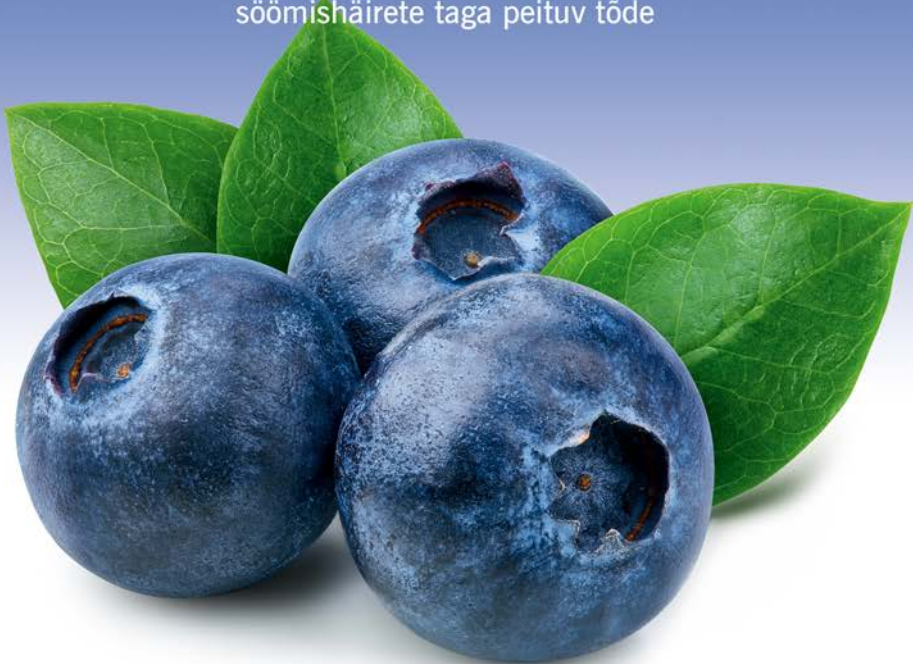


MEDITSIINI- MEEDIUMI AJUPÄÄSTJA

Anthony William

Menuraamatu „Meditiinimeedium” autor

Ajupõletiku, vaimse tervise probleemide, obsessiiv-kompulsiivse häire, mõistuse ähmasuse, neuroloogiliste haigusnähtude, sõltuvuse, ärevuse, depressiooni, raskmetallide, Epstein-Barri viiruse, haigushoogude, Lyme'i tõve, aktiivsus- ja tähelepanuhäire, Alzheimeri tõve, autoimmuun- ja söömishäirete taga peituv tõde



Originaali tiitel:
Anthony William
Medical Medium Brain Saver
2022

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 Anneli Sihvart
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2022 Anthony William
Originally published in 2022 by Hay House Inc.
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2023.

D10429323
ISBN 978-9949-87-109-4

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

Valgusele, mis seisab pimedusel ees.

SISUKORD

Eessõna.....	ix
Authori isiklik märkus.....	xii
Kuidas see raamat töötab?.....	xvi

I OSA Aju lugu

1. PEATÜKK	Päästa oma aju	3
2. PEATÜKK	Staatiline aju.....	9
3. PEATÜKK	Sulamaju.....	18
4. PEATÜKK	Viirusaju.....	40
5. PEATÜKK	Emotsionaalne aju	60
6. PEATÜKK	Peaajunärvide põletik	82
7. PEATÜKK	Läbipõlenud ja puuduses aju.....	91
8. PEATÜKK	Sõltuvuses aju	104
9. PEATÜKK	Happeaju	114

II OSA Ajupestud

10. PEATÜKK	Mõõdukuse püünis	123
11. PEATÜKK	Mikrodoosimine	126
12. PEATÜKK	Alkohol	132
13. PEATÜKK	Kofeiin	137
14. PEATÜKK	Toidusõjad	145

III OSA Ajureeturid

15. PEATÜKK	Taandareng	153
16. PEATÜKK	Vere-peaaju barjäär	156
17. PEATÜKK	Sinu kaitsev teejuht.....	159
18. PEATÜKK	Viirused ja viiruste jääkained	162
19. PEATÜKK	Ravimid.....	169
20. PEATÜKK	Mürgised raskmetallid	172
21. PEATÜKK	Lõhnad	178
22. PEATÜKK	Bakterid ja teised mikroobid.....	181
23. PEATÜKK	Keemiatööstuse koduvallutajad	185
24. PEATÜKK	Keemilised närvireseptorite antagonistid	189
25. PEATÜKK	Petrokemiaalid ja lahustid	194
26. PEATÜKK	Kokkupuude keemiapilvede ja -sademetega	197

27. PEATÜKK	Kiirgus ja elektromagnetväli	201
28. PEATÜKK	Aju reetvad kemikaalid meie toiduainetes ja toidulisandites	206
29. PEATÜKK	Aju reetvad toidulisandid.....	208
30. PEATÜKK	Aju reetvad toiduained	210

