Anthony William

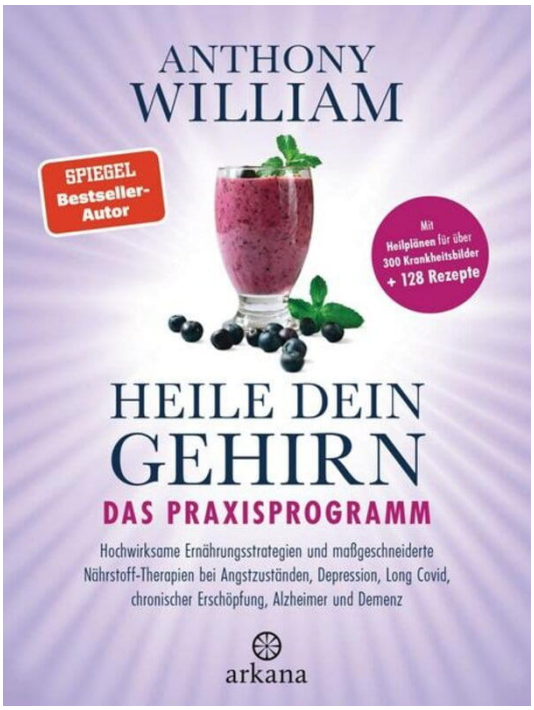
Heile dein Gehirn Das Praxisprogramm

Leseprobe

Heile dein Gehirn Das Praxisprogramm

von Anthony William

Herausgeber: Arkana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Anthony William

Heile dein Gehirn

Das Praxisprogramm

arkana

ANTHONY
WILLIAM

HEILE DEIN GEHIRN

Das Praxisprogramm

Hochwirksame Ernährungsstrategien und maßgeschneiderte Nährstoff-Therapien bei Angstzuständen, Depression, Long Covid, chronischer Erschöpfung, Alzheimer und Demenz

Mit Heilplänen für mehr als 300 Krankheitsbilder und über 100 Rezepten

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

arkana

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 Fallen 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.

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C011124
FSC www.fsc.org

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 *Alejandro Junger* 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
2. Goldene Nahrungsergänzungsregeln 35
3. Medical-Medium-Stoßtherapien 44
4. Medical-Medium-Nahrungsergänzungspläne 60

Zweiter Teil: Hirntäuscher

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

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-Reinigungskuren 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 551
14. Die Stimme Ihrer Seele 566

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 starrte 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 weiterschreiben 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 Schneeblindheit. 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 empfange also nicht nur Wissen und schreibe es nieder, sondern ich empfange 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 Information 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 Mitgefühls 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 zugetroffen 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 aus 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 Publikumslieblinge, 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 Heilanwendung 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.

ERSTER TEIL | DIE REINE WAHRHEIT ÜBER NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

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 B_{12} 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 Nahrungsergänzungsmittelplan, eine Monodiät-Reinigungskur, und er muss darüber hinaus Eier, Milcherzeugnisse 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 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. 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 Zutrauen 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 zielstrebiger 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 Heilanwendungen 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 Koffeinkonsum 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.

Wenn Sie Ihre Schwächen nicht ablegen möchten, sollten Sie zumindest wissen, dass Sie Ihre Genesung damit verlangsamen. Aber sobald Sie irgendetwas wirklich überwinden und hinter sich lassen möchten, kommt es auf jede kleine Einzelheit an.

Lassen Sie sich Zeit für die Genesung

Jede Heilung kann sich auch deshalb ein wenig hinziehen, weil Sie mehrere Vireninfektionen parallel haben und darüber hinaus auch noch unterschiedliche giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle oder größere Ablagerungen davon vorhanden sind.

Außerdem sind manche immer wieder den gleichen Erregern ausgesetzt und können nicht viel dagegen tun, oder es handelt sich um neue Keime, 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 gar 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.

Manche könnten ganz schnell zu Erfolgen kommen und ihre Symptome reduzieren, weil sie Krankheitserreger wirksam bekämpfen und außerdem giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle, alte Medikamentenrückstände, giftige Chemikalien sowie unbekömmliche Nahrungsmittel ausleiten. Viel hängt davon ab, in welchen Mengen diese Hirntäuscher vorhanden waren und ausgeleitet werden müssen, damit man sich in Richtung Gesundheit bewegen kann. Bei manchen dauert es, bis sie Erleichterung spüren, weil das Zentralnervensystem und die Nerven im ganzen Körper Zeit brauchen, um sich zu erholen.

Bei manchen dauert es auch deshalb länger, weil sie sexuell überaus aktiv sind und häufig masturbieren, was schließlich ihre Zinkreserven, aber auch die Depots anderer Spurenmineral- und wichtiger Nährstoffe sowie die Adrenalinreserven erschöpft – und zuletzt das Immunsystem schwächt. Dauert bei Männern die Heilung länger als erwartet, ist das ein häufiger Grund, vor allem wenn das Immunsystem von einer Vireninfektion in Atem gehalten wird.

Das Gehirn selbst kann einige Zeit brauchen, um sich wieder in Ordnung zu bringen. Wenn sich hier Gifte, Schadstoffe und Fettablagerungen breitmachen, stören sie das gesunde Gewebe. Solche Hirntäuscher können unsere grauen Zellen mit der Zeit regelrecht verdrängen und Einbuchtungen und Löcher erzeugen. Wenn Sie alles aus unserem Denkorgan entfernen, was da nicht hingehört, und es zugleich mit allem versorgen, was es braucht, werden dort

neue Zellen gebildet, die solche Krater wieder auffüllen.

Vergleiche

Auch bei unserer Genesung sind wir geneigt, uns mit anderen zu vergleichen. Gerade Frauen tendieren dazu, sich in dieser Hinsicht mit Männern in ihrem Leben zu vergleichen, sei es der Partner, der Gatte oder ein Freund. »Peter nimmt so schnell ab und macht gesundheitliche Fortschritte. Wieso dauert es bei mir länger?«

Bei Männern verfallen wir gern in das Klischee, dass sie nur loslegen und dranbleiben müssen und durch gesundheitliche Ausfälle nicht so leicht aus der Bahn zu werfen sind. Eine Erkältung schütteln sie einfach ab. Aber dann sterben sie vielleicht irgendwann an einem Herzinfarkt; und das bedeutet wohl, dass die ganze Zeit etwas nicht stimmte, auch wenn es keine auffälligen Symptome nach sich gezogen hatte oder nur solche, auf die sich niemand einen Reim hatte machen können. Bei Frauen treten oft allerlei Symptome auf, die ihnen immer wieder mal zusetzen. Hier können die Rollen auch vertauscht sein, und dann haben wir zum Beispiel einen Mann, mit dessen Gesundheit es nur langsam oder gar nicht wieder bergauf geht und der sich nun mit einer Frau vergleicht, die sich schnell erholt und dann wieder in ihrer alten Fahrspur ist. Auf jeden Fall geraten wir nur allzu leicht in diesen Vergleichsmodus.

Man weiß bei den verschiedenen Menschen nie, bei wem mehr zu heilen ist als bei den anderen. Wenn Sie beispielsweise eine Schwangerschaft und Entbindung hinter sich haben, waren Ihre Nebennieren in dieser Zeit enormen Strapazen ausgesetzt. Das kann bedeuten, dass Ihre Genesung mehr Zeit in Anspruch nehmen wird. Das gilt insbesondere dann, wenn Sie Koffein zu sich genommen haben, um die Auswirkung Ihrer vorübergehenden Nebennierenschwäche zu überspielen.

Falls Sie länger auf Besserung warten müssen als jemand anders, muss das nicht bedeuten, Ihr Körper erhole sich langsamer als der Ihres Partners, Ehemanns, eines Familienmitglieds, einer Freundin oder irgendeiner Person in den sozialen Medien, deren Follower Sie sind. Es bedeutet einfach, dass bei Ihnen viel zu heilen ist.

Trends entzaubern

Ich habe im Laufe der Jahrzehnte viele Trends erlebt, die es nicht vermochten, die Menschen von den Symptomen und Beschwerden zu befreien, die in diesem Buch aufgeführt sind. Und wenn ein wirklich hilfreicher Trend einsetzte, musste ich zusehen, wie er schließlich zu etwas anderem verdreht wurde, von dem die Menschen keinen gesundheitlichen Nutzen hatten. So ist die morgendliche Spülung des Körpers mit frischem Zitronenwasser sehr hilfreich. Trinkt man jedoch stattdessen einen Becher heißes Zitronenwasser, ist die Wirkung eine

andere. Zitronensaft verfügt auch dann noch über Heilkräfte, aber heißes Zitronenwasser schwemmt keine Giftstoffe und Schlacken aus der Leber und dem ganzen Körper aus. Das erreicht man nur mit Zitronenwasser von Zimmertemperatur mit lauwarmem, kühlem oder sogar kaltem Zitronenwasser. Zu dieser Abwandlung einer an und für sich nützlichen Praxis zu etwas Unnützem kommt es auch beim Selleriesaft. Dessen voller Nutzeffekt besteht nur, wenn er frisch zubereitet wird und wir ihm nichts hinzufügen. Inzwischen ist jedoch der Trend entstanden, ihn mit Zitronensaft, Eis oder Wasser zu versetzen, und in dieser Form kann er nicht mehr so wirken wie der reine Saft.

Sie müssen den Kopf einigermaßen frei haben, um Heilkenntnisse und die entsprechenden Mittel und Techniken anwenden zu können. Sie müssen den Kopf einigermaßen frei haben, um all das zusammenzutragen und zusammenzuhalten, was Sie in der Zeit Ihrer Genesung brauchen. Und Sie müssen den Kopf einigermaßen frei haben, um sich alles anzueignen und zu verstehen, womit Sie Ihren Heilungsprozess intensivieren können. Wenn Ihr Leben voller Ablenkungen und täglicher Herausforderungen ist, büßen Sie dadurch vielleicht kostbare Gehirnkapazitäten ein. Falls Sie also einem Trend folgen, der nichts bringt, oder nur meinen, dass er funktioniert, während er in Wirklichkeit nicht hält, was er verspricht, bleibt Ihnen entsprechend weniger Raum, um sich den Maßnahmen zu widmen, die Ihnen wirklich weiterhelfen, und sich neue Tools und Heilpläne anzueignen, die tatsächlich Erfolg versprechen. Sie verplempern mit Trends, die letztlich Zeitverschwendung sind, eine Menge Energie.

