa, modulatory 241-261
 omówienie: częstotliwość picia szotów 215-216; dawkowanie u dzieci 216; kiedy pić szoty 215, 241; przygotowywanie i przechowywanie 216; uwagi do wyciskania soków 216
- ego 258-259
- gniew 254-255
- łęk przed jedzeniem 250-251
- nastrój 244-245
- natrętne myśli 242-243
- nerwy 246-247
- pouczucie winy i wstyd 256-257
- poziom energii 248-249
- sny 260-261
- zachcianki 252-253
- terapia szotowa, stabilizatory 262-283

omówienie: częstotliwość picia szotów 215-216;
 dawkowanie u dzieci 216; kiedy pić szoty
 215; przegląd 263; przygotowywanie
 i przechowywanie 216; uwagi do wyciskania
 soków 216
 mądrość i intuicja 282-283
 nadnercza 268-269
 sen i regenerację 276-277
 trauma, szok i strata 266-267
 wypalenie 270-271
 wyrażanie własnej prawdy 278-279
 zakwaszenie 264-265
 zdrada i zawiedzenie zaufania 272-273
 zerwanie związku 274-275
 znalezienie własnego celu 280-281
 terapie szokowe 55-70
 terpentynowy olej 194
 tik *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 tkanka bliznowata na mózgu *zob.* uszkodzenia mózgu
 (lezje), protokół
 tkanki łącznej choroba *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby, protokół
 tłuczone ziemniaki, frytki 505-507
 toczeń *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby,
 protokół
 toksyczne metale ciężkie *zob. też* oczyszczanie z metali
 ciężkich
 omówienie: przegląd 299
 --- a suplementy szkodzące mózgowi *zob.* produkty
 i substancje szkodzące mózgowi (suplementy)
 --- a tuńczyk 173-174
 --- jako pożywka dla wirusów 300-301
 ciężar metali 299-300
 ekspozycja na toksyczne metale ciężkie, szot 230-232
 stare a nowe 299-300
 toksyczne metale ciężkie, ekspozycja (szot) 230-232
 toksyczne zapachy, ekspozycja (szot) 220-221
 tonik detoksykujący mózg 368-369
 tonik, przepisy *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg
 tortilla 508-509, 546-547
 Tourette'a zespół, protokół 161
 trauma, szok i strata, stabilizator (szot) 266-267
 trawienne problemy *zob.* zakwaszenie, stabilizator (szot)
 trendy 39-40
 trudności z mową *zob.* ADHD, protokół; nerwy
 czaszkowe, zapalenie, protokół; Tourette'a zespół,
 protokół
 trudności z przeżuwaniami *zob.* półpasiec, protokół;
 wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2),
 protokół
 trudności z radzeniem sobie, protokół 136-137
 truskawki *zob.* owoce jagodowe
 trzaskanie w uszach *zob.* szumy uszne, protokół
 trzępotanie w uszach *zob.* szumy uszne, protokół
 trzustka, zapalenie (autoimmunologiczne) *zob.*
 autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
 tuńczyk 173-174

twarz
 amimia (maskowatość twarzy) *zob.* półpasiec,
 protokół; nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
 ból w obrębie twarzy *zob.* półpasiec, protokół; wirusy
 opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2),
 protokół
 drżenie mięśni/wibrowanie *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie, protokół
 – opadająca *zob.* półpasiec, protokół; wirusy
 opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2),
 protokół
 porażenie nerwu twarzewego *zob.* nerwy czaszkowe,
 zapalenie, protokół
 uczucie ściągania *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie,
 protokół
 tymianek
 omówienie: wskazania do stosowania terapii
 szokowej i jak ją przeprowadzać 63-65; *zob. też*
konkretne choroby/dolegliwości
 napar z tymianku i tonik tymiankowy 342-343
 terapia szokowa tymiankiem 64

