



Leseprobe

Anthony William

Heile dein Gehirn – Das Praxisprogramm

Band 2 von 2:

Hochwirksame Ernährungsstrategien und maßgeschneiderte Nährstoff-Therapien bei Angstzuständen, Depression, Long Covid, chronischer Erschöpfung, Alzheimer und Demenz - Mit Heilplänen für mehr als 300 Krankheitsbilder + über 100 Rezepte

Bestellen Sie mit einem Klick für 30,00 €



Erscheinungstermin: 05. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Dieses große Medical-Medium-Praxisprogramm zu »Heile dein Gehirn« ist die unverzichtbare Vertiefung zum Basisbuch von Anthony William. In nie dagewesener Ausführlichkeit präsentiert er die wirksamsten Supplemente, Vitamine und Wirkstoffkombinationen für die Behandlung von mehr als 300 Symptomen bei chronischen neurologischen und psychischen Leiden: ob Long Covid, Migräne, Dauererschöpfung, Alzheimer, emotionales Essen oder Depression. Mithilfe von Dosierungsempfehlungen und nützlichen Detailinformationen können wir unseren individuellen Heilplan maßschneidern. Zugleich räumt William mit Vitamin- und Dosierungs-Irrtümern auf und macht klar, von welchen Präparaten wir die Finger lassen sollten. Auch mentales Boosting kommt nicht zu kurz: Die ausgeklügelten Wirkstoffkombinationen seiner Power-Shot-Kuren entfalten wahre Wundereffekte. Und auch auf dem Teller zeigt William eindrucklich, wie ein genussvolles, gesundes Leben geht: Seine pflanzenbasierten, fettarmen Brainfit-Gerichte kurbeln nicht nur den Stoffwechsel an, sondern leiten einen tiefen Entgiftungsprozess ein – für umfassende Heilung und nie dagewesene Gesundheit. Mit über 100 Rezepten.

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2022
unter dem Titel »Medical Medium Brain Saver Protocols, Cleanses & Recipes:
For Neurological, Autoimmune & Mental Health« bei Hay House Inc., USA.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.

Die im Buch geäußerten Ansichten und Erkenntnisse sind solche des Autors und stimmen
nicht notwendigerweise in allen Fällen mit denjenigen des Verlags überein.
Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt
oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps, Rezepte, Ratschläge oder Übungen ergeben.
Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2023 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2022 Anthony William

Originally published in 2022 by Hay House Inc. US

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Bettina Stickel

Umschlagmotive: © Blaubeer-Shake: © Liliya Kandrashevich/shutterstock

Rezeptfotos: © Courtesy of the author

Bildnachweis: Adobe Stock: 22/23 (Laura Pashkevich), 142/143 (Marina Vilesova),

186/187 (Vera Kuttelvaserova), 270/201 (kei907), 304/305 (adobe_Yulia),

554/555 (Adobe_tomertu)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Repro, Druck und Bindung: Mohn Media, Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34304-1

www.arkana-verlag.de

Für die Menschen der Zukunft, auf die gesundheitliche Herausforderungen warten.

Falls Ihnen auf Ihrem Weg der Mut gesunken ist, können Sie sich nun sagen, dass Sie beim Aufschlagen dieses Buchs Ihren Zugang zur Genesung geöffnet haben. Verinnerlichen Sie diese Worte, damit sie in Ihrer Seele Wurzeln schlagen, blühen und Früchte tragen. Lassen Sie sich vom Gedanken an die vielen anderen Menschen aufmuntern, die vor Ihnen hier waren und gesund geworden sind. Sie können einer von ihnen sein. Das ist jetzt Ihre Gelegenheit.

Inhalt

Vorwort von <i>Alejandro Junger</i>	9
Vorbemerkung des Autors: Wie aus diesem Buch zwei wurden	13
Was Sie in diesem Buch erwartet	18

Erster Teil: Die reine Wahrheit über Nahrungsergänzungen

1. Der Heilungsprozess	25	3. Medical-Medium-Stoßtherapien	44
2. Goldene Nahrungsergänzungsregeln	35	4. Medical-Medium-Nahrungsergänzungspläne	60

Zweiter Teil: Hirntäuscher

5. Hirntäuscher-Nahrungsmittel ...	143	7. Hirntäuscher-Chemikalien in Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmitteln	178
6. Nahrungsergänzungsmittel als Hirntäuscher	162		

Dritter Teil: Die Gehirn-Shot-Therapie

8. Die Medical-Medium-Gehirn-Shot-Therapie	187	9. Reinigungskuren mit der Medical-Medium-Gehirn-Shot-Therapie	256
--	-----	--	-----

Vierter Teil: Schwermetall-Detox

10. Medical-Medium-Schwermetall-Detox	269	11. Schwermetall-Detox-Reinigungen	292
---	-----	--	-----

Fünfter Teil: Heilnahrung für Ihr Gehirn

12. Heilsame Rezepte für das Gehirn	303
---	-----

Sechster Teil: Reha für Gehirn und Seele

13. Heilmeditationen und andere Übungen für das Gehirn	14. Die Stimme Ihrer Seele	566
551		
Die Ursprünge der Medialen Medizin		568
Dank		571
Sachregister		576
Rezeptregister		586

Vorwort

Anthony ist für mich so etwas wie ein Bruder von einer anderen Mutter – mit Anklängen an einen Guru und einen Schutzengel, überdies ein begnadeter Heiler. Er ist ein wahrhaft guter Mensch und toller Freund. Ich liebe ihn. Wir sind schon länger füreinander da, und Anthony ist es für mich jederzeit. Wenn Sie genau hinspüren, werden Sie sehen, dass ich nicht nur Rauch zum Geist des Mitgefühls hinaufwedle. Meine hohe Meinung von Anthony rührt daher, dass ich vielen Gurus und Heilern, echten und unechten, begegnet bin.

Wir haben in unserer Generation einen wahren Seher (und Zuhörer): das Medical Medium.