In der Gesundheitswelt herrscht große Verwirrung in der Frage, worin sich ein chronisch Kranker mit neurologischen Symptomen von einem anderen ohne solche unterscheidet. Man kann hier nicht die gleichen Gesundheitstrends anwenden.

Wenn Sie beispielsweise nicht an neurologischen Beschwerden leiden und mit kalten Tauchbädern experimentieren, können Sie sich einreden, Sie täten damit etwas ganz Wunderbares für Ihre Gesundheit. In Wirklichkeit bringen solche kalten Tauchbäder Ihren Körper ganz schnell in einen Zustand, der bereits nah an der Unterkühlung liegt und für Ihr Nerven-, Herz-Kreislauf- und endokrines System einen Schock bedeutet, der einen Adrenalinschub und ein Adrenalin-High nach sich zieht, weil Ihr Gehirn Notsignale an Ihre Nebennieren sendet und ihnen mitteilt, es gäbe eine körperliche Krisensituation, die lebensbedrohlich werden könnte. Diese gewaltige und plötzliche Absenkung der Körpertemperatur über längere Zeiträume kann die Abwehrkraft herabsetzen. Für Menschen mit chronischen neurologischen Problemen, deren Nerven nicht richtig arbeiten können, weil in ihrem Körper Krankheitskeime, Metalle und andere Störeinflüsse wirksam sind, stellen kalte Tauchbäder eine Katastrophe dar. Für jemanden, der Sehnenentzündungen, Neuropathie, Migräne, chronische Erschöpfung oder Hunderte andere Beschwer-

den hat, sind kalte Tauchbäder wirklich keine gute Sache. Eine knappe kalte Dusche und ein kurzes kaltes Bad zur Fiebersenkung sind etwas ganz anderes, als sich in den Schnee zu legen, praktisch unbekleidet der eisigen Luft auszusetzen oder längere eiskalte Tauchbäder zu unternehmen.

Dies ist bei allen Trends die Gefahr: Es wird nicht wirklich bedacht, wer sich mit dem Herumprobieren vergnügen kann und bei wem dafür kein Spielraum mehr ist. Das gilt auch für Wasser- oder intermittierendes Fasten. Die Symptome und Beschwerden sind so unterschiedlich gelagert, dass man sich wirklich überlegen muss, worauf man sich einlässt und worauf lieber nicht. Es gibt Trends, die in die falsche Richtung gehen und eher das Gegenteil von Heilung bewirken. Ionisierende Wasseraufbereitungsmaschinen, die basisches Wasser liefern, sind ein gutes Beispiel für Gesundheitstrends, von denen Sie sich Besserung versprechen, die Ihre Gesundheit aber in Wirklichkeit untergraben.

Wenn man sich auf dem Gebiet der tauglichen und untauglichen Gesundheitstrends orientieren möchte, kann man sich beispielsweise die Geschichte ansehen. In der Zeit, in der sich die Leute mit dieser Art der Wasseraufbereitung als ihrer einzigen Gesundheitsmaßnahme beschäftigten, waren keine gesundheitlichen Verbesserungen zu sehen, sondern eher das Gegenteil. Inzwischen hat sich so manches geändert. Die Leute ernähren sich besser, probieren Nahrungsergänzungen aus, die manchmal sogar etwas nützen, sie wählen ihre Nahrungsmittel bewusster und meiden, so gut es geht, Konservierungsstoffe, Füllnahrung, industriell verarbeitete Nahrungsmittel und Fast Food, und das sind Verbesserungen, von denen sie etwas haben. Aber gerade weil hier etwas für sie arbeitet, erkennen sie oft die negativen Folgen von Trends wie der Aufbereitung von basischem ionisiertem Wasser nicht. Insbesondere dann, wenn sie mit Heilanwendungen der Medialen Medizin rasche gesundheitliche Fortschritte erzielen, welche die negativen Auswirkungen dieser Wasseraufbereitungsart kompensieren, wird ihnen gar nicht erst bewusst, wie schlecht es ihnen ginge, falls sie die Medical-Medium-Heilanwendungen nicht zum Ausgleich hätten. Kennt man den geschichtlichen Werdegang nicht, weiß man also nicht, welche Folgen diese Art der Wasseraufbereitung früher hatte, dann kann man wohl auch kaum ermessen, wie viel weiter man ohne diese Art der Wasseraufbereitung schon sein könnte.

Was »in Maßen« wirklich bedeutet

Um uns die Bedeutung des Ausdrucks »Mäßigung« ganz klarzumachen, müssen wir ein bisschen weiter denken. Von Ihrer Auffassung dieses Begriffs wird es abhängen, ob Sie schneller, langsamer oder vielleicht auch gar nicht gesund werden.

Vielleicht denken Sie, Sie führten ein maßvolles Leben. Wie Sie in Kapitel 10 von *Heile dein Gehirn. Das Basisbuch* lesen können, wird uns beigebracht, ein biss-

chen von diesem und ein bisschen von jenem wäre ganz in Ordnung. Ab und zu mal ein Espresso, hier und da mal ein Gläschen Wein – das klingt alles so vernünftig, so ausgewogen, so nüchtern und klar. Aber was bedeutet es wirklich, wenn wir es im großen Zusammenhang sehen?

Manche Leute befürchten, dass Zitronen, Bananen, Weintrauben und überhaupt Fruchtzucker ihren Zahnschmelz angreifen, doch haben sie tatsächlich zehntausend oder auch nur tausend Zitronen oder Bananen im Laufe ihres Lebens konsumiert? Nein. Aber Schokolade und Kaffee gab es zehntausendmal und öfter. Möglicherweise trinken Sie noch nicht lange Kaffee und hatten vielleicht erst tausend Tassen. Könnte es sein, dass Sie in fünfzehn Jahren Ihre elftausend Tassen Kaffee intus haben? Werden Sie dann auch am Abend noch Kaffee trinken? Werden Sie nach wie vor gewohnheitsmäßig Schokolade essen? Falls Sie immer wieder Essig verwenden, kann sich das im Laufe von zehn Jahren auf gut 75 Liter summieren.

Viele Leute trinken massenhaft Kaffee, essen Schokolade ohne Ende und verleiben sich so viel Essig ein, wie sie wollen, aber sie verzehren keine zehntausend Bananen, Zitronen oder Weintrauben – dabei sind gerade die Bananen, der Zitronensaft und die Weintrauben das, was uns bei regelmäßigem reichlichem Verzehr guttäte, was man uns aber vielfach auszureden versucht, jedenfalls mehr als im Unterschied zu Kaffee, Schokolade und Essig.

Ich sage ja nicht, dass Sie alles unterlassen müssen, was Sie gern mögen und wonach Sie vielleicht sogar süchtig sind. Mit den in diesem Buch vermittelten Kenntnissen finden Sie sehr wahrscheinlich selbst heraus, wovon Sie sich besser verabschieden. Wenn es heißt, wir sollten uns von alten Kränkungen, Traumata, Beziehungsschmerzen oder auch anderen Nöten lösen, dann wissen wir, dass dies keineswegs leicht ist. »Lass es einfach los«, heißt es dann manchmal, doch das kann schwierig sein, wenn es um geistige und emotionale Angelegenheiten geht, die wir schließlich nicht konkret vor uns haben. Auch das Ablassen von physischen Substanzen und Produkten – der Tafel Schokolade, dem Essig, den wir über unseren Salat gießen, dem Ei, das wir in die Pfanne mit der bereits zischenden Butter schlagen – kann uns einiges abverlangen, aber immerhin sehen wir diese Dinge vor uns, und das macht sie anfass- und handhabbarer. Wir können unsere Hände öffnen, um sie buchstäblich »loszulassen«. Und wenn Sie dann erfahren, Hühnereier schaden Ihrer Gesundheit, sind Sie vielleicht in der Lage, tatsächlich darauf zu verzichten. Sie können Ihren Willen einsetzen, um manche ungeeignete Lebensmittel oder sogar alle von Ihrem Speiseplan zu streichen oder gänzlich aus Ihrem Leben zu verbannen.

Ich habe Verständnis dafür, dass Suchtimpulse, Gelüste und sonstige Schwierigkeiten mit der Ernährung ganz real sind. Sie machen einem das »Loslassen« nicht gerade leicht, wenn es um die Dinge geht, die uns viel bedeuten. Aber Sie wissen jetzt, wie es dazu kommt und was man da tun

kann. Mit allem, was Sie in *Heile dein Gehirn. Das Basisbuch* in den Kapiteln 8 über Sucht, 10 über die Falle des Maßhaltens und 33 über Essstörungen in Erfahrung bringen können, sind das keine unlösbaren Rätsel mehr. Sie können sich ein Bild von den Bedürfnissen des Gehirns machen, die da offenbar werden; und mit den Heilanwendungen, Reinigungskuren und Rezepten, die Sie hier vorfinden, haben Sie Möglichkeiten, aktiv zu werden und sich vor Augen zu führen, dass Sie Ihren Gelüsten nicht machtlos ausgeliefert sind.

Ich werde Ihnen im zweiten Teil dieses Buchs von vielen Produkten abraten, die angeblich gut für Sie sind. Apfelessig, Nährhefe, Kaffee, Schokolade, Matcha- und Grüntee gelten als besonders zuträglich. Aber das ist alles Augenwischerei. Niemand weiß wirklich, was uns guttut und was nicht. Die Leute, die Ihnen raten, diese Sachen zu konsumieren, gehen einfach von ihrer eigenen Sucht oder vom Hörensagen aus. Auch die Wissenschaft weiß längst nicht alles. Und das sind die Gründe dafür, dass viele Leute krank sind.