IV OSA Rünnak ajule

31. PEATÜKK	Ärevus	215
32. PEATÜKK	Depressioon	224
33. PEATÜKK	Söömishäired	229
34. PEATÜKK	Obsessiiv-kompulsiivne häire	246
35. PEATÜKK	Bipolaarne häire.....	253
36. PEATÜKK	Alzheimeri tõbi ja dementsus.....	258

V OSA Valguse heitmine valudele ja kannatustele

37. PEATÜKK	Kuidas leida oma tee?	267
38. PEATÜKK	Vastused haigusnähtude ja tervisehäirete kohta.....	274

VI OSA Aju tagasitoomine

39. PEATÜKK	Millest aju koosneb?	345
40. PEATÜKK	Verevõtmise kord.....	355
41. PEATÜKK	Ajurakkudele kasulik toit ja kõhtu täitev toit	368
42. PEATÜKK	Meditatsioonimeediumi ajunapsuravi	375
43. PEATÜKK	Meditatsioonimeediumi ajunapsupõhised puhastuskuurid.....	415
44. PEATÜKK	Meditatsioonimeediumi raskmetallide eemaldamine.....	422
45. PEATÜKK	Meditatsioonimeediumi raskmetalle eemaldavad puhastuskuurid.....	443
46. PEATÜKK	Sa väärid kinnitust.....	450

VII OSA Obaduse saanud ja segaduses

47. PEATÜKK	Meil tuleb üksteise järele vaadata.....	457
48. PEATÜKK	Teadus kui relv	466
49. PEATÜKK	Andmed kui relv.....	473

<i>Meditatsioonimeediumi päritolu</i>	481
<i>Teisendustabelid.....</i>	483
<i>Tänuavaldused.....</i>	485
<i>Autorist</i>	488

„Neid peatükke läbi töötades õpid oma aju tundma nii nagu ei iial varem. Seda, mis meie närvirakke nakatab, kahjustab, vigastab, pärsib, vajalikust ilma jätab, läbi põletab ja piirab, kuidas see sinna pääseb ning kuidas see meie individuaalseid kogemusi ja heitlusi selgitab. Mis põhjustab peaaju põletikku, armistumist ja kõhetumist ning kuidas seab see ohtu meie heaolu? Kõik see saab selgeks, kui vaatleme ajus ja närvisüsteemis toimuvat lähemalt. Nende teadmistega võid leida leevendust nii nagu ei kunagi enne.“

– Anthony William, meditsiinimeedium

Eessõna

Anthony on mulle otsekui vend, kes on võrreldav guru, kaitseingli ja andeka tervendajaga. Anthony on tõeliselt hea mees ja silmapaistev sõber. Ma armastan Anthonyd. Me oleme teineteise jaoks olemas olnud. Anthony on alati minu jaoks olemas. Kui hoolikalt tähele paned, siis mõistad, et ma ei aja udu, et Kaastundevaimu ees lipitseda. Minu kõrge arvamus Anthonyst tuleneb mu kogemusest paljude gurude ja tervendajatega, kellest osa olid ehtsad, osa võltsid.

Meie põlvkonnas on tõeline nägija (ja kuulaja), meditsiinimeedium.

Pärast seda, kui ma lõpetasin 1990. aastal Uruguay meditsiinikooli, kolisin ma New Yorki, et spetsialiseeruda sisehaigustele ja seejärel südame-veresoonkonna-probleemidele. Minu elustiil muutus niivõrd drastiliselt, et ma isegi ei osanud seda ette näha. Pärast väljaõppe algusest nelja aasta möödumist olin ma ülekaaluline, kannatasin ärritunud soole sündroomi ja tugevate allergiate käes. Kõige hullem oli aga see, et olin suures masenduses. Ma ei jaksanud midagi teha.

Gastroenteroloog, allergoloog ja psühhiaater, kelle vastuvõtul ma käisin, kirjutasid mulle kolme diagnoosi kohta ühtekokku välja seitse retseptiravimit. Silmitsesin retsepte ja miski minu sees karjus lakkamatult: „Leia teine võimalus.” Ja niisiis asusin otsingule. Olen viibinud India kloostrites ja kohtunud meie aja kõige mõjuvõimsa-

mate gurudega. Olen kohtunud rohkemate ravitsejate, terapeutide, arstide, praktikute, treenerite, šamaanide, sensitiivide ja nõidadega, kui ma iial meenutada suudan. Leidsin võimaluse end tervendada, eemaldades mürke ja korrigeerides soolestikku. Minust on saanud tuntud funktsionaalmeditsiini arst. Ma olen kirjutanud neli raamatut. Olen aidanud tuhandetel inimestel terveneda, võttes niivõrd paljude tervenemisteekonnale kaasa oma teadmised ja leides meeskonna, kes teab seda, mida mina ei tea. Käin nendega koos tihti teiste spetsialistide või tervendajate juures konsultatsioonidel. Ma tahan õppida, näha ja mõista, mis toimib. Olen tervendamismaailmas nii mõndagi õppinud.

Miski aga pole peadpööravam kui see, millest kõneleb Anthony. Peamiselt selle tõttu, kui suurt edu võib niiviisi saavutada.