Im Jahr 1990 habe ich mein Medizinstudium in Uruguay abgeschlossen und bin nach New York gegangen, um mich auf innere Medizin und dann noch weiter auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu spezialisieren. Das war ein vollkommen anderes Leben, ich hatte es nicht kommen sehen. Nach vier Jahren dieser Ausbildung war ich übergewichtig und litt am Reizdarmsyndrom sowie an starken Allergien. Noch schlimmer war aber, dass ich Depressionen hatte. Ich kam überhaupt nicht mehr zurecht.

Nach Besuchen bei einem Gastroenterologen, einem Allergologen und einem Psychiater stand ich mit Rezepten für sieben

Medikamente zu drei Diagnosen da. Ich startete diese Rezepte immer wieder an, und etwas in mir schrie: »Du musst etwas anderes finden!«

Also machte ich mich auf die Suche. Ich hielt mich in indischen Klöstern auf und begegnete den einflussreichsten Gurus unserer Zeit. Ich lernte mehr Heiler, Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Coaches, Schamanen und Hexen kennen, als ich mir merken kann. Ich fand den Weg zur Heilung meiner selbst durch Detox und die Wiederherstellung meines Darms. Ich bin ein bekannter Vertreter der funktionellen Medizin geworden und habe vier Bücher veröffentlicht. Tausende Menschen konnte ich auf ihrem Heilungsweg unterstützen, weil ich nicht nur mein eigenes Wissen mitbrachte, sondern auch auf ein Team stieß, das für den Heilungsweg so vieler Menschen all das einbrachte, was über mein Wissen hinausgeht. Ich begleite diese Menschen bei ihren Konsultationen anderer Spezialisten oder Heiler. Ich möchte das erkennen, sehen und lernen, was wirklich funktioniert. Ich habe in dieser Welt des Heilens tatsächlich ein paar Dinge gelernt.

Aber nichts erstaunt und begeistert mich mehr als das, wovon Anthony spricht, und das liegt vor allem an den Erfolgen, die damit zu erzielen sind.

Als ich Anthony vor über zehn Jahren kennenlernte, waren die Medical-Medium-Bücher noch nicht veröffentlicht. Bei der Präsentation meines ersten Buchs wurden wir einander vorgestellt. Er war mit einem gemeinsamen Freund gekommen. Der hatte mich beiseitegezogen und mir erzählt, Anthony höre eine Stimme, die ihm alles über Gesundheit und Krankheit erzähle, allgemein und ganz gezielt für bestimmte Menschen. Ich war gleich Feuer und Flamme und wollte ihn kennenlernen. In mir drehten sich die Gedanken: »Kann das sein? Ist er einfach psychotisch und sollte Psychopharmaka nehmen? Oder weiß er wirklich was?« Als wir ins Gespräch kamen, beobachtete ich Anthony kritisch und nahm nicht nur auf, was er sagte. Weitere Fragen gingen in mir um: »Lügt er uns was vor, oder sagt er die Wahrheit? Hört er wirklich eine Stimme? Woher kommt die? Teilt die Stimme ihm Sachen mit, die zutreffen? Und ist das, was sie sagt, eine echte Hilfe?«

In der ersten Minute unseres Gesprächs dachte ich, er sei schüchtern. Nach fünf Minuten wurde mir klar, dass er alles andere als schüchtern, sondern vielmehr unglaublich lebhaft und gesprächig war und ganz aus sich herausging. Er spricht offen und ehrlich und ist dabei auch noch amüsant. Und wenn von Gesundheit und Krankheit die Rede ist, wählt er seine Worte sehr genau. Er denkt sehr strukturiert. Er sprach mit tiefer Überzeugung von Krankheiten und ließ ein so tiefes Verständnis erkennen, als wäre er ein Arzt. Aber was er da mitteilte, war für mich damals wie aus einem Star Wars-Film. Das

überzeugte mich. Er hört eine Stimme. Jetzt blieb nur noch die Frage zu klären, ob diese Stimme wusste, wovon sie sprach. Dazu hatte ich zwei Ansätze. Erstens konnte ich in Forschungsberichten nach Beweisen dafür suchen, dass das, was die Stimme sagte, wissenschaftlich erwiesen und medizinisch korrekt war. Und ich konnte den Ansatz anhand seiner Erfolge beurteilen. Ich verfolgte beide Strategien.

An der Forschungs- und Publikationsfront erreichte ich lange Zeit kaum etwas. Wie sich dann zeigte, war die Stimme, die Anthony hörte, sehr hoch entwickelt und vielen Publikationen voraus. Eine von Anthonys zentralen Aussagen besteht darin, dass die meisten chronischen Krankheiten und viele akute von Viren hervorgerufen werden. Manche Viren können über Jahre unauffällig bleiben und werden erst dann unangenehm, wenn die körpereigene Abwehr Schwächen zeigt. Das betrifft alte, mutierte und sogar noch unentdeckte Viren. Manche von denen, die wir schon lange kennen und die so weit verbreitet sind, dass bei Routine-Check-ups kaum nach ihnen geforscht wird. Ein Beispiel dafür ist das Herpesvirus, das immer wieder mal einen Lippenausschlag verursacht. Wir leben mit diesen Viren, und sie machen uns keine Angst. Ein Virus, von dem Anthony schon immer sagt, es sei für viele Symptome und Krankheiten verantwortlich, ist das Epstein-Barr-Virus (EBV). Fast jeder ist nach Anthonys Worten schon mit diesem Virus in Berührung gekommen, das dann entweder in seinem Ruhezustand verharrt

oder geringfügige Aktivität in unseren Organen und Drüsen entfaltet, aber irgendwann auf unser Zentralnervensystem übergreift. Viele, so Anthony, bekommen das Virus als Babys von den Eltern übertragen, die es wiederum von ihren Eltern haben. Bekannt ist dagegen, dass das EBV vielfach durch Speichel übertragen wird, wenn jemand eine ansteckende Mononukleose hat. Sie wird auch »Kusskrankheit« genannt, denn durch Küsse wird sie oft übertragen.