Dann wird uns wie gesagt häufig auch noch von genau den Nahrungsmitteln abgeraten, die uns guttäten. So hört man neuerdings immer öfter, bestimmte Obst- und Gemüsesorten enthielten »Antinährstoffe«. Es steckt nichts wissenschaftlich Stichhaltiges hinter solchen Annahmen. Die Leute essen nicht jeden Tag eine Unmenge rote Paprika, aber sie trinken täglich Kaffee. Niemand isst jeden Tag Staudensellerie, es sei denn aufgrund von Informationen aus dem Wissensschatz der Medialen Medizin. Sie essen auch nicht jeden Tag Rotkohl oder Spinat. Man hat ihnen eingeredet, mit Spinat und Kreuzblütlergemüse wie Kohl müsse man sehr vorsichtig sein, und auf jeden Fall solle man täglich seinen Matchatee trinken. Gewohnheitsmäßig verwendet man jeden oder jeden zweiten Tag Essig, sei es im Restaurant oder daheim. Niemandem wird geraten, täglich Mango oder Papaya zu essen, vielmehr heißt es immer öfter, man müsse mit Obst sehr vorsichtig sein, weil es zu viel (Frucht-)Zucker enthalte. Aber dann kommt Schokolade. Schokolade mit 70 bis 90 Prozent Kakao sei besonders gut, doch tatsächlich bedeutet ein höherer Kakaoanteil entsprechend mehr Koffein, und das tut den Nebennieren gar nicht gut.

Das Prinzip »Alles in Maßen« hält sich hartnäckig. Solange es Menschen gibt, wird auch das Prinzip der Mäßigung überleben. Wünsche und Gelüste liegen in unserer Natur, und da geht es auch oft um schnelle Bedürfnisbefriedigung, um Laster und Süchte. Das Dasein in dieser Welt verlangt uns einiges ab. Mäßigung ist ein beschönigender Ausdruck für »Ich brauche meine kleinen Laster, um den ganz normalen Wahnsinn des ständigen Überlebenskampfs irgendwie zu überstehen«. Gesund werden bedeutet nicht, dass Sie sich mit dem Maßhalten als Gegner herumschlagen sollen. Sie sollen sich vielmehr damit anfreunden, sodass es sich nicht von hinten anschleicht, Ihnen ein Bein stellt und Sie zu Fall bringt. Wahres Maßhalten ist eine ganz wunderbare Schutzmaßnahme für Ihr Gehirn.

Um uns die Bedeutung des Ausdrucks »Mäßigung« ganz klarzumachen, müssen wir ein bisschen weiter denken. Von Ihrer Auffassung dieses Begriffs wird es abhängen, ob Sie schneller, langsamer oder vielleicht auch gar nicht gesund werden.

Kapitel 2

Goldene Nahrungsergänzungsregeln

Bevor Sie sich mit den Listen von Nahrungsergänzungen in den anschließenden Kapiteln befassen, lesen Sie bitte dieses Kapitel ganz durch, damit Sie die Listen so verstehen, wie sie gemeint sind.

Falls Sie sich fragen, ob Nahrungsergänzungen überhaupt etwas für Sie sind, seien Sie versichert, dass die Anwendung dieser Nahrungsergänzungen ein freigestellter Schritt ist. Ziehen Sie es vor, sich ganz auf heilkräftige Ernährung zu verlassen, indem Sie zusätzlich gesunde Lebensmittel auf Ihren Speiseplan setzen und Hirntäuscher-Nahrungsmittel weglassen, ist das völlig in Ordnung. Auch die hier vorgestellten Reinigungskuren wirken ausgesprochen heilsam. Sie müssen sich nicht auf das Gebiet der Nahrungsergänzungen begeben, wenn Sie das nicht möchten.

Es schadet aber nicht, wenn Sie aufgeschlossen bleiben für den Fall, dass Sie es einmal mit wirklich unangenehmen und hartnäckigen Symptomen und Beschwerden zu tun bekommen. Vielleicht haben Sie mit ein paar Dutzend verschiedener Symptome angefangen und viele bereits überwunden, während andere sich beharrlich halten oder einfach länger brauchen. In solchen Fällen ist es ratsam, sich für die Möglichkeit einer ganz gezielten Supplementierung offenzuhalten. Denken Sie auch an die Option, bestimmte Medical-Medium-Reinigungskuren mehrmals zu durchlaufen oder vor dem Einstieg in die Anwendung von Nahrungsergänzungen und zur Beschleunigung Ihrer Genesung nahtlos aneinander anschließen zu lassen.

Die Nahrungsergänzungspläne in diesem Buch sind für Menschen gedacht, die sich mehr Chancen wünschen, weil sie sich in einer Lage befinden, die sie ratlos macht. Wenn das für Sie auch gilt, dann lesen Sie die folgenden Kapitel, und öffnen Sie eine Schatztruhe von weiteren Möglichkeiten in Form gezielt gestalteter Nahrungsergänzungslisten für bestimmte in diesem Buch besprochene Symptome und Gesundheitsstörungen. Von diesen Plänen ist inzwischen hinreichend bekannt, dass sie heilsam wirken und vielen Menschen aus ganz verzwickten Gesundheitskrisen herausgeholfen haben.

Es ist auch gut zu wissen, dass Mangelzustände massiv zu gesundheitlichen

Problemen beitragen. Zink beispielsweise kommt in unseren heutigen Nahrungsmitteln nur noch in verschwindend geringen Mengen vor, und da Zinkmangel unser Immunsystem schwächt, brauchen wir dieses Spurenelement eigentlich ständig. Außerdem haben wir mehr oder weniger große Mengen giftiger Metalle und anderer Schadstoffe im Körper, und Spirulina ist entscheidend wichtig für deren Ausleitung.

Die Listen von Nahrungsergänzungsmitteln in Kapitel 4 sind alphabetisch sortiert. Ausnahmen sind unter anderem der Selleriesaft, der Schwermetall-Detox-Smoothie, die Gehirn-Shot- und die Stoßtherapien, die jeweils am Beginn der Liste aufgeführt sind.

Bedenken Sie, dass die medizinische Forschung weitestgehend nicht weiß, was diese Nahrungsergänzungen für Körper und Gehirn leisten können. Ein paar dieser Mittel sind den Medizinern inzwischen aufgefallen, aber viele andere, deren Nutzen weit über die etablierten Vorstellungen hinausgeht, hat buchstäblich noch niemand als Gesundheitsretter erkannt. Hier liegt aber der Grund dafür, dass Medical-Medium-Nahrungsergänzungspläne so viel bewegen können.

Der Geist des Mitgefühls 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. In *Heile dein Gehirn. Das Basisbuch* können Sie sich über die wahren Ursachen von zig neurologischen Symptomen und Störungen informieren und sich ein Bild davon machen, wie es zur gegenwärtigen Epidemie der chronischen Krankheiten gekommen ist und weshalb Sie selbst mit Symptomen leben müssen oder weshalb Ihr Dasein vielleicht sogar jeden Tag einen Kampf bedeutet. Hier können Sie herausfinden, was zu tun ist. Die in diesem Buch vorgeschlagenen Nahrungsergänzungen sind wirksame Mittel gegen die Ursachen, mit deren Hilfe Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen und die *ganze* Schlacht für sich entscheiden können.

Für alle Fragen zu Nahrungsergänzungen, die Sie in diesem Buch nicht beantwortet finden, können Sie sich an mein Buch *Heile dich selbst* halten.

Wichtige Hinweise

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen dabei helfen, die Nahrungsergänzungspläne in den folgenden Kapiteln richtig zu interpretieren:

- Der Ausdruck »Pipettenfüllung« bezeichnet immer die Menge, die angesaugt wird, wenn Sie das Gummi am oberen Ende der Tropfpipette einmal drücken und loslassen. Falls die Pipette dann nur halb gefüllt ist, gilt das trotzdem als eine Pipettenfüllung. Die Pipette muss nicht bis oben gefüllt sein.

- Bei manchen Mitteln wird die benötigte Menge in Tropfen angegeben. Zählen Sie bitte genau mit.
- Die meisten hier genannten flüssigen oder pulverförmigen Nahrungsergänzungen sollen in Wasser genommen werden. Lesen Sie bitte die Angaben auf der Packung.
- Bei Kräutertinkturen achten Sie bitte darauf, dass sie keinen Alkohol beziehungsweise kein Ethanol enthalten. Wo nur alkoholische Tinkturen zu bekommen sind, ist es besser, die getrockneten Kräuter einzukaufen und als Tee zuzubereiten.
- Wenn mehrere Kräutertinkturen in einer Liste genannt sind, können Sie sie zusammen in einem Glas Wasser oder Saft einnehmen.
- Ähnliches gilt für Kräutertees: Sind mehrere Heilkräuter für Ihre Beschwerden genannt, können Sie Ihre ganz eigene Mischung daraus herstellen oder, sofern verfügbar, verschiedene Teebeutel zusammen verwenden.
- Eine Tasse Tee wird, wenn nichts anderes angegeben ist, mit (je) einem Beutel oder 1 bis 2 Teelöffeln (TL) des losen Tees aufgebrüht.
- Wenn eine Liste von Nahrungsergänzungen Aloe vera enthält, informieren Sie sich in Kapitel 3 unter »Aloe-vera-Stoßtherapie« über die Gewinnung des frischen Gels.
- Die Dosierung bewegt sich bei manchen Mitteln im Milligrammbereich. Falls Sie keine genau entsprechenden Kapseln finden, nehmen Sie andere, deren Dosierung zumindest in der Nähe der hier gemachten Angaben liegt.
- Die meisten der in Kapitel 4 angegebenen Dosierungen gelten für Erwachsene. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin, was für Ihr Kind richtig ist.
- Der Ausdruck »pro Tag« oder »täglich« bedeutet, dass die angegebene Dosis über den Tag verteilt einzunehmen ist. Die Aufteilung bleibt Ihnen überlassen. Sie können die gesamte Tagesmenge auf einmal nehmen oder, falls Sie empfindlich sind, in mehreren kleinen Portionen. Wenn beispielsweise 2 TL Gerstengrassaftpulver angegeben sind, entscheiden Sie selbst, ob Sie gleich 2 TL in Ihren Smoothie geben oder 1 TL am Morgen verwenden und den zweiten abends mit etwas Wasser nehmen.
- Wenn irgendwo »zweimal täglich« angegeben ist, sind damit zwei Gaben des Mittels gemeint, die Sie verteilen können, wie Sie möchten, es sollen nur mindestens vier Stunden Abstand dazwischen sein. Haben Sie eine Gabe versehentlich ausgelassen, setzen Sie am nächsten Tag wieder neu an.
- Sie können Ihre Nahrungsergänzungen zusammen mit Speisen oder davon getrennt einnehmen.
- Sobald Sie ermittelt haben, was Sie verwenden wollen, können Sie sich, wenn Sie möchten, die Beschreibungen zu den meisten der hier genannten Mittel durchlesen, die Sie in Kapitel 37 von Heile deine Leber ab Seite 401 finden.

