

MEDITSIINI- MEEDIUMI

TERVENDAV PUHASTUS

Anthony William

Menuraamatu „Meditiinimeedium” autor

Raviplaanid ärevuse, depressiooni, akne, ekseemi, Lyme'i tõve, soolehädade, mõistuse ähmasuse, kaaluprobleemide, migreenihoogude, kõhupuhituse, pearingluse, psoriaasi, tsüstide, väsimuse, polütsüstiliste munasarjade sündroomi, emakamüoomide, kuseteede põletiku, endometrioosi ja autoimmuunhaiguste käes kannatajatele



Originaali tiitel:
Anthony William
Medical Medium: Cleanse to Heal
2020

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selle raamatu autor ei anna meditsiinilist nõu ega määra ühegi tehnika kasutamist ravigormina füüsiliste, emotsionaalsete ega meditsiiniliste probleemide korral ilma arsti soovituseta ja seda ei otseselt ega kaudselt. Autori eesmärk on üksnes pakkuda üldise loomuga infot, et aidata sind emotsionaalse, füüsilise ja vaimse heaolu otsingul. Juhul kui kasutad selles raamatus toodud infot enda puhul, ei võta autor ega kirjastaja vastutust sinu tegude eest.

Tõlkinud Virge Õuema
Toimetanud Evelin Piip
Korrektuuri lugenud Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2020 by Anthony William
Originally published in 2020 by Hay House Inc. USA
All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2021.

B04389821
ISBN 978-9949-82-738-1

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

Allajääjatele.

See sõnum on inimestele,
kes näevad suurt vaeva, püüdes terveda.
Minu ülesanne on pöörata tähelepanu allajääjatele,
kes on käinud läbi tulest ja veest.
Mõttele siinsetest elavatest sõnadest kui oma pelgupaigast.

Inimesena, kes on ise või kelle lähedane
on pidanud kannatama, on sulle tõeliselt selge.
Sa oled seda väärt, et end jälle usaldada.
Sa oled seda väärt, et end uuesti austama hakata. Aeg on käes.

– Anthony William, meditsiinimeedium

SISUKORD

Eessõna ix

I OSA: me peame puhastama

1. peatükk:	puhastused taevast.....	2
2. peatükk:	mis põhjustab läbipõlemist?.....	17
3. peatükk:	ärkamine meie sees toimuvale	20
4. peatükk:	kuidas on lood mikroboomiga?	39
5. peatükk:	vahelduva paastumise saladused	46
6. peatükk:	mahla tegemine <i>versus</i> kiudained	51
7. peatükk:	probleeme tekitavad toiduained	57
8. peatükk:	puhastuse valimise teejuht.....	83

II OSA: 3:6:9 puhastus: elukaitsja

9. peatükk:	kuidas 3:6:9 puhastus toimib?.....	102
10. peatükk:	algupärane 3:6:9 puhastus	105
11. peatükk:	lihtsustatud 3:6:9 puhastus.....	124
12. peatükk:	täiustatud 3:6:9 puhastus	140
13. peatükk:	3:6:9 puhastuse kordamine	151
14. peatükk:	3:6:9 puhastusest väljatulek	155

III OSA: teised elupäästvad meditsiinimeediumi puhastused

15. peatükk:	viiruse- ja bakterivastane puhastus	158
16. peatükk:	hommikune puhastus	164
17. peatükk:	raskmetallide eemaldamine	168
18. peatükk:	monosöömine	177

IV OSA: puhastuse teejuht asjasse pühendatutele

19. peatükk:	puhastuse olulised käsud ja keelud	202
20. peatükk:	keha tervendav vägi.....	217
21. peatükk:	puhastust puudutavad kohandused ja asendused	236
22. peatükk:	3:6:9 puhastuse näidismenüüd	243
23. peatükk:	organismi puhastavad road	255

V OSA: vaimsem ja hinge tervendav tugi

24. peatükk:	elavad sõnad allajääjatele ja märkus kriitikutele	336
25. peatükk:	puhastuse emotsionaalne külg	351
26. peatükk:	väestatud hinged.....	368

VI OSA: põhjuse ja puhastuskava tundmine

27. peatükk:	mida sa pead teadma toidulisanditest?	378
28. peatükk:	meditsiinimeediumi šokiravi	388
29. peatükk:	haigusnähtude ja tervisehäirete tegeliku põhjuse ravimine õigete doosidega.....	391

Tänuavaldused 469

Autorist 474

„Kasuta uhkusega oma vaba tahet, et teha valik oma tervenemise nimel vaeva näha. Ole enda vastu kaastundlik ja tea, et sina pole oma kannatustes süüdi. Sina pole süüdi ka oma heitlustes. Siin raamatus toodud võimsate vahenditega oma tervenemise nimel tööd tehes saadad iga tund ja päev korda suuri asju. Mina usun, et sul on võimalik terveks saada. Enamgi veel – ma tean seda.“