U

ucho wewnętrzne, choroba *zob.* szumy uszne, protokół
 ucisk w klatce piersiowej (niewyjaśniony) *zob.* nerw
 błędny, dysfunkcje, protokół
 uczenie się, zaburzenia, protokół 149-150
 uczucie gorąca mimo braku gorączki *zob.* półpasiec,
 protokół; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1
 i HHV-2), protokół
 uczucie skrzywienia szczęki *zob.* półpasiec, protokół;
 wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2),
 protokół
 udar mózgu, protokół 138
 umiarkowanie, znaczenie 41-43
 umocnienie 323
 uproszczony poziom, oczyszczanie szotami 290
 uproszczony poziom, oczyszczanie z metali ciężkich
 326-327
 urazy na skutek przewlekłego przecięcia mięśni
 i ścięgien *zob.* fibromialgia
 usta, pieczenie *zob.* wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1
 i HHV-2), protokół; półpasiec, protokół
 uszkodzenia mózgu (lezje), protokół 140-141
 usztywnienie kręgow *zob.* autoimmunologiczne
 zaburzenia i choroby, protokół
 uszy
 ból wewnątrz lub dookoła uszu *zob.* półpasiec,
 protokół; wirusy opryszczki pospolitej
 (HHV-1 i HHV-2), protokół
 brzęczenie/trzępotanie/trzaskanie/dzwonienie/
 syczenie w uszach *zob.* szumy uszne, protokół
 choroba ucha wewnętrznego *zob.* szumy uszne,
 protokół
 utrata słuchu (niewyjaśniona) *zob.* szumy uszne,
 protokół
 uzależnienie, protokół 141-142

W

- warzywa *zob. też konkretne warzywa*
 omówienie: obieranie ze skórki 335
 – w proszku 198
 rzekome substancje antyodżywcze 42
- wątroba
 – a alkohol 206
 – a cyjanokobalamina (niskojakościowa witamina B₁₂) 201
 – a jakość suplementów 49-50
 – a konserwanty, amoniak i azotany 207-208
 – a tuńczyk i toksyczne metale ciężkie 173-174
 – zwierzęca świeża lub w formie suplementu 195
 kolagen jako czynnik obciążający 197-198
 nabiał jako czynnik osłabiający 170
 olej terpentynowy jako czynnik zatrujący 194
 spalacze tłuszczu jako czynnik obciążający 191
 usuwanie toksyn 306-307, 338-339, 348-349, 374-375
 witamina D jako czynnik obciążający 200
 wpływ tłuszczu jagnięcego 181
 zboża jako czynnik osłabiający 184-185
 złogi soli 181-182
- wątroba, zapalenie (autoimmunologiczne) *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
- wątrobowe plamy *zob.* hiperpigmentacja (przebarwienia), protokół
- wewnątrzczaszkowe nadciśnienie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- węch, utrata *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- wędrujący ból *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- węgiel drzewny stosowany wewnętrznie 189-190
- węglan sodu stosowany wewnętrznie 193-194
- wibrowanie w okolicach twarzy/głowy *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- widzenie, zaburzenia *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- wiejski dressing 408
- wiejski sos z cukinii 526-527
- wieprzowe produkty 173
- Willisa-Ekboma choroba *zob.* półpasiec, protokół; nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- Wilsona choroba *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- wina, długotrwałe poczucie, protokół 89-90
- wirusy i bakterie
 – – a długość okresu leczenia 37
 – – a długość okresu suplementacji 50-51
 – – a tuńczyk i toksyczne metale ciężkie 173-174
 – – a żywność fermentowana 182-183
 – – a żywność GMO 179-180
 białko w proszku jako żywność 194
 colostrum jako żywność 190
 cynk jako środek przeciwwirusowy/przeciwbakteryjny 57-58
- ekspozycja na patogeny, szot 218-219
- gluten jako żywność 170-171
- jajka jako żywność 170
- nabiał jako żywność 170
- żywność 300-301
- produkty i substancje szkodzące mózgowi jako żywność 169; *zob. też* produkty i substancje szkodzące mózgowi (żywność)
- suplementy jako żywności 189-194, 201
- terapię szokowe na wirusy i bakterie *zob.* terapie szokowe
- zmęczenie spowodowane infekcją *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia mialegiczna), protokół
- witamina B₁₂, terapia szokowa 68-69; *zob. też konkretne choroby/dolegliwości*
- witamina C, terapia szokowa 59-61
- witamina D, nadużywanie/megadawki 200
- woda jonizowana 189
- woda kokosowa
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich 310-312, 361-363
 smoothie oczyszczające z metali ciężkich w miseczce 364-365
 smoothie-ekstraktor 316-318
 tonik detoksykujący mózg 368-369
 zaawansowane smoothie oczyszczające z metali ciężkich 313-315
 zaawansowane smoothie-ekstraktor 319-321
- wrapy ratujące mózg 386-387; *zob. też* przepisy kulinarne ratujące mózg
- wrapy *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg
- wrzody żołądka *zob.* żołądkowe problemy, protokół
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego *zob.* półpasiec, protokół
- wstępny poziom, oczyszczanie szotami 289
- wstępny poziom, oczyszczanie z metali ciężkich 326
- wstrząs elektryczny w głowie, uczucie *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- wstrząśnienie mózgu, skutki uboczne leczenia 131-132
- wstyd, modulator (szot) 256-257
- wymioty (niewyjaśnione) *zob.* nerw błędny, dysfunkcje, protokół; żołądkowe problemy, protokół
- wypalenie, protokół 144
- wypalenie, stabilizator (szot) 270-271
- wyrażanie własnej prawdy, stabilizator (szot) 278-279
- wzdęcia (ostre) *zob.* żołądkowe problemy, protokół