So wissen Sie, mit welchen vorteiligen Wirkungen Sie rechnen können. (In der Regel sind diese Mittel problemlos online zu bestellen.)

Wo anfangen?

Wenn Sie Ihr Symptom oder Ihre Krankheit in Kapitel 4 gefunden haben, müssen Sie nicht unbedingt jedes dazu aufgeführte Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Bei besonderer Empfindlichkeit können Sie jeden Tag eines der Mittel ausprobieren, ansonsten nehmen Sie einfach täglich alle ein. Oder Sie wählen einen Mittelweg und suchen sich für den Einstieg ein paar der Mittel aus, um von da aus nach und nach weitere hinzuzufügen.

Selleriesaft sollte von Anfang an dabei sein. Oder probieren Sie eine Gehirn-Shot-Therapie beziehungsweise einen Schwermetall-Detox-Smoothie aus.

Wenn darüber hinaus noch Vitamin B_{12}, C, Zink oder Melisse auf Ihrer Liste stehen, nehmen Sie die dazu.

Im nächsten Schritt könnten Sie, falls auf Ihrer Liste aufgeführt, Spirulina, Curcumin, Katzenkralle oder L-Lysin einbeziehen.

Führt das noch nicht zum gewünschten Ergebnis, nehmen Sie schrittweise ein paar weitere der aufgeführten Mittel hinzu.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sehr empfindlich reagieren, können Sie jederzeit die angegebene Dosis reduzieren.

Im Übrigen können Sie auch Nahrungsergänzungen aus verschiedenen Listen zusammen verwenden. Alle in diesem Buch genannten Supplemente sind Optionen für Sie, wenn Sie das Gefühl haben oder der Arzt Ihnen mitteilt, dass Ihr Körper genau das gerade braucht. Alle diese Nahrungsergänzungen wirken unterstützend bei chronischen Gesundheitsstörungen.

Wenn ich sage, Sie können sich Ihren Nahrungsergänzungsplan auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zuschneiden, heißt dies nicht, dass Sie andere Mittel als die hier oder in *Heile dich selbst* und *Mediale Medizin* genannten verwenden können. Dazu gleich noch mehr.

Falls Sie sich mit mehreren Symptomen oder Beschwerden herumplagen, fangen Sie da an, wo Sie sich am stärksten beeinträchtigt fühlen. Leiden Sie beispielsweise unter ständiger Müdigkeit, befassen Sie sich zuerst mit dem Nahrungsergänzungsplan für »Fatigue« in Kapitel 4. Vielleicht stellen Sie nach einiger Zeit fest, dass die Bereinigung eines Problems auch für andere Beschwerden Fortschritte mit sich bringt; oder Sie gehen schließlich zu einer weiteren Liste von Nahrungsergänzungen über.

Sollten Ihre Beschwerden nicht in Kapitel 4 aufgeführt sein, versuchen Sie, dort irgendein Symptom zu finden, das Sie haben, und fangen Sie mit der zugehörigen Supplementierungsliste an; oder suchen Sie eine Liste für Beschwerden heraus, die Ihren ähnlich sind. Wenn Ihre spezielle Autoimmunerkrankung nicht aufgeführt ist, sehen Sie sich die generelle Liste für »Autoimmunstörungen und -krankheiten« an.

Bei manchen neurologischen Symptomen und Erkrankungen kann die Heilung länger dauern, weil Nerven auch nach der Ausleitung beziehungsweise Beseitigung von Metallen, Giften, Chemikalien und Viren Zeit für ihre Wiederherstellung brauchen. Hier können Supplemente die Reparatur langfristiger Schäden unterstützen – gewähren Sie Ihren Nerven also Erholungszeit, und bleiben Sie währenddessen bei Ihrem Heilplan.

Dosierung

Wenn Sie möchten, beginnen Sie mit einer niedrigeren Dosierung als der vorgegebenen, beispielsweise mit einer Teilpipettenfüllung oder einem Teilkapselinhalt. Auch mit einer geringeren Dosis dieser hochwertigen Supplemente erreichen Sie gesundheitlich mehr als mit großen Mengen minderwertiger Mittel. Falls Sie empfindlich sind, halten Sie sich am besten an Ihre eigene Erfahrung und Heilintuition, oder besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche Dosierung Ihr Körper verkraften kann.

Kinder

Die Dosierungen in den Plänen von Kapitel 4 sind in der Regel für Erwachsene bestimmt. Wenn Sie Supplemente bei Kindern anwenden möchten, beraten Sie sich wie gesagt mit Ihrem Arzt, was angemessen und unbedenklich ist.

Die Dosierungen des Selleriesafts für Kinder finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Qualität ist wichtig

Ich werde oft gefragt, welche Darreichungsform bei einem bestimmten Nahrungsergänzungsmittel die beste ist und ob es darauf wirklich ankommt. Ja, es kommt sehr darauf an. Es gibt feine, aber manchmal entscheidende Unterschiede zwischen den verschiedenen Darreichungsformen eines Mittels, und davon kann es abhängen, wie schnell Ihre Virenbelastung abnimmt, ob und wie rasch sich Ihr Zentralnervensystem erholt, welche Fortschritte Ihre Genesung macht und ob giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle gefahrlos ausgeleitet werden können oder nicht. Die Form, die Sie da wählen, kann Ihre Heilung beschleunigen oder verzögern. Weil das so wichtig ist, finden Sie auf meiner Website www.medicalmedium.com unter »Supplements« eine Aufstellung der in diesem Buch genannten Nahrungsergänzungsmittel, und zwar in der jeweils günstigsten Applikationsform.

Es wird Ihnen auffallen, dass es sich bei fast allen hier aufgeführten Mitteln um einzelne Heilkräuter beziehungsweise Nahrungsergänzungen handelt. Das hat seine Gründe, die Sie in *Heile dich selbst* nachlesen können. Jedes der in diesem Buch aufgeführten Nahrungsergänzungsmittel bringt gottgegebene Kräfte mit, die Ihrem Körper helfen, gesund zu werden. Ihre Le-

ber, das Verarbeitungszentrum Ihres Körpers, kennt und versteht diese Kräfte und weiß, wie sie einzusetzen sind.

Ein ganz besonderer Geheimtipp besteht darin, Ihre Nahrungsergänzungen mit etwas Obst wie beispielsweise einer Banane oder sogar mit etwas Kartoffel, Süßkartoffel, Winterkürbis, naturreinem Honig, Ahornsirup oder auch Kokoswasser (sofern es nicht rosa oder rot ist) einzunehmen. Natürlicher Zucker trägt Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe mit dem Blut an die Stellen, wo sie benötigt werden. Durch die Einnahme Ihrer Nahrungsergänzungen zusammen mit natürlichem Zucker stellen Sie sicher, dass Ihre Leber und der übrige Körper wirklich etwas damit anfangen können.

Nahrungsergänzungen, die Sie in der Genesungsphase meiden sollten

Seien Sie bei Nahrungsergänzungen, die nicht in den Büchern zur Medialen Medizin empfohlen werden, besonders vorsichtig. Viele dieser Mittel enthalten Zutaten, die Ihnen nicht guttun. Manche Nahrungsergänzungen, beispielsweise Fischöl und Molkeneiweißpulver, können Ihre Genesung eher behindern, weil sie genau den Krankheitserregern als Futter dienen, welche die hier beschriebenen Symptome und Beschwerden hervorrufen. Andere als die in diesem Buch empfohlenen Nahrungsergänzungen sind also möglicherweise an der Entstehung Ihrer Symptome beteiligt gewesen und lassen diese wieder schlechter werden oder bahnen künftige Probleme an. Etwas, was Sie jahrelang eingenommen haben, könnte nun das Übergewicht bekommen und Sie so zurückwerfen, dass ein neues Gesundheitsproblem entsteht und die Heilung behindert. Wenn Sie nicht empfohlene Supplemente weiterhin nehmen, während Sie sich um Ausleitung und Gesundung bemühen, kann es also sein, dass die erwünschte Besserung ausbleibt.

Wie lange?

Wie lange Sie diese Nahrungsergänzungen einnehmen, hängt davon ab, welche im Blutbild nicht zu erkennende Mangelzustände bei Ihnen vorliegen, welche Viren Sie im Körper haben (die unentdeckte und nicht diagnostizierte Infektionen auslösen), wie stark giftige Metalle bei Ihnen in Gehirn und Leber vertreten sind, wie stark der Mangel an Glukose und Mineralstoffen in Ihren Organen ist, wie viele weitere Entzündungszustände durch leichte virale oder bakterielle Infektionen in Ihrem Körper geschürt werden, wie weitgehend Ihr Nervensystem geschädigt ist und wie sehr Ihre Körpersysteme insgesamt geschwächt sind – ohne dass in der Arztpraxis etwas festzustellen wäre. Nun sagen Sie vielleicht: »Meine Ärztin hat mich total durchgecheckt und keine Mangelzustände festgestellt. Sie hat auch nichts von Schwermetallen gesagt. Weshalb soll

Anthony William

Heile dein Gehirn

Das Praxisprogramm

arkana

ANTHONY
WILLIAM

HEILE DEIN GEHIRN

Das Praxisprogramm

Hochwirksame Ernährungsstrategien und maßgeschneiderte Nährstoff-Therapien bei Angstzuständen, Depression, Long Covid, chronischer Erschöpfung, Alzheimer und Demenz

Mit Heilplänen für mehr als 300 Krankheitsbilder und über 100 Rezepten

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

arkana

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 Fallen 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.