– Anthony William, meditsiinimeedium

Eessõna

„Kas teil on veel metsmustikaid?“ kuulsin tervisetoidupoes enda selja tagant. Olles just pannud oma kärusse mitu pakki, tundsin huvi, kes veel neid fännib, niisiis pöörasin ringi – täpselt õigel ajal, et kuulda müüjat äärmiselt pettunud naisterahvale ütlemas: „Ei, arvatavasti mitte.“ Ma andsin naisele teada, et tegelikult poes ikkagi on metsmustikaid, ja lubasin talle näidata, kus need asuvad. Kui me riuli juurde läksime, küsisin, kas ta otsib neid sellepärast, et jälgib meditsiinimeediumi. Naise nägu lõi elevusest särama. „Jah! Ma lähen mõneks päevaks külla ega saa ilma raskmetallega eemaldava smuutita!“

Minu kohtumisi inimestega, kes on meditsiinimeediumi informatsioonist oma elus kasu saanud, tuleb ette üha sagedamini ja kõik nad toovad endiselt mu suule naeratuse. Kuulen mitu korda nädalas patsientidelt, kolleegidelt, sõpradelt ja naabritelt lootusest, teadmistest ja terendamisevahenditest, mida Anthony William on neile oma raamatute ja Interneti kaudu pakkunud. Üks mu lemmiknäiteid on hiljuti kohalikus tervisetoidupoes nähtud märk: „Suure nõudluse tõttu on selleri hind tõusnud.“ Milleks suur nõudlus? Lihtsalt öeldes seisneb põhjus selles, et üha rohkem inimesi mitte ainult ei räägi oma tervise parandamisest, vaid võtab selle nimel ka päriselt midagi ette.

Arstina tõukab mind tagant proaktiivse ennetamise idee ja ma innustan oma pat-

siente, aga ka perekonda oma tervise kohta võimalikult palju välja uurima, iseenda kaitsjaks saama ja nii traditsioonilistele kui ka mittetraditsioonilistele lähenemistele avatuks jääma. See ei tähenda loobumist või ootamist, kuni seisund halveneb. See tähendab, et vaadata tuleb ainult ravimitega ravimisest kaugemale eesmärgiga mõista tervisehädade algpõhjuseid ja nendega tegeleda. See tähendab tõhusate, looduslike tervist turgutavate valikuvõimaluste kasutuselevõttu, millel on väiksemad võimalikud kõrvalmõjud. Ja see tähendab, et tuleb õppida teraapiaid, millest küll ei pruugi olla saanud peavool ja mida teadlased pole ehk veel dokumenteerinud, kuid millest inimesed saavad ulatuslikku kasu. Ennetav suhtumine innustab varakult tegudele.

Anthony lähenemine on minuga kaasa helisenud hetkest, mil ma tema tööga tutvusin, kõigepealt tänu raamatutele ja siis mitmete raviplaanide kallal koostööd tehes. Alguses tundsin ma huvi, kas tema soovitusel tõmbavad mind sellepärast, et ma armastan puuvilju, mida Anthony kõrgelt hindab ja tarvitama ärgitab. See aga ulatub meile mõlemale omasest õunte imetlusest tunduvalt kaugemale. Minule on tema arusaam mõistetav. Kui oled teda jälginud, siis tead, et ta on olnud viljakas kroonilistest nakkustest (näiteks viirused) ja kemikaalidega (näiteks raskmetallid) kokkupuutumisest tingitud haiguste

koorma päevavalgele toomises. Tema loodud, muresid leevendavad abivahendid on olnud pöördepunktiks selles osas, mida ma olen saanud oma patsientidele raviplaanis pakkuda.

Olen üle kahekümne viie aasta füsiatria valdkonna (füüsilise meditsiini ja taastusravi) ja funktsionaalmeditsiini spetsialistina tegutsedes keskendunud vigastuse, haiguse või trauma tõttu optimaalse funktsioneerimise võime kaotanud inimeste elu parandamisele. Kõigepealt püüan ma mõista iga inimese ainulaadset ja sageli keerulist lugu sellest, kuidas ta oma praegusesse tervislikku seisundisse jõudis. Keset neid keerukusi teen ma kindlaks, millised võivad olla selle loo algpõhjused. Enamikul haigusseisunditel on põhiliselt neli algpõhjust, millest suurema osaga tegelemine on meie võimuses. Need on nakkused, mürkide mõjud, stress/trauma (nii füüsiline kui ka psühholoogiline) ning rasked defitsiidid (alatoitus, vedelikupuudus, unevaegeus, loodusest või teistest eraldumine, liikumatus). Ja kui keha on end parandada ja nende tegurite eest kaitsta püüdes pidevalt valvel, siis lülitub ta kõrgendatud valvsuse režiimile ja me tunneme seda. Tagajärjeks võib olla valu, põletik, väsimus või mõni paljudest haigusnähtudest, mis tekitab meis tunde, et midagi on korrast ära.

Kui vaadata probleemi selle nurga alt, saab selgeks, miks paljud kroonilised tõved ei parane, olgugi et patsiendid on proovinud mitmesuguseid ravimeid ja operatsioone.