In der Literatur fand ich hier und da erwähnt, dass Krankheiten wie Krebs in manchen Fällen mit Viren in Verbindung gebracht werden können. Als die Medical-Medium-Bücher zu erscheinen begannen, ging ein Raunen durch die Reihen der Anhänger von Autoimmun-Theorien, Viren könnten sogar Autoimmunerkrankungen auslösen. Viele Jahre nach meinem Vorwort zum ersten Medical-Medium-Buch, *Mediale Medizin*, heißt es jetzt, das Epstein-Barr-Virus sei die Ursache der Multiplen Sklerose (MS) – und genau das hatte Anthony ja schon in diesem ersten Buch gesagt. Bis ins kleinste Detail führte er uns vor Augen, wie das Epstein-Barr-Virus all die körperlichen und neurologischen Symptome herbeiführt, die wir mit MS verbinden. Die Forschungen zu diesem Thema nehmen jetzt rasch zu, und was Anthony mir vor Jahren erzählte, macht jetzt Schlagzeilen. Heute erscheinen Artikel, in denen gesagt wird, es gäbe Anhaltspunkte dafür, dass Long Covid etwas mit der Reaktivierung des EBV zu tun habe, und das hatte Anthony ebenfalls schon einige Zeit zuvor gesagt.

Das sollen nur ein paar Beispiele dafür sein, dass er seine Informationen aus einer Quelle bezieht, die weiß, wovon sie spricht, und den wissenschaftlichen Beweisen um Jahrzehnte voraus ist. Als Vertreter der funktionellen Medizin und als Kardiologe habe ich Patienten mit allen möglichen chronischen Krankheiten. Bei den meisten dieser Patienten wende ich auf diese oder jene Weise Anthonys Lehren an. Ich bin dadurch ein besserer Arzt geworden. Ich kann heute Menschen helfen, bei denen das früher nicht möglich war.

Deswegen war ich sehr froh, Anthonys neueste Bücher lesen zu können, *Heile Dein Gehirn. Das Basisbuch* und *Heile Dein Gehirn. Das Praxisprogramm*. Das Gehirn ist das Organ, das wir noch am wenigsten kennen, das aber besonders wichtig für unser Leben ist. Wir können Menschen mit transplantierten Herzen, Nieren, Lungen und anderen Organen am Leben erhalten, aber wenn jemand als hirntot gilt, lautet die Empfehlung, die Maschinen abzuschalten.

Ich wünsche auch Ihnen, dass Sie diese Bücher so bald wie möglich lesen, damit Sie für sich selbst die Heilungsansätze entdecken können, nach denen Sie gesucht haben.

In Liebe und Hochachtung

Alejandro Junger

Autor der *New York Times*-Bestseller *Clean: Reinigen, restaurieren, regenerieren* sowie *Clean Eating: Natürlich und gesund genießen* und *Clean Darm: Das revolutionäre Darmsanierungsprogramm nach CLEAN-Prinzipien*

Selbst wenn Sie nicht daran glauben sollten, dass Ihre Gesundheitsmaßnahmen Sie heilen werden – Sie können trotzdem gesund werden, wenn Sie Ihrem Körper geben, was er braucht, und alles weglassen, womit er nichts anfangen kann, wenn Sie wissen, weshalb Sie krank geworden sind und was Sie unternehmen können, um wieder auf die Beine zu kommen. Das sind die Schritte, mit denen Sie gesund werden können, auch wenn Sie nicht glauben, dass es je dazu kommen wird.

Vorbemerkung des Autors: Wie aus diesem Buch zwei wurden

»Anthony, das Buch wird deutlich über tausend Seiten haben. Das kann man so nicht drucken. Das wird zu dick.« Diesen Anruf bekam ich eine Woche nach der Ablieferung des Manuskripts von meinem Verlag.

Ich kann nicht einmal sagen, dass es mich überraschte. Im Laufe der Monate und dann Jahre, die ich an meinem »Gehirnbuch« schrieb, hatte ich ja selbst verfolgen können, wie der Blätterstapel auf meinem Schreibtisch höher und höher wurde. Alle, die wussten, woran ich arbeitete, fragten immer wieder: »Meinst du nicht, dass du jetzt allmählich mal zum Abschluss kommen solltest?«

»Die Leute brauchen echte Lösungen«, sagte ich dann immer und schrieb weiter.

Es war nicht mein Plan gewesen, ein so umfangreiches Buch zu schreiben, und mir war auch klar, dass es eines Tages fertig werden musste, wenn sein Inhalt die Menschen überhaupt erreichen sollte. Aber ich stieß einfach auf immer mehr Material. Die Welt änderte sich zunehmend schneller, die Menschen wurden immer kränker, und der Geist des Mitgefühls erinnerte mich immer wieder an alles, was im Laufe der nächsten fünf bis zehn Jahre und darüber hinaus zu erwarten war.

Oft schob ich Zwanzig-Stunden-Schichten, manchmal waren es dann noch zwei Stunden mehr, weil ich so viele Informationen vom Geist bekam. Immer wieder mal schlief ich bei eingeschaltetem Licht in meinem Büro auf dem Boden ein, um Stunden später aufzuwachen und weiter-schreiben zu können.

Wenn Sie meine Arbeit ein bisschen kennen, wissen Sie, dass ich glaube, man müsse so gut wie eben möglich für sich selbst sorgen. Ich bin immer dafür, dass die Leute sich gut ernähren, ausreichend schlafen, in die Sonne gehen und Spaziergänge machen, sooft sie eben können. Aber bei mir selbst versäume ich da einiges, wenn ich dem Geist lausche und das tue, was Gott für mich im Sinn hat. Anderen gegenüber äußerte ich öfter mal, das Leben sei so schnell vorbei, und wenn ich einmal verschwinden sollte, dann habe es daran gelegen, dass ich die Kerze an beiden Enden brennen lassen musste, weil es Kräfte der Finsternis gab, die dieses Licht ersticken wollten, damit die Weissagungen des Geistes die Welt nicht erreichten.

Oftmals witzelte ich, durch das ewige Herumrutschen auf meinem Bürostuhl werde irgendwann ein Loch im Bezug ent-

stehen. Das ist inzwischen weitgehend Realität geworden. Der Polsterbezug ist sehr fadenscheinig, und ich werde das Möbelstück wohl jetzt entsorgen müssen.