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C011124
FSC www.fsc.org

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 *Alejandro Junger* 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
2. Goldene Nahrungsergänzungsregeln 35
3. Medical-Medium-Stoßtherapien 44
4. Medical-Medium-Nahrungsergänzungspläne 60

Zweiter Teil: Hirntäuscher

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

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-Reinigungskuren 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 551
14. Die Stimme Ihrer Seele 566

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 starrte 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 weiterschreiben 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 Schneeblindheit. 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 empfange also nicht nur Wissen und schreibe es nieder, sondern ich empfange 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 Information 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 Mitgefühls 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 zugetroffen 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 aus 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 Publikumslieblinge, 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 Heilanwendung 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.

ERSTER TEIL | DIE REINE WAHRHEIT ÜBER NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

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 B_{12} 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 Nahrungsergänzungsmittelplan, eine Monodiät-Reinigungskur, und er muss darüber hinaus Eier, Milcherzeugnisse 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 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. 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 Zutrauen 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 zielstrebiger 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 Heilanwendungen 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 Koffeinkonsum 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.

Wenn Sie Ihre Schwächen nicht ablegen möchten, sollten Sie zumindest wissen, dass Sie Ihre Genesung damit verlangsamen. Aber sobald Sie irgendetwas wirklich überwinden und hinter sich lassen möchten, kommt es auf jede kleine Einzelheit an.

Lassen Sie sich Zeit für die Genesung

Jede Heilung kann sich auch deshalb ein wenig hinziehen, weil Sie mehrere Vireninfektionen parallel haben und darüber hinaus auch noch unterschiedliche giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle oder größere Ablagerungen davon vorhanden sind.

Außerdem sind manche immer wieder den gleichen Erregern ausgesetzt und können nicht viel dagegen tun, oder es handelt sich um neue Keime, 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 gar 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.

Manche könnten ganz schnell zu Erfolgen kommen und ihre Symptome reduzieren, weil sie Krankheitserreger wirksam bekämpfen und außerdem giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle, alte Medikamentenrückstände, giftige Chemikalien sowie unbekömmliche Nahrungsmittel ausleiten. Viel hängt davon ab, in welchen Mengen diese Hirntäuscher vorhanden waren und ausgeleitet werden müssen, damit man sich in Richtung Gesundheit bewegen kann. Bei manchen dauert es, bis sie Erleichterung spüren, weil das Zentralnervensystem und die Nerven im ganzen Körper Zeit brauchen, um sich zu erholen.

Bei manchen dauert es auch deshalb länger, weil sie sexuell überaus aktiv sind und häufig masturbieren, was schließlich ihre Zinkreserven, aber auch die Depots anderer Spurenmineral- und wichtiger Nährstoffe sowie die Adrenalinreserven erschöpft – und zuletzt das Immunsystem schwächt. Dauert bei Männern die Heilung länger als erwartet, ist das ein häufiger Grund, vor allem wenn das Immunsystem von einer Vireninfektion in Atem gehalten wird.

Das Gehirn selbst kann einige Zeit brauchen, um sich wieder in Ordnung zu bringen. Wenn sich hier Gifte, Schadstoffe und Fettablagerungen breitmachen, stören sie das gesunde Gewebe. Solche Hirntäuscher können unsere grauen Zellen mit der Zeit regelrecht verdrängen und Einbuchtungen und Löcher erzeugen. Wenn Sie alles aus unserem Denkorgan entfernen, was da nicht hingehört, und es zugleich mit allem versorgen, was es braucht, werden dort

neue Zellen gebildet, die solche Krater wieder auffüllen.

Vergleiche

Auch bei unserer Genesung sind wir geneigt, uns mit anderen zu vergleichen. Gerade Frauen tendieren dazu, sich in dieser Hinsicht mit Männern in ihrem Leben zu vergleichen, sei es der Partner, der Gatte oder ein Freund. »Peter nimmt so schnell ab und macht gesundheitliche Fortschritte. Wieso dauert es bei mir länger?«

Bei Männern verfallen wir gern in das Klischee, dass sie nur loslegen und dranbleiben müssen und durch gesundheitliche Ausfälle nicht so leicht aus der Bahn zu werfen sind. Eine Erkältung schütteln sie einfach ab. Aber dann sterben sie vielleicht irgendwann an einem Herzinfarkt; und das bedeutet wohl, dass die ganze Zeit etwas nicht stimmte, auch wenn es keine auffälligen Symptome nach sich gezogen hatte oder nur solche, auf die sich niemand einen Reim hatte machen können. Bei Frauen treten oft allerlei Symptome auf, die ihnen immer wieder mal zusetzen. Hier können die Rollen auch vertauscht sein, und dann haben wir zum Beispiel einen Mann, mit dessen Gesundheit es nur langsam oder gar nicht wieder bergauf geht und der sich nun mit einer Frau vergleicht, die sich schnell erholt und dann wieder in ihrer alten Fahrspur ist. Auf jeden Fall geraten wir nur allzu leicht in diesen Vergleichsmodus.

Man weiß bei den verschiedenen Menschen nie, bei wem mehr zu heilen ist als bei den anderen. Wenn Sie beispielsweise eine Schwangerschaft und Entbindung hinter sich haben, waren Ihre Nebennieren in dieser Zeit enormen Strapazen ausgesetzt. Das kann bedeuten, dass Ihre Genesung mehr Zeit in Anspruch nehmen wird. Das gilt insbesondere dann, wenn Sie Koffein zu sich genommen haben, um die Auswirkung Ihrer vorübergehenden Nebennierenschwäche zu überspielen.

Falls Sie länger auf Besserung warten müssen als jemand anders, muss das nicht bedeuten, Ihr Körper erhole sich langsamer als der Ihres Partners, Ehemanns, eines Familienmitglieds, einer Freundin oder irgendeiner Person in den sozialen Medien, deren Follower Sie sind. Es bedeutet einfach, dass bei Ihnen viel zu heilen ist.

Trends entzaubern

Ich habe im Laufe der Jahrzehnte viele Trends erlebt, die es nicht vermochten, die Menschen von den Symptomen und Beschwerden zu befreien, die in diesem Buch aufgeführt sind. Und wenn ein wirklich hilfreicher Trend einsetzte, musste ich zusehen, wie er schließlich zu etwas anderem verdreht wurde, von dem die Menschen keinen gesundheitlichen Nutzen hatten. So ist die morgendliche Spülung des Körpers mit frischem Zitronenwasser sehr hilfreich. Trinkt man jedoch stattdessen einen Becher heißes Zitronenwasser, ist die Wirkung eine

andere. Zitronensaft verfügt auch dann noch über Heilkräfte, aber heißes Zitronenwasser schwemmt keine Giftstoffe und Schlacken aus der Leber und dem ganzen Körper aus. Das erreicht man nur mit Zitronenwasser von Zimmertemperatur mit lauwarmem, kühlem oder sogar kaltem Zitronenwasser. Zu dieser Abwandlung einer an und für sich nützlichen Praxis zu etwas Unnützem kommt es auch beim Selleriesaft. Dessen voller Nutzeffekt besteht nur, wenn er frisch zubereitet wird und wir ihm nichts hinzufügen. Inzwischen ist jedoch der Trend entstanden, ihn mit Zitronensaft, Eis oder Wasser zu versetzen, und in dieser Form kann er nicht mehr so wirken wie der reine Saft.

Sie müssen den Kopf einigermaßen frei haben, um Heilkenntnisse und die entsprechenden Mittel und Techniken anwenden zu können. Sie müssen den Kopf einigermaßen frei haben, um all das zusammenzutragen und zusammenzuhalten, was Sie in der Zeit Ihrer Genesung brauchen. Und Sie müssen den Kopf einigermaßen frei haben, um sich alles anzueignen und zu verstehen, womit Sie Ihren Heilungsprozess intensivieren können. Wenn Ihr Leben voller Ablenkungen und täglicher Herausforderungen ist, büßen Sie dadurch vielleicht kostbare Gehirnkapazitäten ein. Falls Sie also einem Trend folgen, der nichts bringt, oder nur meinen, dass er funktioniert, während er in Wirklichkeit nicht hält, was er verspricht, bleibt Ihnen entsprechend weniger Raum, um sich den Maßnahmen zu widmen, die Ihnen wirklich weiterhelfen, und sich neue Tools und Heilpläne anzueignen, die tatsächlich Erfolg versprechen. Sie verplempern mit Trends, die letztlich Zeitverschwendung sind, eine Menge Energie.

In der Gesundheitswelt herrscht große Verwirrung in der Frage, worin sich ein chronisch Kranker mit neurologischen Symptomen von einem anderen ohne solche unterscheidet. Man kann hier nicht die gleichen Gesundheitstrends anwenden.