Z

- zaawansowane smoothie oczyszczające z metali ciężkich 313-315
- zaawansowane smoothie-ekstraktor 319-321
- zaawansowany poziom, oczyszczanie szotami 292-293
- zaawansowany poziom, oczyszczanie z metali ciężkich 329-330
- zaburzenia osobowości *zob.* depersonalizacja, protokół
- zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, protokół 150-151

- zaburzenie polegające na ograniczeniu lub unikaniu pokarmów (ARFID) *zob.* odżywianie, zaburzenia, protokół
- zaburzenie z napadami objadania się *zob.* odżywianie, zaburzenia, protokół; głód (niewyjaśniony), protokół
- zachcianki, modulator (szot) 252-253
- zakręcone frytki 514-515
- zakrzepy (skrzepiny), protokół 151
- zakwaszenie
- a kwas glutaminowy 176-177
 - a kwas octowy 172-173, 176
- kombucza jako przyczyna 175-176
- ocet jako przyczyna 172-173
- zakwaszenie, stabilizator (szot) 264-265
- zamrożony bark *zob.* półpasiec, protokół
- zapachy toksyczne (ekspozycja), szot 220-221
- zapalenie mózgu i rdzenia
- ostre rozsiane zapalenie mózgu i rdzenia *zob.* stwardnienie zanikowe boczne, protokół; autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
 - zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia miażdżyczna) 158-159
- zapalenie mózgu *zob.* mózg, zapalenie, protokół
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, protokół 155
- zapiekanka à la makaron z serem 456-457
- zapiekanka pasterska z soczewicy 520-522
- zapominalstwo, *zob.* mgła mózgową, protokół
- zatrucie pokarmowe *zob.* żołądkowe problemy, protokół
- zaufanie zawiedzione, stabilizator (szot) 272-273
- zawroty głowy nieukładowe *zob.* zawroty głowy układowe, protokół
- zawroty głowy układowe, protokół 138-139
- zboża jako produkty szkodzące mózgowi wskutek nieproduktywnego spożywania 184-185
- zdrada i zawiedzenie zaufania, stabilizator (szot) 272-273
- zeolity 194
- zerwanie związku, stabilizator (szot) 274-275
- zespół cieśni nadgarstka *zob.* fibromialgia, protokół
- zespół napięciowego zapalenia mięśni (TMS) *zob.* nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- zespół niespokojnych nóg *zob.* półpasiec; nerwy czaszkowe, zapalenie, protokół
- zespół niewagi stronnej, protokół 157-158
- zespół pomijania stronnego (lewa) *zob.* zespół niewagi stronnej, protokół
- zespół pomijania stronnego (prawa) *zob.* zespół niewagi stronnej, protokół
- zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej *zob.* autoimmunologiczne zaburzenia i choroby, protokół
- zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia miażdżyczna), protokół 158-159
- zespół przewlekłego zmęczenia z zaburzeniem odporności (CFIDS) *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia miażdżyczna), protokół
- zespół stresu pourazowego, protokół 160-161
- zespół zaburzeń czynności stawu skroniowo-zuchwowego *zob.* półpasiec, protokół
- zęby, ból (niewyjaśniony) *zob.* półpasiec, protokół;
- wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół
- zęby, zgrzytanie *zob.* półpasiec, protokół; wirusy opryszczki pospolitej (HHV-1 i HHV-2), protokół
- zielona sałatka z dressingiem francuskim 404-405
- ziemia okrzemkowa 191
- ziemniaki
- po azjatycku 450-452
 - w garam masala 538-539
- cannelloni 502-504
- chlebek ziemniaczany z rozmarynem 462-463
- empanady 470-471
- frytki karbowane na bogato 480-481
- frytki z tłuczonych ziemniaków 505-507
- gofry à la falafel 472-473
- gofry ziemniaczane z sosem jagodowym 562-563
- gorący kociołek z ziemniaków i dyni piżmowej 476-477
- gorący kociołek z ziemniaków po meksykańsku 523-525
- gorący kociołek z ziemniaków, groszku i kolendry z curry 494-495
- kanapki z sałaty i ziemniaków 443-445
- makaron z serem 516-517
- musaka ziemniaczana 467-469
- naleśniki ze szczypiorkiem 518-519
- sałatka nicejska 484-485
- samosa chaat z ziemniaków 548-550
- samosy z ziemniaków w curry 433-435
- ser ziemniaczany 430-432, 502-504
- sos serowy jak do nachos 480
- spaghetti carbonara 491-493
- tacos ziemniaczane z czarną fasolą 496-498
- tłuczone ziemniaki 520-522
- tortilla 508-509
- zakręcone frytki 514-515
- zapiekanka à la makaron z serem 456-457
- zapiekanka pasterska z soczewicy 520-522
- zapiekanka ziemniaczana z pomidorkami koktajlowymi 486-487
- zawijasy ziemniaczane z pieczarkami 508-509
- zupa jak zapiekanka 423-425
- zupa z pieczonych pomidorów z grzankami ziemniaczanymi 420-422
- zimne stopy *zob.* nadwrażliwość na zimno, protokół
- złote zasady suplementacji 45-54
- omówienie: przegląd protokołów 45-46, 71
- bardzo ważna wskazówka dotycząca przyjmowania suplementów 50
- dawkowanie i sposób podawania 46-47, 49
- dawkowanie naparów 47
- dawkowanie u dzieci 49
- decydowanie o wykorzystaniu z protokołów 46