Wenn ich Informationen vom Geist des Mitgefühls erhalte, entsteht eine Art White-out, ein blendender Dunst, eine Art Schneebblindheit. Ich fühle mich dann von einer Energiequelle umgeben, und es fühlt sich an, als wäre ich anderswo, wobei ich zugleich weiß, dass ich immer noch am gleichen Platz bin, voll bewusst im Augenblick. In jener weißen Wolke war ich meistens auch beim Schreiben dieses Buches. Der Geist möchte einfach, dass ich nicht nur all das vor mir sehe, wofür seine Worte stehen, sondern auch nachempfinde, was die Menschen bei ihren Leiden fühlen. Die weiße Wolke soll mich zeitweilig von meinem persönlichen Leben und seinen Pflichten und Erfahrungen ablösen, damit ich nur für diese Informationen und für die Leiden anderer da bin. Ich empfangen also nicht nur Wissen und schreibe es nieder, sondern ich empfangen den gesamten Erfahrungsgehalt dessen, was andere bei ihren gesundheitlichen Kämpfen durchzustehen haben.

Das Ganze ist eine wahre Achterbahnfahrt der Traurigkeit und Freude – Traurigkeit über das, was die Menschen zu ertragen haben, und Freude, dass ich ihnen hier vielleicht Chancen für die Überwindung ihrer Krankheit eröffne. Wenn ich die Informationen einmal erhalten habe und mich mit ihnen befasse, muss ich die vom Geist vermittelten Inhalte wie jeder andere studieren und mir erarbeiten.

Mit jedem weiteren Jahr, in dem ich zusammen mit dem Geist des Mitgefühls an immer weiteren Büchern arbeite, fällt mir auf, dass seine Stimme stets die gleiche bleibt, während ich mich ändere. Diese Veränderung hat damit zu tun, dass ich ständig die inzwischen acht Milliarden Menschen auf diesem Planeten vor Augen habe, die irgendwann krank werden und wohl nicht alle auf das stoßen, was der Geist durch mich in die Welt bringt. Das macht mir diesen Weg manchmal ziemlich beschwerlich: zu wissen, dass viele auf die lebendigen Worte dieses Heilwissens stoßen werden, aber viele andere eben auch nicht. Als Kind habe ich immer gedacht, dass doch sicher jeder die Weisheit aus einer höheren Quelle wahrnehmen wird, wenn er mit Gesundheitsproblemen zu kämpfen hat. Inzwischen weiß mein älteres Ich, dass dies nicht unbedingt so sein muss, und hält meinem jüngeren Ich vor, es sei wohl etwas zu optimistisch gewesen, als es so unerschütterlich daran glaubte, jeder könne dieses Heilwissen für sich entdecken. Diese schmerzliche Erkenntnis verändert mich und lässt mich dem Geist allerlei Warum-Fragen stellen. Ich muss immer wieder nachfragen, während ich die Worte entgegennehme und Bücher schreibe, die davon handeln, wie schwer das Leben für uns alle ist.

Beim Schreiben hatte ich außerdem Gelegenheit, mich ganz direkt mit den Beschwerden anderer zu identifizieren. Wenn ich mich aufraffen musste, um zwischendrin mal zu duschen, mir das Gesicht zu waschen, die Zähne zu putzen oder mich frisch

einzukleiden, musste ich an all das denken, was chronisch Kranke durchzustehen haben, um solche alltäglichen Vorgänge zu bewältigen, die für Gesunde ganz selbstverständlich sind. Meine eingeschränkte Bewegungsfreiheit hatte ja nur damit zu tun, dass ich eine Mission ausführen sollte. Für Menschen, die Schmerzen leiden oder durch Symptome unbeweglich geworden sind, können solche alltäglichen Verrichtungen wie Berge sein, die sie besteigen müssen. Deshalb habe ich immer Verständnis, wenn jemand im Verlauf des Heilungsprozesses nur beschränkt für sich sorgen kann.

Auch mit chronisch Kranken konnte ich mich identifizieren, weil mich das Schreiben dieses Buchs zwangsläufig ein wenig von den wichtigen Menschen in meinem Leben entfernte und ich Zeit opferte, die ich sonst mit meinen Lieben verbracht hätte. Normalerweise verfolge ich den Lauf der Jahreszeiten sehr genau. Im Frühling freue ich mich, wenn die Frösche zu hören sind. Zu gern lausche ich auch dem Wind. Ich sehe zu, wie sich die Blätter verfärben und dann auch das Gras. Ich erinnere mich nicht, beim Schreiben auch dieses Buches irgendetwas davon mitbekommen zu haben. Nein, ich will mich nicht beklagen, das sind wirklich kleine Opfer. Chronisch Kranke müssen da sehr viel mehr auf sich nehmen, müssen auf mehr verzichten. Ich habe sie immer im Sinn, wenn ich Stunde für Stunde die Lehren aus höherer Quelle niederschreibe, mit denen andere geheilt werden können. Die Freude kommt später, wenn jemand eines dieser Bücher in der

Hand hält und dabei ist, sich aus der Asche zu erheben.

Jetzt aber zurück zu der Frage, weshalb *Heile dein Gehirn* ein zweibändiges Werk geworden ist. Der Geist des Mitgefühls liefert immer weiter, und ich könnte pausenlos schreiben. Ich bin es, der dann sagen muss: Ich kann nicht mehr. Irgendwann muss ich mich geschlagen geben, damit die Information zu denen kommt, die sie benötigen. Ich hatte mir gewünscht, alles zu diesem Thema in einem einzigen Buch unterbringen zu können, damit alles Wichtige dazu an ein und demselben Ort versammelt war. Als ich vom Verlag gesagt bekam, wie dick dieses Buch werden würde, musste ich der Tatsache ins Auge schauen, dass niemand ein kiloschweres Buch halten möchte – und ganz bestimmt nicht jemand mit neurologischen Beschwerden.