Wenn Sie beispielsweise nicht an neurologischen Beschwerden leiden und mit kalten Tauchbädern experimentieren, können Sie sich einreden, Sie täten damit etwas ganz Wunderbares für Ihre Gesundheit. In Wirklichkeit bringen solche kalten Tauchbäder Ihren Körper ganz schnell in einen Zustand, der bereits nah an der Unterkühlung liegt und für Ihr Nerven-, Herz-Kreislauf- und endokrines System einen Schock bedeutet, der einen Adrenalinschub und ein Adrenalin-High nach sich zieht, weil Ihr Gehirn Notsignale an Ihre Nebennieren sendet und ihnen mitteilt, es gäbe eine körperliche Krisensituation, die lebensbedrohlich werden könnte. Diese gewaltige und plötzliche Absenkung der Körpertemperatur über längere Zeiträume kann die Abwehrkraft herabsetzen. Für Menschen mit chronischen neurologischen Problemen, deren Nerven nicht richtig arbeiten können, weil in ihrem Körper Krankheitskeime, Metalle und andere Störeinflüsse wirksam sind, stellen kalte Tauchbäder eine Katastrophe dar. Für jemanden, der Sehnenentzündungen, Neuropathie, Migräne, chronische Erschöpfung oder Hunderte andere Beschwer-

den hat, sind kalte Tauchbäder wirklich keine gute Sache. Eine knappe kalte Dusche und ein kurzes kaltes Bad zur Fiebersenkung sind etwas ganz anderes, als sich in den Schnee zu legen, praktisch unbekleidet der eisigen Luft auszusetzen oder längere eiskalte Tauchbäder zu unternehmen.

Dies ist bei allen Trends die Gefahr: Es wird nicht wirklich bedacht, wer sich mit dem Herumprobieren vergnügen kann und bei wem dafür kein Spielraum mehr ist. Das gilt auch für Wasser- oder intermittierendes Fasten. Die Symptome und Beschwerden sind so unterschiedlich gelagert, dass man sich wirklich überlegen muss, worauf man sich einlässt und worauf lieber nicht. Es gibt Trends, die in die falsche Richtung gehen und eher das Gegenteil von Heilung bewirken. Ionisierende Wasseraufbereitungsmaschinen, die basisches Wasser liefern, sind ein gutes Beispiel für Gesundheitstrends, von denen Sie sich Besserung versprechen, die Ihre Gesundheit aber in Wirklichkeit untergraben.

Wenn man sich auf dem Gebiet der tauglichen und untauglichen Gesundheitstrends orientieren möchte, kann man sich beispielsweise die Geschichte ansehen. In der Zeit, in der sich die Leute mit dieser Art der Wasseraufbereitung als ihrer einzigen Gesundheitsmaßnahme beschäftigten, waren keine gesundheitlichen Verbesserungen zu sehen, sondern eher das Gegenteil. Inzwischen hat sich so manches geändert. Die Leute ernähren sich besser, probieren Nahrungsergänzungen aus, die manchmal sogar etwas nützen, sie wählen ihre Nahrungsmittel bewusster und meiden, so gut es geht, Konservierungsstoffe, Füllnahrung, industriell verarbeitete Nahrungsmittel und Fast Food, und das sind Verbesserungen, von denen sie etwas haben. Aber gerade weil hier etwas für sie arbeitet, erkennen sie oft die negativen Folgen von Trends wie der Aufbereitung von basischem ionisiertem Wasser nicht. Insbesondere dann, wenn sie mit Heilanwendungen der Medialen Medizin rasche gesundheitliche Fortschritte erzielen, welche die negativen Auswirkungen dieser Wasseraufbereitungsart kompensieren, wird ihnen gar nicht erst bewusst, wie schlecht es ihnen ginge, falls sie die Medical-Medium-Heilanwendungen nicht zum Ausgleich hätten. Kennt man den geschichtlichen Werdegang nicht, weiß man also nicht, welche Folgen diese Art der Wasseraufbereitung früher hatte, dann kann man wohl auch kaum ermessen, wie viel weiter man ohne diese Art der Wasseraufbereitung schon sein könnte.

Was »in Maßen« wirklich bedeutet

Um uns die Bedeutung des Ausdrucks »Mäßigung« ganz klarzumachen, müssen wir ein bisschen weiter denken. Von Ihrer Auffassung dieses Begriffs wird es abhängen, ob Sie schneller, langsamer oder vielleicht auch gar nicht gesund werden.

Vielleicht denken Sie, Sie führten ein maßvolles Leben. Wie Sie in Kapitel 10 von *Heile dein Gehirn. Das Basisbuch* lesen können, wird uns beigebracht, ein biss-

chen von diesem und ein bisschen von jenem wäre ganz in Ordnung. Ab und zu mal ein Espresso, hier und da mal ein Gläschen Wein – das klingt alles so vernünftig, so ausgewogen, so nüchtern und klar. Aber was bedeutet es wirklich, wenn wir es im großen Zusammenhang sehen?

Manche Leute befürchten, dass Zitronen, Bananen, Weintrauben und überhaupt Fruchtzucker ihren Zahnschmelz angreifen, doch haben sie tatsächlich zehntausend oder auch nur tausend Zitronen oder Bananen im Laufe ihres Lebens konsumiert? Nein. Aber Schokolade und Kaffee gab es zehntausendmal und öfter. Möglicherweise trinken Sie noch nicht lange Kaffee und hatten vielleicht erst tausend Tassen. Könnte es sein, dass Sie in fünfzehn Jahren Ihre elftausend Tassen Kaffee intus haben? Werden Sie dann auch am Abend noch Kaffee trinken? Werden Sie nach wie vor gewohnheitsmäßig Schokolade essen? Falls Sie immer wieder Essig verwenden, kann sich das im Laufe von zehn Jahren auf gut 75 Liter summieren.

Viele Leute trinken massenhaft Kaffee, essen Schokolade ohne Ende und verleiben sich so viel Essig ein, wie sie wollen, aber sie verzehren keine zehntausend Bananen, Zitronen oder Weintrauben – dabei sind gerade die Bananen, der Zitronensaft und die Weintrauben das, was uns bei regelmäßigem reichlichem Verzehr guttäte, was man uns aber vielfach auszureden versucht, jedenfalls mehr als im Unterschied zu Kaffee, Schokolade und Essig.

Ich sage ja nicht, dass Sie alles unterlassen müssen, was Sie gern mögen und wonach Sie vielleicht sogar süchtig sind. Mit den in diesem Buch vermittelten Kenntnissen finden Sie sehr wahrscheinlich selbst heraus, wovon Sie sich besser verabschieden. Wenn es heißt, wir sollten uns von alten Kränkungen, Traumata, Beziehungsschmerzen oder auch anderen Nöten lösen, dann wissen wir, dass dies keineswegs leicht ist. »Lass es einfach los«, heißt es dann manchmal, doch das kann schwierig sein, wenn es um geistige und emotionale Angelegenheiten geht, die wir schließlich nicht konkret vor uns haben. Auch das Ablassen von physischen Substanzen und Produkten – der Tafel Schokolade, dem Essig, den wir über unseren Salat gießen, dem Ei, das wir in die Pfanne mit der bereits zischenden Butter schlagen – kann uns einiges abverlangen, aber immerhin sehen wir diese Dinge vor uns, und das macht sie anfass- und handhabbarer. Wir können unsere Hände öffnen, um sie buchstäblich »loszulassen«. Und wenn Sie dann erfahren, Hühnereier schaden Ihrer Gesundheit, sind Sie vielleicht in der Lage, tatsächlich darauf zu verzichten. Sie können Ihren Willen einsetzen, um manche ungeeignete Lebensmittel oder sogar alle von Ihrem Speiseplan zu streichen oder gänzlich aus Ihrem Leben zu verbannen.

Ich habe Verständnis dafür, dass Suchtimpulse, Gelüste und sonstige Schwierigkeiten mit der Ernährung ganz real sind. Sie machen einem das »Loslassen« nicht gerade leicht, wenn es um die Dinge geht, die uns viel bedeuten. Aber Sie wissen jetzt, wie es dazu kommt und was man da tun

kann. Mit allem, was Sie in *Heile dein Gehirn. Das Basisbuch* in den Kapiteln 8 über Sucht, 10 über die Falle des Maßhaltens und 33 über Essstörungen in Erfahrung bringen können, sind das keine unlösbaren Rätsel mehr. Sie können sich ein Bild von den Bedürfnissen des Gehirns machen, die da offenbar werden; und mit den Heilanwendungen, Reinigungskuren und Rezepten, die Sie hier vorfinden, haben Sie Möglichkeiten, aktiv zu werden und sich vor Augen zu führen, dass Sie Ihren Gelüsten nicht machtlos ausgeliefert sind.

Ich werde Ihnen im zweiten Teil dieses Buchs von vielen Produkten abraten, die angeblich gut für Sie sind. Apfelessig, Nährhefe, Kaffee, Schokolade, Matcha- und Grüntee gelten als besonders zuträglich. Aber das ist alles Augenwischerei. Niemand weiß wirklich, was uns guttut und was nicht. Die Leute, die Ihnen raten, diese Sachen zu konsumieren, gehen einfach von ihrer eigenen Sucht oder vom Hörensagen aus. Auch die Wissenschaft weiß längst nicht alles. Und das sind die Gründe dafür, dass viele Leute krank sind.

Dann wird uns wie gesagt häufig auch noch von genau den Nahrungsmitteln abgeraten, die uns guttäten. So hört man neuerdings immer öfter, bestimmte Obst- und Gemüsesorten enthielten »Antinährstoffe«. Es steckt nichts wissenschaftlich Stichhaltiges hinter solchen Annahmen. Die Leute essen nicht jeden Tag eine Unmenge rote Paprika, aber sie trinken täglich Kaffee. Niemand isst jeden Tag Staudensellerie, es sei denn aufgrund von Informationen aus dem Wissensschatz der Medialen Medizin. Sie essen auch nicht jeden Tag Rotkohl oder Spinat. Man hat ihnen eingeredet, mit Spinat und Kreuzblütlergemüse wie Kohl müsse man sehr vorsichtig sein, und auf jeden Fall solle man täglich seinen Matchatee trinken. Gewohnheitsmäßig verwendet man jeden oder jeden zweiten Tag Essig, sei es im Restaurant oder daheim. Niemandem wird geraten, täglich Mango oder Papaya zu essen, vielmehr heißt es immer öfter, man müsse mit Obst sehr vorsichtig sein, weil es zu viel (Frucht-)Zucker enthalte. Aber dann kommt Schokolade. Schokolade mit 70 bis 90 Prozent Kakao sei besonders gut, doch tatsächlich bedeutet ein höherer Kakaoanteil entsprechend mehr Koffein, und das tut den Nebennieren gar nicht gut.