Alles siis, kui olemas on plaan, mis sisaldab algpõhjuste ja riskitegurite kõrvaldamist või vähendamist, ning strateegiad, mis aitavad kehal terveneda ja vastupidavust suurendada, hakkab inimeste tervis taastuma. Seesuguse plaani puhul on suur roll eneseravimeetoditel.

Siin aga peitub üks dilemma. Eneseraviplaan kuulub tihtipeale retsepti juurde ja kipub ununema. Ning isegi kui see käiku

läheb, tekivad sageli küsimused. Kust alustada? Mis on tähtis? Kui ulatuslikku lähenemist või kui radikaalset muutust on tarvis tugeva mõju tekitamiseks? Kuidas seda kasutada, et see sobituks sinu argilellu? Siin tulebki mängu „Meditatsioonimeediumi tervendav puhastus“.

Raamatut „Meditatsioonimeediumi tervendav puhastus“ lugedes hämmastab sind kindlasti Anthony Williami jagatav infohulk. Ta alustab üksikasjaliku selgitusega sellest, mis on mürgid, kus me nendega kokku puutume, kuidas need meid mõjutavad, kuidas meie keha on loodud nendega tõhusalt tegelema ja miks tal see tihtipeale ei õnnestu. Siis süüvib ta sellesse, mida tähendab puhastada, mis sarnaneb võimalusega vajutada algseadistamise nuppu ja alustada värskest, uuest füsioloogilisest lähtepunktist uuesti. Ka käsitleb ta teisi populaarseid filosoofiaid ja seda, kuidas saab neid võrrelda ja vastandada tema omaga.

Siis tuleb puhastuskuur! 3:6:9 puhastus, mis on muutnud kogu maailmas elusid, lammutatakse põhjalikult osadeks ja pannakse siis uuesti kokku kolmeks eri versiooniks, mille hulka kuuluvad nii lihtsustatud kui täiustatud versioon. Veelgi suurem hulk puhastamise võimalusi, mis kõik jäävad tema põhimõtetele truuks, keskendub sihipärasematele strateegiatele. Oma olemuselt heidavad puhastused valgust selle toidu väele, mida me otsustame süüa: siin ei peeta silmas üksnes teatud *liiki* toiduaineid, vaid ka nende kombinatsioonid ja söömise aega. Ja just siis, kui sa arvad, et rohkem pole kuidagi võimalik õppida, annab Anthony sinu käsutusse ilmatu suure tööriistakasti täis soovitusi seisundispetsiifiliste toidulisandite kohta (ravimtaimed, vitamiinid, mineraalid).

Toidustrateegiad (kaasa arvatud retseptid), toidulisandite valikud, vaimne tarkus, väestav propageerimine, põhjused, käsud ja keelud, vigade parandamist puudutavad nõuanded ja üdini kaastundlik hing,

kust see info pärineb, teevad tervendavast puhastusest meditsiinimeediumi ülima abivahendi.

Mul on au kirjutada Anthony Williami raamatule eessõna. Teen seda austusest oma isa vastu, kelle laastav võitlus kopsuvähiga veidi enam kui kakskümmend aastat tagasi tegi mind teadlikuks traditsioonilise meditsiinimudeli võimalustest ja piirangutest. Kui ma olin oma vennaga veetnud lugematul arvul tunde, otsides palavikuliselt elupäästvat infot, sain ma üllatusega teada, et inimesed üle kogu maailma said abi holistilistest lähenemistest ja alternatiivravimeetoditest, mida aga ei mainitud mu isale võimalustena kordagi. See pani mind ka mõistma, et tema „ennetav ravi“ (mis koosnes diagnostilistest uuringutest ja haigusnähtude

ravimisest ravimitega) polnud tegelikult vaadelnud tema haiguse algpõhjuste riske. Niisugused taipamised ja selle sitke, tugeva mehe abitustunde nägemine muutis täielikult minu suhtumist meditsiini ja sellesse, mida arstiabi veel vajab, et mitte lasta kroonilistel haigustel elusid hävitada.

Me ei saa kontrollida, milliste mürkide või stressitekitajatega me oleme minevikus kokku puutunud, ja me ei pruugi alati olla suutelised kontrollima keskkondi, kus me hetkel viibime või kuhu me ükskord satume, küll aga on nende mõju miinimumini vähendamise nimel sammude astumine vägagi meie kontrolli all. Meile pakutud võimsad vahendid on kingitus, mida Anthony William on maailmaga jaganud!

– Ilana Zablocki-Amir, MD,
dipABPMR, IFMCP

„Kroonilistesse haigustesse haigestumus kasvab ärevust tekitava kiirusega. Isegi praegu kasvatatavate tohutute mahetoidukoguste, menüüst töödeldud toitude väljajätmise vajaduse teadvustamise, uusimate tervendamismeetodite korral esineb haigusi nii nagu ei iial enne. Haiguse käest ei pääse keegi, kui puudub õige info kella tiksumise peatamiseks.

See pole elustiiliraamat. See on eluraamat.
Võltstõdede meres saab sellest meie elupäästja.“

– Anthony William, meditsiinimeedium