Ich überlegte noch hin und her, ob ich irgendetwas weglassen konnte, aber es war klar, das Heilwissen und die Anwendungsempfehlungen mussten bleiben. Was war zum Beispiel mit dem Teil, in dem ich erklärte, dass Erkenntnisse der Medialen Medizin die nicht zitierte Quelle vieler neuer medizinischer Forschungsergebnisse zu den chronischen Krankheiten sind, zum Beispiel der, dass das Epstein-Barr-Virus Multiple Sklerose verursachen kann. Ich sprach mit dem Geist des Mitgefühls darüber, und die Entscheidung war klar: Den Lesern vor Augen zu führen, dass beispielsweise bestimmte Erkenntnisse zu Long Covid vom Medical-Medium-Heilwissen abgeleitet sind, sei in sich selbst eine heilsam

wirkende Antwort. Wenn den Lesern klar wird, dass Informationen, die da draußen zirkulieren, von Medical-Medium-Lehren abgeleitet sind, haben sie die Möglichkeit, sich anhand der Medical-Medium-Bücher das Gesamtbild vor Augen zu führen und natürlich in erster Linie das Gesamtbild der verfügbaren Heilungsmöglichkeiten.

Ich dachte trotzdem weiter darüber nach, wie das Buch schlanker gemacht werden könnte. Manches darin Mitgeteilte würde zu Kontroversen führen, war es das wert? Na ja, wenn man publik macht, weshalb chronisch Kranke chronisch krank sind, führt das zwangsläufig zu Kontroversen. Ich habe da noch nie ein Blatt vor den Mund genommen. Alles in allem wurden die chronisch Kranken einfach nicht beachtet. Da verläuft die Kontroverse dann untergründig und tritt erst zutage, wenn sich jemand nachdrücklich für sie einsetzt und aufzeigt, weshalb sie leiden. Das Dunkel des Nichtwissens lebt davon, dass Menschen mit Symptomen einfach ratlos stehen gelassen werden und keine Ahnung haben, weshalb es ihnen so schlecht geht. Es lebt davon, dass sie untaugliche Mittel anzuwenden versuchen und ihr Weg dadurch immer schwieriger wird. Kurzum, all das musste im Buch bleiben.

Es war mit anderen Worten jetzt an der Zeit, den Vorschlag des Verlags aufzugreifen und »das Gehirnbuch« in zwei Bände aufzuteilen, nämlich in ein Basisbuch und ein Praxisprogramm. Wir überlegten uns die Einzelheiten: Beide Bücher sollten zum gleichen Zeitpunkt erscheinen, damit die Leser die Gesamtheit der verfügbaren Infor-

mation auf einmal vorliegen hatten. Beide Bücher würden auch alle wichtigen Heilmittel und Anwendungen bieten – Schwermetall-Detox, Gehirn-Shot-Therapie sowie Reinigungskuren –, die auf den persönlichen Bedarf zugeschnitten werden können. Wenn also jemand nur eines der beiden Bücher zur Hand hätte, würde ihm trotzdem keine der wichtigen Ressourcen fehlen.

Mehr über die Inhalte dieses Buchs finden Sie im folgenden Abschnitt »Was Sie in diesem Buch erwartet«. Beide Bände sind wie gesagt so angelegt, dass sie für sich allein stehen können, und wirklich randvoll mit Informationen, die Sie sofort anwenden können. Der Entstehungsgeschichte dieses zweibändigen Werks können Sie entnehmen, dass Sie am besten geschützt sein werden, wenn Sie beide lesen. Falls ich etwas zum Umgang mit den beiden Bänden sagen sollte, wäre es dies: Die Informationen sind so erschöpfend und so systematisch und vorausschauend platziert, dass Sie nach dem Abschluss der Lektüre durchaus von einem zweiten Durchgang profitieren können, denn so bekommen die Seele und das physische Gehirn die Chance, alles hier Gebotene aufzunehmen und abzuspeichern. Lassen Sie sich Zeit, und wenn Sie so weit sind, lesen Sie beide Bände noch einmal ganz durch. Durchaus möglich, dass Sie bei jedem weiteren Durchgang wieder auf wichtige Informationen und Erkenntnisse stoßen, die Ihnen zuvor nicht aufgefallen sind.

Meinen Segen haben Sie.

Anthony William, Medical Medium

Der Geist des Mitgeföhls hat mir in all den Jahren,
in denen wir so vielen Menschen helfen konnten,
immer wieder gesagt, der Kampf sei mit der Kenntnis
der wahren Ursachen unserer Krankheiten schon zur
Hälfte gewonnen. Zu wissen, was dann zu tun oder
einzunehmen sei und wie die Instrumente der Heilung
gehandhabt werden müssen, das sei die andere Hälfte.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Mithilfe dieses Buchs können Sie sich einen persönlichen Heilplan zusammenstellen, der Sie gesundheitlich so weit bringt, wie es für Sie nötig ist. Alle Mittel und Instrumente stehen zu Ihrer Verfügung, ob es Ihnen mehr um psychische oder um körperliche Gesundheit geht, ob Sie chronische Symptome lindern oder schlimmeren Diagnosen vorbeugen möchten, ob Ihnen große Veränderungen vorschweben oder Sie eher kleine Schritte tun möchten.

Sie finden hier keine Heilpläne mit Einheitsgröße, denn jeder Mensch hat sein ganz eigenes Spektrum aus Belastungen mit Giftstoffen, Krankheitserregern und emotionalen Erfahrungen. Keine zwei Menschen sind in genau der gleichen gesundheitlichen Situation. Deshalb können Sie sich aus dem hier mitgeteilten Heilwissen einen maßgeschneiderten Heilplan machen, der Ihnen optimale Genesungschancen bietet. Ich sagte schon immer, dass es keinen für alle gültigen Medical-Medium-Heilplan gibt. Es existieren unzählig viele Pläne, weil sich alles auf Ihre ganz eigenen Bedürfnisse zuschneiden lässt. Das hat noch nie so umfassend zugetragen wie in diesem Buch, welches Ihnen Kapitel für Kapitel immer weitere Optionen für Ihre Gesundung erschließt. Sie können ein paar dieser Möglichkeiten erkunden oder ganz eintauchen

und mit allen arbeiten, ganz wie Sie möchten. Die Heilung sorgt für sich selbst, wenn sie einmal Fahrt aufgenommen hat.