Das Prinzip »Alles in Maßen« hält sich hartnäckig. Solange es Menschen gibt, wird auch das Prinzip der Mäßigung überleben. Wünsche und Gelüste liegen in unserer Natur, und da geht es auch oft um schnelle Bedürfnisbefriedigung, um Laster und Süchte. Das Dasein in dieser Welt verlangt uns einiges ab. Mäßigung ist ein beschönigender Ausdruck für »Ich brauche meine kleinen Laster, um den ganz normalen Wahnsinn des ständigen Überlebenskampfs irgendwie zu überstehen«. Gesund werden bedeutet nicht, dass Sie sich mit dem Maßhalten als Gegner herumschlagen sollen. Sie sollen sich vielmehr damit anfreunden, sodass es sich nicht von hinten anschleicht, Ihnen ein Bein stellt und Sie zu Fall bringt. Wahres Maßhalten ist eine ganz wunderbare Schutzmaßnahme für Ihr Gehirn.

Um uns die Bedeutung des Ausdrucks »Mäßigung« ganz klarzumachen, müssen wir ein bisschen weiter denken. Von Ihrer Auffassung dieses Begriffs wird es abhängen, ob Sie schneller, langsamer oder vielleicht auch gar nicht gesund werden.

Kapitel 2

Goldene Nahrungsergänzungsregeln

Bevor Sie sich mit den Listen von Nahrungsergänzungen in den anschließenden Kapiteln befassen, lesen Sie bitte dieses Kapitel ganz durch, damit Sie die Listen so verstehen, wie sie gemeint sind.

Falls Sie sich fragen, ob Nahrungsergänzungen überhaupt etwas für Sie sind, seien Sie versichert, dass die Anwendung dieser Nahrungsergänzungen ein freigestellter Schritt ist. Ziehen Sie es vor, sich ganz auf heilkräftige Ernährung zu verlassen, indem Sie zusätzlich gesunde Lebensmittel auf Ihren Speiseplan setzen und Hirntäuscher-Nahrungsmittel weglassen, ist das völlig in Ordnung. Auch die hier vorgestellten Reinigungskuren wirken ausgesprochen heilsam. Sie müssen sich nicht auf das Gebiet der Nahrungsergänzungen begeben, wenn Sie das nicht möchten.

Es schadet aber nicht, wenn Sie aufgeschlossen bleiben für den Fall, dass Sie es einmal mit wirklich unangenehmen und hartnäckigen Symptomen und Beschwerden zu tun bekommen. Vielleicht haben Sie mit ein paar Dutzend verschiedener Symptome angefangen und viele bereits überwunden, während andere sich beharrlich halten oder einfach länger brauchen. In solchen Fällen ist es ratsam, sich für die Möglichkeit einer ganz gezielten Supplementierung offenzuhalten. Denken Sie auch an die Option, bestimmte Medical-Medium-Reinigungskuren mehrmals zu durchlaufen oder vor dem Einstieg in die Anwendung von Nahrungsergänzungen und zur Beschleunigung Ihrer Genesung nahtlos aneinander anschließen zu lassen.

Die Nahrungsergänzungspläne in diesem Buch sind für Menschen gedacht, die sich mehr Chancen wünschen, weil sie sich in einer Lage befinden, die sie ratlos macht. Wenn das für Sie auch gilt, dann lesen Sie die folgenden Kapitel, und öffnen Sie eine Schatztruhe von weiteren Möglichkeiten in Form gezielt gestalteter Nahrungsergänzungslisten für bestimmte in diesem Buch besprochene Symptome und Gesundheitsstörungen. Von diesen Plänen ist inzwischen hinreichend bekannt, dass sie heilsam wirken und vielen Menschen aus ganz verzwickten Gesundheitskrisen herausgeholfen haben.

Es ist auch gut zu wissen, dass Mangelzustände massiv zu gesundheitlichen

Problemen beitragen. Zink beispielsweise kommt in unseren heutigen Nahrungsmitteln nur noch in verschwindend geringen Mengen vor, und da Zinkmangel unser Immunsystem schwächt, brauchen wir dieses Spurenelement eigentlich ständig. Außerdem haben wir mehr oder weniger große Mengen giftiger Metalle und anderer Schadstoffe im Körper, und Spirulina ist entscheidend wichtig für deren Ausleitung.

Die Listen von Nahrungsergänzungsmitteln in Kapitel 4 sind alphabetisch sortiert. Ausnahmen sind unter anderem der Selleriesaft, der Schwermetall-Detox-Smoothie, die Gehirn-Shot- und die Stoßtherapien, die jeweils am Beginn der Liste aufgeführt sind.

Bedenken Sie, dass die medizinische Forschung weitestgehend nicht weiß, was diese Nahrungsergänzungen für Körper und Gehirn leisten können. Ein paar dieser Mittel sind den Medizinern inzwischen aufgefallen, aber viele andere, deren Nutzen weit über die etablierten Vorstellungen hinausgeht, hat buchstäblich noch niemand als Gesundheitsretter erkannt. Hier liegt aber der Grund dafür, dass Medical-Medium-Nahrungsergänzungspläne so viel bewegen können.

Der Geist des Mitgefühls 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. In *Heile dein Gehirn. Das Basisbuch* können Sie sich über die wahren Ursachen von zig neurologischen Symptomen und Störungen informieren und sich ein Bild davon machen, wie es zur gegenwärtigen Epidemie der chronischen Krankheiten gekommen ist und weshalb Sie selbst mit Symptomen leben müssen oder weshalb Ihr Dasein vielleicht sogar jeden Tag einen Kampf bedeutet. Hier können Sie herausfinden, was zu tun ist. Die in diesem Buch vorgeschlagenen Nahrungsergänzungen sind wirksame Mittel gegen die Ursachen, mit deren Hilfe Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen und die *ganze* Schlacht für sich entscheiden können.

Für alle Fragen zu Nahrungsergänzungen, die Sie in diesem Buch nicht beantwortet finden, können Sie sich an mein Buch *Heile dich selbst* halten.

Wichtige Hinweise

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen dabei helfen, die Nahrungsergänzungspläne in den folgenden Kapiteln richtig zu interpretieren:

- Der Ausdruck »Pipettenfüllung« bezeichnet immer die Menge, die angesaugt wird, wenn Sie das Gummi am oberen Ende der Tropfpipette einmal drücken und loslassen. Falls die Pipette dann nur halb gefüllt ist, gilt das trotzdem als eine Pipettenfüllung. Die Pipette muss nicht bis oben gefüllt sein.

- Bei manchen Mitteln wird die benötigte Menge in Tropfen angegeben. Zählen Sie bitte genau mit.
- Die meisten hier genannten flüssigen oder pulverförmigen Nahrungsergänzungen sollen in Wasser genommen werden. Lesen Sie bitte die Angaben auf der Packung.
- Bei Kräutertinkturen achten Sie bitte darauf, dass sie keinen Alkohol beziehungsweise kein Ethanol enthalten. Wo nur alkoholische Tinkturen zu bekommen sind, ist es besser, die getrockneten Kräuter einzukaufen und als Tee zuzubereiten.
- Wenn mehrere Kräutertinkturen in einer Liste genannt sind, können Sie sie zusammen in einem Glas Wasser oder Saft einnehmen.
- Ähnliches gilt für Kräutertees: Sind mehrere Heilkräuter für Ihre Beschwerden genannt, können Sie Ihre ganz eigene Mischung daraus herstellen oder, sofern verfügbar, verschiedene Teebeutel zusammen verwenden.
- Eine Tasse Tee wird, wenn nichts anderes angegeben ist, mit (je) einem Beutel oder 1 bis 2 Teelöffeln (TL) des losen Tees aufgebrüht.
- Wenn eine Liste von Nahrungsergänzungen Aloe vera enthält, informieren Sie sich in Kapitel 3 unter »Aloe-vera-Stoßtherapie« über die Gewinnung des frischen Gels.
- Die Dosierung bewegt sich bei manchen Mitteln im Milligrammbereich. Falls Sie keine genau entsprechenden Kapseln finden, nehmen Sie andere, deren Dosierung zumindest in der Nähe der hier gemachten Angaben liegt.
- Die meisten der in Kapitel 4 angegebenen Dosierungen gelten für Erwachsene. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin, was für Ihr Kind richtig ist.
- Der Ausdruck »pro Tag« oder »täglich« bedeutet, dass die angegebene Dosis über den Tag verteilt einzunehmen ist. Die Aufteilung bleibt Ihnen überlassen. Sie können die gesamte Tagesmenge auf einmal nehmen oder, falls Sie empfindlich sind, in mehreren kleinen Portionen. Wenn beispielsweise 2 TL Gerstengrassaftpulver angegeben sind, entscheiden Sie selbst, ob Sie gleich 2 TL in Ihren Smoothie geben oder 1 TL am Morgen verwenden und den zweiten abends mit etwas Wasser nehmen.
- Wenn irgendwo »zweimal täglich« angegeben ist, sind damit zwei Gaben des Mittels gemeint, die Sie verteilen können, wie Sie möchten, es sollen nur mindestens vier Stunden Abstand dazwischen sein. Haben Sie eine Gabe versehentlich ausgelassen, setzen Sie am nächsten Tag wieder neu an.
- Sie können Ihre Nahrungsergänzungen zusammen mit Speisen oder davon getrennt einnehmen.
- Sobald Sie ermittelt haben, was Sie verwenden wollen, können Sie sich, wenn Sie möchten, die Beschreibungen zu den meisten der hier genannten Mittel durchlesen, die Sie in Kapitel 37 von Heile deine Leber ab Seite 401 finden.

So wissen Sie, mit welchen vorteiligen Wirkungen Sie rechnen können. (In der Regel sind diese Mittel problemlos online zu bestellen.)

Wo anfangen?