- długość okresu stosowania 50-51
kluczowe wskazówki do interpretacji list
suplementów 46-47
łączenie 47-48
przyjmować z jedzeniem czy bez 47
rozpoczynanie suplementacji 48-49
suplementy a ciąża i karmienie piersią 51
suplementy a przyczyny chorób 45, 46
suplementy do odstawienia podczas leczenia 50
uwagi na temat aloesu 47
znaczenie jakości suplementów 49-50
- zmęczenie
omówienie: morsowanie 40
– przewlekłe *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia
(encefalopatia miażdżyczna), protokół
– skrajne *zob.* zespół przewlekłego zmęczenia
(encefalopatia miażdżyczna), protokół
zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia
miażdżyczna), protokół 158-159
zmęczenie, protokół 162-163
zmęczenie neurologiczne *zob.* zespół przewlekłego
zmęczenia (encefalopatia miażdżyczna), protokół
zmęczenie spowodowane infekcją wirusową *zob.*
zespół przewlekłego zmęczenia (encefalopatia
miażdżyczna), protokół
- znalezienie własnego celu, szot 280-281
zupa jak zapiekanka 423-425
zupa z kluseczkami z ciecierzycy 426-427
zupa z pieczonych pomidorów z grzankami
ziemniaczanymi 420-422
zupy *zob.* przepisy kulinarne ratujące mózg
- Ż**
- żelazo, suplementy 156
żołądkowe krople 191
żołądkowe problemy, protokół 121-122
żywność *zob. też* produkty i substancje szkodzące
mózgowi (żywność)
dodatki *zob.* substancje, suplementy (produkty
i substancje szkodzące mózgowi)
nadwrażliwość pokarmowa i na chemikalia,
protokół 109-110
modulator na zachcianki, szot 252-253
zaburzenia odżywiania, protokół 147-148
lęk przed jedzeniem, modulator (szot) 250-251
GMO 174, 179-180, 207, 460
przepisy kulinarne *zob.* przepisy kulinarne ratujące
mózg; konkretne główne składniki