Der erste Teil wird mit einem Kapitel eröffnet, in dem es darum geht, wie Sie Ihr eigener Gesundheitsdetektiv werden können, um die Patzer zu vermeiden, zu denen es nur allzu leicht kommt, wenn man seine Gesundheit wiederherzustellen versucht. Im anschließenden Kapitel geht es um »goldene Nahrungsergänzungsregeln«, eine Art Guide durch die Listen von Nahrungsergänzungsmitteln mit ihren Dosierungen, die Sie in Kapitel 4 finden. Davor erfahren Sie noch in Kapitel 3 alles über Medical-Medium-Stoßtherapien für die schnelle Linderung Ihrer Beschwerden. Mit zahlreichen besprochenen Symptomen und Beschwerden ist dieser erste Teil eine Art Nachschlagewerk für Sie und Ihre Familie, auf das Sie immer wieder zurückgreifen können, wenn das Leben Sie vor neue Herausforderungen stellt.

Im zweiten Teil des Buchs betrachten wir sehr eingehend all die Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungen und Zusatzstoffe, die der Gesundheit unseres Gehirns und Nervensystems nicht dienlich sind, sondern sie eher noch untergraben. Wenn Sie die Verwendung dieser Produkte einschränken oder ganz auf sie verzichten, kann das

schon eine durchgreifende Heilwirkung entfalten. Es geht hier jedoch nicht um die Verurteilung von »Trostfutter«, es geht nicht darum, Sie wegen Ihrer Nahrungsvorlieben zu beschämen. Wir wollen vielmehr das finden, was Ihnen wirklich guttut. Sie haben die Freiheit, Ihre Wahl im Wissen um das zu treffen, was Ihrer Gesundheit dient und was nicht.

Mit der im dritten Teil beschriebenen Gehirn-Shot-Therapie können Sie sich zwischendurch jederzeit Erleichterung verschaffen, während Sie mit der tiefen Aufarbeitung Ihrer gesundheitlichen Probleme beschäftigt sind. Mit den hier vorgestellten Rezepten können Sie sich gezielt für Ihre Bedürfnisse ausgewählten Zutaten im Handumdrehen wunderbare Heil-Elixiere zubereiten. Wählen Sie unter dreißig verschiedenen Gehirn-Shots aus drei Gruppen für alle Lebenslagen: »Bei Kontamination«, »Umstimmend« und »Stabilisierend«. Dieses vollkommen neue Medical-Medium-Tool kann als flexible eigenständige Therapieform eingesetzt werden, oder Sie versuchen es mit einer der vorgestellten Reinigungskuren mit der Gehirn-Shot-Therapie.

Im vierten Teil stoßen wir zuerst auf ein klassisches Medical-Medium-Heilmittel, das für Menschen überall auf der Welt zu einer unverzichtbaren und lebensverändernden Gesundheitspraxis geworden ist, den Schwermetall-Detox-Smoothie. Hier wird nicht nur erläutert, weshalb dieses Rezept so viel für die Gesundheit des Gehirns bewirken kann und weshalb wir es so sehr benötigen, sondern wir stellen auch

neue Heilmittel vor, die von jetzt an zum festen Bestand der Medialen Medizin gehören: den erweiterten Schwermetall-Detox-Smoothie sowie den neuen Giftzieher-Smoothie mitsamt seiner erweiterten Form, die zusammen mit dem ursprünglichen Schwermetall-Detox-Smoothie eine noch effizientere Entgiftung des Gehirns bewirken. Um den größtmöglichen Nutzeffekt zu erzielen, können Sie alle Schwermetall-Detox-Reinigungskuren auf Ihre individuellen Bedürfnisse zuschneiden.

Im fünften Teil werden Ihnen über hundert köstliche Rezepte vorgestellt, die Ihnen Antwort auf die Frage geben, was Ihr Gehirn wirklich nährt. Schnelle und einfache Gerichte gibt es hier ebenso wie Publikumsliebliche, und Sie erhalten Wahlmöglichkeiten in Hülle und Fülle – sehr nützlich in einer Welt, in der es schier unmöglich zu sein scheint zu ermitteln, was gesunde Ernährung wirklich ist. Das alles ist reichhaltig bebildert und macht es der ganzen Familie leicht, sich etwas Köstliches für die Haupt- und Zwischenmahlzeiten des Tages herauszusuchen.

Der abschließende sechste Teil ist als eine Art Zuflucht für Sie gedacht, die Sie immer wieder aufsuchen können. Das Leben verlangt uns einiges ab. Wenn man sich mit hartnäckigen Symptomen herumgeschlagen und keine Lösung gefunden hat, wenn man Angehörige hat leiden sehen oder selbst seelische Verletzungen erlitt, sinkt einem schnell der Mut, und man glaubt schließlich kaum noch, dass man sich je wieder wohlfühlen wird. Hier geht

es vor allem darum, wie Sie Ihr Nervenkostüm stärken und sich um seelische Belange kümmern können. Dazu dienen die Heilmeditationen und weiteren Techniken, die Sie befähigen sollen, die in diesem Buch dargestellten Symptome und Beschwerden zu überwinden. Sie haben diese Leiden nicht selbst über sich gebracht, Sie sind nicht schuld daran. Mit diesen neuen Erkenntnissen und Praktiken rückt Ihr wahres Ich wieder in greifbare Nähe.

Falls Sie übrigens noch mehr über die Ursache Ihrer Symptome und Beschwerden wissen möchten, finden Sie dazu in *Heile dein Gehirn. Das Basisbuch* sehr detaillierte Erläuterungen. Was bedeutet es zum Beispiel, ein elektrostatisches oder ein Legierungsgehirn zu haben, ein virales, ein emotionales Gehirn oder entzündete Hirnnerven, ein ausgebranntes Gehirn, ein Mangelgehirn, ein Suchtgehirn, ein saures Gehirn? Sehen Sie sich die Erläuterungen zu zahlreichen Symptomen und Gesundheitsstörungen an und dazu beispielsweise die Spezialkapitel zu den Themen »Angst«, »Depression«, »Essstörungen«, »Zwangsstörungen«, »Bipolare Störung«, »Alzheimer und Demenz«. Hier können Sie auch herausfinden, wie Sie die Kontamination

mit Giften und anderen Dingen im Alltag vermindern können, wie Sie sich bei Blutabnahmen schützen, wie Sie die Falle des Prinzips »Alles in Maßen« umgehen und wie Sie unterscheiden können, was wirklich Gehirnnahrung ist und was nicht.