Wenn Sie Ihr Symptom oder Ihre Krankheit in Kapitel 4 gefunden haben, müssen Sie nicht unbedingt jedes dazu aufgeführte Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Bei besonderer Empfindlichkeit können Sie jeden Tag eines der Mittel ausprobieren, ansonsten nehmen Sie einfach täglich alle ein. Oder Sie wählen einen Mittelweg und suchen sich für den Einstieg ein paar der Mittel aus, um von da aus nach und nach weitere hinzuzufügen.

Selleriesaft sollte von Anfang an dabei sein. Oder probieren Sie eine Gehirn-Shot-Therapie beziehungsweise einen Schwermetall-Detox-Smoothie aus.

Wenn darüber hinaus noch Vitamin B_{12}, C, Zink oder Melisse auf Ihrer Liste stehen, nehmen Sie die dazu.

Im nächsten Schritt könnten Sie, falls auf Ihrer Liste aufgeführt, Spirulina, Curcumin, Katzenkralle oder L-Lysin einbeziehen.

Führt das noch nicht zum gewünschten Ergebnis, nehmen Sie schrittweise ein paar weitere der aufgeführten Mittel hinzu.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sehr empfindlich reagieren, können Sie jederzeit die angegebene Dosis reduzieren.

Im Übrigen können Sie auch Nahrungsergänzungen aus verschiedenen Listen zusammen verwenden. Alle in diesem Buch genannten Supplemente sind Optionen für Sie, wenn Sie das Gefühl haben oder der Arzt Ihnen mitteilt, dass Ihr Körper genau das gerade braucht. Alle diese Nahrungsergänzungen wirken unterstützend bei chronischen Gesundheitsstörungen.

Wenn ich sage, Sie können sich Ihren Nahrungsergänzungsplan auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zuschneiden, heißt dies nicht, dass Sie andere Mittel als die hier oder in *Heile dich selbst* und *Mediale Medizin* genannten verwenden können. Dazu gleich noch mehr.

Falls Sie sich mit mehreren Symptomen oder Beschwerden herumplagen, fangen Sie da an, wo Sie sich am stärksten beeinträchtigt fühlen. Leiden Sie beispielsweise unter ständiger Müdigkeit, befassen Sie sich zuerst mit dem Nahrungsergänzungsplan für »Fatigue« in Kapitel 4. Vielleicht stellen Sie nach einiger Zeit fest, dass die Bereinigung eines Problems auch für andere Beschwerden Fortschritte mit sich bringt; oder Sie gehen schließlich zu einer weiteren Liste von Nahrungsergänzungen über.

Sollten Ihre Beschwerden nicht in Kapitel 4 aufgeführt sein, versuchen Sie, dort irgendein Symptom zu finden, das Sie haben, und fangen Sie mit der zugehörigen Supplementierungsliste an; oder suchen Sie eine Liste für Beschwerden heraus, die Ihren ähnlich sind. Wenn Ihre spezielle Autoimmunerkrankung nicht aufgeführt ist, sehen Sie sich die generelle Liste für »Autoimmunstörungen und -krankheiten« an.

Bei manchen neurologischen Symptomen und Erkrankungen kann die Heilung länger dauern, weil Nerven auch nach der Ausleitung beziehungsweise Beseitigung von Metallen, Giften, Chemikalien und Viren Zeit für ihre Wiederherstellung brauchen. Hier können Supplemente die Reparatur langfristiger Schäden unterstützen – gewähren Sie Ihren Nerven also Erholungszeit, und bleiben Sie währenddessen bei Ihrem Heilplan.

Dosierung

Wenn Sie möchten, beginnen Sie mit einer niedrigeren Dosierung als der vorgegebenen, beispielsweise mit einer Teilpipettenfüllung oder einem Teilkapselinhalt. Auch mit einer geringeren Dosis dieser hochwertigen Supplemente erreichen Sie gesundheitlich mehr als mit großen Mengen minderwertiger Mittel. Falls Sie empfindlich sind, halten Sie sich am besten an Ihre eigene Erfahrung und Heilintuition, oder besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, welche Dosierung Ihr Körper verkraften kann.

Kinder

Die Dosierungen in den Plänen von Kapitel 4 sind in der Regel für Erwachsene bestimmt. Wenn Sie Supplemente bei Kindern anwenden möchten, beraten Sie sich wie gesagt mit Ihrem Arzt, was angemessen und unbedenklich ist.

Die Dosierungen des Selleriesafts für Kinder finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Qualität ist wichtig

Ich werde oft gefragt, welche Darreichungsform bei einem bestimmten Nahrungsergänzungsmittel die beste ist und ob es darauf wirklich ankommt. Ja, es kommt sehr darauf an. Es gibt feine, aber manchmal entscheidende Unterschiede zwischen den verschiedenen Darreichungsformen eines Mittels, und davon kann es abhängen, wie schnell Ihre Virenbelastung abnimmt, ob und wie rasch sich Ihr Zentralnervensystem erholt, welche Fortschritte Ihre Genesung macht und ob giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle gefahrlos ausgeleitet werden können oder nicht. Die Form, die Sie da wählen, kann Ihre Heilung beschleunigen oder verzögern. Weil das so wichtig ist, finden Sie auf meiner Website www.medicalmedium.com unter »Supplements« eine Aufstellung der in diesem Buch genannten Nahrungsergänzungsmittel, und zwar in der jeweils günstigsten Applikationsform.

Es wird Ihnen auffallen, dass es sich bei fast allen hier aufgeführten Mitteln um einzelne Heilkräuter beziehungsweise Nahrungsergänzungen handelt. Das hat seine Gründe, die Sie in *Heile dich selbst* nachlesen können. Jedes der in diesem Buch aufgeführten Nahrungsergänzungsmittel bringt gottgegebene Kräfte mit, die Ihrem Körper helfen, gesund zu werden. Ihre Le-

ber, das Verarbeitungszentrum Ihres Körpers, kennt und versteht diese Kräfte und weiß, wie sie einzusetzen sind.

Ein ganz besonderer Geheimtipp besteht darin, Ihre Nahrungsergänzungen mit etwas Obst wie beispielsweise einer Banane oder sogar mit etwas Kartoffel, Süßkartoffel, Winterkürbis, naturreinem Honig, Ahornsirup oder auch Kokoswasser (sofern es nicht rosa oder rot ist) einzunehmen. Natürlicher Zucker trägt Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe mit dem Blut an die Stellen, wo sie benötigt werden. Durch die Einnahme Ihrer Nahrungsergänzungen zusammen mit natürlichem Zucker stellen Sie sicher, dass Ihre Leber und der übrige Körper wirklich etwas damit anfangen können.

Nahrungsergänzungen, die Sie in der Genesungsphase meiden sollten

Seien Sie bei Nahrungsergänzungen, die nicht in den Büchern zur Medialen Medizin empfohlen werden, besonders vorsichtig. Viele dieser Mittel enthalten Zutaten, die Ihnen nicht guttun. Manche Nahrungsergänzungen, beispielsweise Fischöl und Molkeneiweißpulver, können Ihre Genesung eher behindern, weil sie genau den Krankheitserregern als Futter dienen, welche die hier beschriebenen Symptome und Beschwerden hervorrufen. Andere als die in diesem Buch empfohlenen Nahrungsergänzungen sind also möglicherweise an der Entstehung Ihrer Symptome beteiligt gewesen und lassen diese wieder schlechter werden oder bahnen künftige Probleme an. Etwas, was Sie jahrelang eingenommen haben, könnte nun das Übergewicht bekommen und Sie so zurückwerfen, dass ein neues Gesundheitsproblem entsteht und die Heilung behindert. Wenn Sie nicht empfohlene Supplemente weiterhin nehmen, während Sie sich um Ausleitung und Gesundung bemühen, kann es also sein, dass die erwünschte Besserung ausbleibt.

Wie lange?

Wie lange Sie diese Nahrungsergänzungen einnehmen, hängt davon ab, welche im Blutbild nicht zu erkennende Mangelzustände bei Ihnen vorliegen, welche Viren Sie im Körper haben (die unentdeckte und nicht diagnostizierte Infektionen auslösen), wie stark giftige Metalle bei Ihnen in Gehirn und Leber vertreten sind, wie stark der Mangel an Glukose und Mineralstoffen in Ihren Organen ist, wie viele weitere Entzündungszustände durch leichte virale oder bakterielle Infektionen in Ihrem Körper geschürt werden, wie weitgehend Ihr Nervensystem geschädigt ist und wie sehr Ihre Körpersysteme insgesamt geschwächt sind – ohne dass in der Arztpraxis etwas festzustellen wäre. Nun sagen Sie vielleicht: »Meine Ärztin hat mich total durchgecheckt und keine Mangelzustände festgestellt. Sie hat auch nichts von Schwermetallen gesagt. Weshalb soll

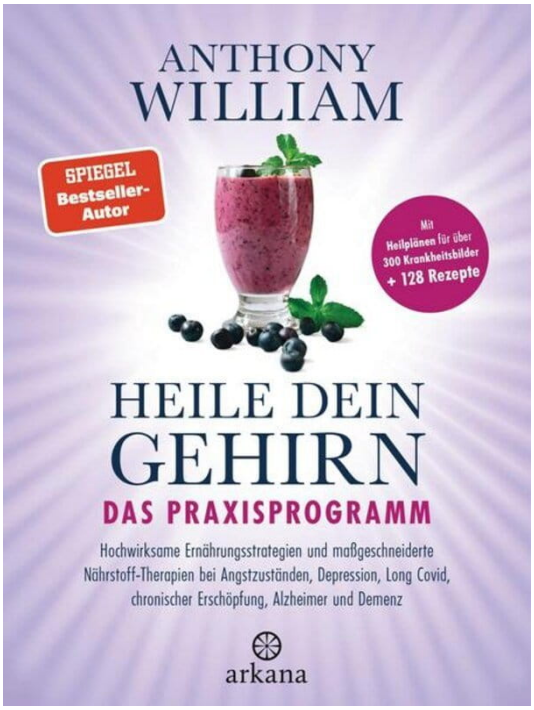
Anthony William

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 über 300 Krankheitsbilder + 128 Rezepte

650 Seiten, geb.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de