Ratunek dla mózgu – teoria. Z tą książką zrozumiesz, dlaczego twój mózg potrzebuje pomocy. Odkryjesz jego typ, czy jest zaszumiony, metaliczny, wirusowy, emocjonalny, wypalony lub wyjąłowany



W KSIĄŻCE ZNAJDZIESZ SPOSÓB ODŻYWIANIA I PLANY TERAPEUTYCZNE, CZYLI PROTOKOŁY, NA SCHORZENIA I DOLEGLIWOŚCI TAKIE JAK:

- > ADHD
- > AUTYZM
- > BEZSENNOŚĆ
- > BORELIOZA
- > BÓLE GŁOWY
- > BÓLE MIĘŚNI I STAWÓW
- > CHOROBA ALZHEIMERA
- > CHOROBA IMPLANTÓW PIERSI
- > CHOROBA PARKINSONA
- > DEPRESJA
- > DŁUGOTRWAŁY COVID
- > DRGAWKI
- > ENCEFALOPATIA
- > FIBROMIALGIA
- > GASTROPAREZA
- > GNIEW DŁUGOTRWAŁY
- > HIPERHYDROZA
- > ME/CFS
- > MGŁA MÓZGOWA
- > MIAŻDŻYCA
- > MIGRENA
- > MROWIENIE I DRĘTIENIE
- > NEURALGIA
- > NEUROPATIA
- > NIEWYJAŚNIONE ŁĘKI
- > NIEWYJAŚNIONE MDŁOŚCI
- > PORAŻENIE BELLA
- > POTS
- > PSYCHOZA
- > PTSD
- > RSI
- > STWARDNIENIE ROZSIANE
- > STWARDNIENIE ZANIKOWE BOCZNE
- > SZUMY USZNE
- > TIKI I SKURCZE
- > TOCZEŃ
- > TORBIELE I GUZY MÓZGU
- > USZKODZENIA MÓZGU
- > UZALEŻNIENIE
- > WYPALENIE
- > ZABURZENIA LĘKOWE
- > ZABURZENIA ODŻYWIANIA
- > ZABURZENIA OSOBOWOŚCI
- > ZABURZENIA UCZENIA SIĘ
- > ZAPALENIE MÓZGU
- > ZAWROTY GŁOWY
- > ZESPÓŁ CUSHINGA
- > ZESPÓŁ GUILLAINA-BARRÉGO
- > ZESPÓŁ TOURETTE'A
- > ZMIENNOŚĆ NASTROJÓW



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Anthony William – jedyny terapeuta, który korzysta z duchowych przestań. 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”.

Naturalne metody na pokonanie ponad 100 schorzeń neurologicznych i autoimmunologicznych

Chroniczne zmęczenie, problemy z koncentracją, depresja, długotrwały COVID czy choroba Alzheimera – prawdziwe źródło wielu z tych objawów leży w przewlekłym stanie zapalnym układu nerwowego. Jest on mocno obciążony wirusami, toksynami, metalami ciężkimi i pestycydami ukrytymi w środowisku i żywności. Zanieczyszczenia z łatwością przekraczają barierę krew-mózg i mają szkodliwy wpływ na nerwy oraz neurony.

Jak skutecznie odżywiać nasz najważniejszy narząd – mózg? Zastosuj receptę Boskiego Lekarza i napraw swój mózg

Anthony William ujawnia, jak naprawdę działają mózg i układ nerwowy. Wyjaśnia, jakie czynią niebezpieczeństwa i dlaczego tak wiele chorób psychicznych jest błędnie diagnozowanych.

Uzdrowienie jest możliwe. Autor polega na specjalnie dobranych środkach detoksykacyjnych z dużą koncentracją składników aktywnych. Opisany przez niego program ułatwia uzdrowienie i przywrócenie prawidłowej pracy mózgu.

Często zapominasz, masz problemy z pamięcią? To mogą być pierwsze objawy zapalenia mózgu – głównej przyczyny zgonów

Patroni:



SZTUKATER.PL

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Cena: 229,20 zł

ISBN: 978-83-8301-418-0



9 788383 014180