Ob Sie beide Bände dieses Buchs zusammen verwenden oder nur den Teil, den Sie jetzt in Händen halten, betrachten Sie es als ein Nachschlagewerk, das Ihnen ein Leben lang dienen soll. Halten Sie es in der Küche oder auf dem Nachtschränkchen griffbereit, bewahren Sie es irgendwo auf, wo Sie es immer schnell zur Hand haben, um sich diese lebendigen Worte zu Gemüte führen zu können. Wenn Sie mit einer Heil-anwendung vertraut geworden sind, die Ihnen besonders liegt, können Sie Ihren Gesichtskreis erweitern und andere Instrumente erproben. Unsere Bedürfnisse ändern sich mit der Zeit. Heilmittel, die jetzt noch nicht angezeigt erscheinen, werden vielleicht in der Zukunft ganz wichtig. Die Selbstheilungskräfte unseres Gehirns gehen weit über das hinaus, was die Medizin bisher erfasst hat. Halten Sie sich an dieses Wissen, und Sie können ein Leuchtfeuer für andere werden, die auf der Suche nach Lösungen sind.

Das Medical-Medium-Heilwissen schert nicht alle über einen Kamm, sondern Sie können das, was für Sie und Ihre Beschwerden richtig ist, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen und Ihre Genesung so weit voranbringen, wie es nötig ist. Der Individualisierung sind keine Grenzen gesetzt. Wenn man Symptome hat, die einfach nicht weichen wollen, wird es ganz wichtig, ins Detail zu gehen. Wer chronisch krank ist, braucht differenzierte Kenntnisse. Wenn man gesund werden möchte, zählen die kleinen Einzelheiten.

Manche sind immer wieder den gleichen Erregern ausgesetzt und können nicht viel dagegen tun, oder es handelt sich um neue Erreger, von denen sie gar nichts wissen. Angenommen, Sie hätten sich durch eine Beziehung ein Virus eingefangen. Das geschieht ja ständig. Es ist dann nicht ungewöhnlich, dass man diesen Erreger mit Medical-Medium-Heilmaßnahmen wieder loswird und sich ganz obenauf fühlt, dann aber in einer neuen Beziehung wieder andere Viren oder Bakterien (wenn nicht etliche Stämme) übertragen werden und der ganze Gehirnnebel und die Fatigue wieder losgehen, sodass man schon meint, es sei alles umsonst gewesen – während es in Wirklichkeit so ist, dass Ihnen die gleichen Kenntnisse und Heilmaßnahmen auch jetzt wieder helfen werden.

Kapitel 1

Der Heilungsprozess

Jeder Mensch ist anders. Aber nicht in jeder Hinsicht. Seelisch sind wir verschieden, doch unsere Körper sind so angelegt, dass sie alle ungefähr gleich funktionieren. Wir essen und trinken, wir scheiden über Nieren und Darm aus. Unser Herz schlägt, das Blut zirkuliert. Wir gehen mit unseren Füßen und sehen mit den Augen. Wir hören mit den Ohren, und der Bauch verdaut – so soll es sein. Bis es eben nicht mehr so geht, weil irgendetwas dazwischenkommt. Auf einmal können wir nicht mehr gehen. Oder sprechen, hören, sehen. Oder das Blut verklumpt, und das Herz schlägt nicht mehr richtig. Alle möglichen inneren Probleme unseres Körpers erzeugen unbegrenzt viele Unterschiede: Verletzungen, eine Belastung mit Krankheitskeimen, Stressursachen, Metalle, Traumata, Beziehungen, Umweltbedingungen, mangelnder materieller und personeller Rückhalt, pharmazeutische Stoffe, Erlebnisse, Mangelzustände, Anzahl der Blutabnahmen, der durchgemachten Erkältungen und mitgebrachte Belastungen – all das macht uns so unterschiedlich, und von diesen Unterschieden hängt es ab, wie unsere Genesung verläuft und wie lange sie dauert.

Da Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, kann man wohl davon ausgehen,

dass Sie unter gesundheitlichen Problemen leiden. Diese Probleme sind vielleicht eine Art Konstante in Ihrem Leben, während die Genesung eher unsicher ist. Möglicherweise liegt bei Ihnen etwas Ernstes vor oder etwas, was Ihr Leben zumindest beeinträchtigt. In *Heile dein Gehirn. Das Basisbuch* können Sie sich ansehen, wie Sie überhaupt krank geworden sind und was in Ihrem Körper los ist, das Ihre Genesung unterbindet. In beiden Büchern können Sie auch nachlesen, was Sie meiden und was Sie tun beziehungsweise anwenden sollten, um Ihr Leben wieder ins richtige Fahrwasser zu lenken.

Die Dauer der Genesung hängt von so vielen individuellen Faktoren ab, dass man kaum mit Übereinstimmungen rechnen darf. Wenn Sie mit dem, was Sie in diesen Büchern vorfinden, nur ein bisschen herumspielen möchten, darf das so sein. Dann trinken Sie vielleicht einen halben Liter Selleriesaft, nehmen etwas hochwertiges Vitamin B₁₂ ein und meiden Gluten. Das meine ich mit herumspielen. Auch das bewegt schon einiges, liegt aber noch auf der Ebene des Ausprobierens. Ein anderer Mensch, der sich mit schwierigen Symptomen und Beschwerden herumschlägt, braucht vielleicht einen ganzen Liter Selle-

riesaft, den Schwermetall-Detox-Smoothie, einen vollständigen Nahrungsergänzungsmittelpfad, eine Monodiät-Reinigungskur, und er muss darüber hinaus Eier, Milch-erzeugnisse und Essig meiden. Für einen Dritten, der ernsthaft krank ist, sieht auch das vielleicht noch wie ein Experimentieren aus, da er noch weitere Medical-Medium-Heilmaßnahmen ergreifen muss. Dennoch, wenn Sie auch nur eine einzelne der Empfehlungen befolgen können, ist das bereits ein Fortschritt. Ihr Körper wird es entgegennehmen wie Licht vom Himmel.

Genesung ist nicht einfach das passive Warten auf Besserung und Heilung. Sie besteht vielmehr aus den Schritten, die Sie unternehmen, damit Ihr Körper gesund werden kann. Genesung ist etwas Aktives, zu dem Sie Ihren Willen einsetzen und sich die erforderlichen Kenntnisse aneignen, um Ihrem Körper das an Heilmaßnahmen zukommen zu lassen, was er neben seiner Selbstheilungskraft braucht, um gesund zu werden.

Der Verlauf Ihrer Genesung ist auch dadurch bestimmt, was Sie früher schon unternommen haben. Die Mutmaßungen, welche die Gesundheitsszene so anzubieten hat, können die Genesung ganz schön zurückwerfen. Doch das ist dann jetzt eben so, denn Sie gehen ja nun in die andere Richtung. Sie lassen alles früher einmal Ausprobierte hinter sich.

Selbst wenn Sie nicht daran glauben sollten, dass Ihre Gesundheitsmaßnahmen Sie heilen werden – Sie können trotzdem gesund werden, wenn Sie Ihrem Körper ge-

ben, was er braucht, und alles weglassen, womit er nichts anfangen kann, wenn Sie wissen, weshalb Sie krank geworden sind und was Sie unternehmen können, um wieder auf die Beine zu kommen. Das sind die Schritte, mit denen Sie gesund werden können, auch wenn Sie nicht glauben, dass es je dazu kommen wird. Indem die Leute sich auf ihren Heilungsweg machen, aber nicht die richtigen Instrumente einsetzen und nicht wissen, weshalb sie überhaupt krank geworden sind, verlieren sie den Glauben, den sie einmal hatten, er erschöpft sich. Nachdem Sie alles versucht haben, auf Ihrer Suche nach Heilung im Laufe der Monate und Jahre so viel durchgestanden haben und dann nach zahlreichen Fehlversuchen und Irreführungen mit geschwundenem oder nicht mehr vorhandenem Vertrauen hier landen, können Sie trotzdem noch gesund werden. Ihr Vertrauen kommt dann schon wieder, wenn Sie Erfolge erleben und Licht am Horizont sehen.

Sofern Sie ein zielstrebigere Mensch sind, sollten Sie zwei Vorhaben anpeilen: sich konkrete Schritte vorzunehmen, beispielsweise eine Reinigungskur durchzuführen oder geeignete Nahrungsergänzungen vorzunehmen, und sich vorzustellen, wie Ihr Leben in der Zukunft sein wird. Wenn es eine Zeit gab, in der Sie sich wohl oder zumindest besser als jetzt fühlten, halten Sie sich diese Zeit vor Augen. Lassen Sie nicht los vom Lebensgefühl dieser Lebensphase mit wenigen oder gar keinen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Dieses Gefühl wirkt unterstützend für Ihr Ziel, gesünder

zu werden und zu der Verfassung zurückzufinden, in der Sie einmal waren.

Das Medical-Medium-Heilwissen schert nicht alle über einen Kamm, sondern Sie können das, was für Sie und Ihre Beschwerden richtig ist, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen und Ihre Genesung so weit voranbringen, wie es nötig ist. Der Individualisierung sind keine Grenzen gesetzt. Wenn man Symptome hat, die einfach nicht weichen wollen, wird es ganz wichtig, ins Detail zu gehen. Wer chronisch krank ist, braucht differenzierte Kenntnisse. Wenn man gesund werden möchte, zählen auch und gerade die kleinen Einzelheiten.

Kommen Sie sich selbst auf die Schliche

Viele Leute, die sich erstmals auf die Heil Anwendungen der Medialen Medizin einlassen, erleben sofort eine Besserung eines oder mehrerer Symptome. Tiefere Heilung oder auch die Linderung weiterer Krankheitszeichen können ein bisschen dauern. Vollständige Heilung geschieht nicht von jetzt auf gleich. Die Schnelligkeit der Abläufe ist bei uns allen verschieden, und dann gibt es ja auch noch Unterbrechungen. Bei niemandem ist die Durchführung perfekt, und es kommt immer wieder mal vor, dass wir aus dem Takt geraten.

Im Verlauf Ihrer Genesung müssen Sie selbst ein Auge auf sich haben. Wenn die Dinge sich nicht so entwickeln, wie Sie es gern hätten, vergegenwärtigen Sie sich

einmal, was Sie im Einzelnen tun. Viele nehmen sich eine Medical-Medium-Reinigungskur vor, ziehen sie einmal durch, erzielen gewisse Erfolge, kommen aber nicht darauf, die Kur zu wiederholen und den Prozess mit Nahrungsergänzungen und anderen Tools in Gang zu halten.

Fragen Sie sich auch, wo Sie sich auf trendige Produkte, Nahrungsergänzungen, Nahrungsmittel und Getränke einlassen, die Ihre Genesung womöglich verlangsamen. Viele behalten einfach ihre Gewohnheiten bei oder fallen in alte zurück, ohne es auch nur zu merken. Sie versuchen etwas Neues, möchten aber zugleich am Alten festhalten und überlegen sich nicht, welche Folgen das haben kann. Wie sieht es mit Ihrem Kaffeekonsum aus? Wie viel Schokolade darf es bei Ihnen sein? Kaffeegetränke? Matchatee? Verwenden Sie Essig? Haben Sie es mit veganem Käse oder mit Nährhefe? Wie viel Eiscreme gönnen Sie sich? Wie sieht es mit natürlichen Aromen aus? Wenn es um gesundheitliche Verbesserungen geht, können solche Angewohnheiten bei Misserfolgen ausschlaggebend sein.

Solange Sie keine Symptome und Beschwerden haben, werfen Gewohnheiten Sie wahrscheinlich nicht um. Sollten Sie andererseits irgendetwas haben, hängen die Waagschalen schon nicht mehr gleich hoch. Sie sind bereits aus der Balance. Ob sich dieser Trend noch verstärkt, hängt ganz davon ab, ob Sie ungeeignete Dinge tun oder konsumieren, von denen Sie nicht einmal wissen, wie unproduktiv sie sind.