Kui ma Anthonyga enam kui kümme aastat tagasi kohtusin, polnud meditsiinimeediumi raamatud veel ilmunud. Tutvustime minu esimese raamatu esitlusel. Ta oli sinna tulnud sõbraga, keda ka mina tundsin. Meie sõber tõmbas mu kõrvale ja ütles, et Anthony kuuleb häält, mis räägib talle tervisest ja haigustest üldiselt ning konkreetsete inimeste puhul. Mul tekkis kohe huvi temaga kohtuda. Mulle ei andnud rahu mõte: *kas see on ehtne? Kas tal on üksnes psühhooos ja ta peaks anti-psühhootikumete tarvitama? Või on tema jutul mõte sees?* Kui me vestlema asusime,

jälgin Anthonyd kriitilise pilguga, mitte ainult ei kuulunud tema juttu. *Kas ta vaeletab või räägib tõtt? Kas ta kuuleb päriselt häält? Kust see pärineb? Kas hääl ütleb talle täpseid asju? Kas sellest, mida hääl räägib, on üldse abi?*

Vestluse alguses tundus ta mulle häbelik. Viie minuti pärast taipasin, et häbelikkusest oli asi kaugel, tegelikult oli ta uskumatult elav ja sõbralik. Tema suhtlusstiil on lõbus ja aus ning tervisest ja haigusest kõneldes valib ta oma sõnu väga hoolikalt. Ta on organiseeritud mõtlemisega. Ta rääkis haigustest veendumuse ja mõneti sügava arusaamisega, otsekui oleks ta tavaline arst. Ent see informatsioon oli tookord mõeldud mulle, pärinedes justkui filmist „Tähtede sõda”. Olin veendunud. Ta kuulis häält. Niisiis jäi veel küsimus: *kas see hääl teab, millest räägib?* Üks võimalus seda hinnata oli otsida avaldatud väljaandeid, milles kirjeldatakse uuringuid ja katseid, mis kinnitavad, et tema jutt on teaduslikult korrektne ja meditsiiniliselt tõestatud. Teine võimalus oli tulemuste järgi otsustada. Hakkasin tegema mõlemat.

Uurimuste ja väljaannete rindel ei saavutanud ma tükk aega midagi. Selgus, et tema informatsiooni hääl oli kõrgelt arenenud, paljudest väljaannetest ees. Üks Anthony arusaama tugisambaid on see, et suurem osa kroonilisi haigusi ja paljud ägedaloomulised tervisehädad on põhjustatud viirustest. Mõned viirused võivad püsida suikunud olekus aastaid ja põhjustada probleeme ainult siis, kui kaitsed alla lähevad. Osa on vanad, osa muteerunud ja osa avastamata viirused. Mõned neist on sellised, millest oleme kaua teadnud ja mis on niivõrd üldlevinud, et me rutiinsete läbivaatuste käigus neid peaaegu ei uurigi. Niisugune näide on herpesviirus, mis põhjustab aeg-ajalt huulehaavandit. Me elame nende viirustega koos ega karda neid. Veel üks hea näide viirusest, mida Anthony on alati pidanud paljude haigus-

nähtude ja tervisehädade algpõhjuseks, on Epstein-Barri viirus (EBV). Anthony õpetab, et EBV-ga puutub kokku peaaegu igaüks ja et see elab kas uinunud olekus või kergekujulise ja aktiivsena meie elundites ja näärmetes, mõjutades viimaks kesknärvisüsteemi. Anthony on alati öelnud, et paljud meist said selle imikuna oma vanematelt, kes omakorda said selle oma vanematelt. Hästi on teada tõsiasi, et EBV kandub tavaliselt edasi süljega, kui kellelgi on nakkuslik mononukleosis, mida tuntakse ka „suudlusehaigusena”, sest just nii mõned inimesed selle külge saavad.

Uuringu käigus leidsin siit-sealt teoreetilisi arusaamu, et mõned haigused, nagu näiteks vähk, võivad olla seotud viirustega. Pärast seda, kui hakkasid ilmuma „Meditsiinimeediumi” sarja raamatud, levisid autoimmuunhaigustele spetsialiseerunud arstide kogukonnas jutud, et autoimmuunhaigusi võivad esile kutsuda levinud viirused. Peaaegu kümme aastat pärast seda, kui ma esimesele „Meditsiinimeediumi” raamatusarja teosele eessõna kirjutasin, arvatakse, et Epstein-Barri viirus põhjustab hulgiskleroosi, mis on just see, millest Anthony algelt oma esimeses raamatus rääkis – nimelt seda, et hulgiskleroosi tõeline põhjus on EBV. Anthony kirjeldas üksikasjalikult seda, kuidas Epstein-Barri viirus põhjustab tegelikult hulgiskleroosiga seotud füüsilisi ja neuroloogilisi haigusnähte. Uuringuid tuleb üha kiirenevas tempos juurde ja teemad, millest Anthony mulle üle kümne aasta tagasi rääkis ja mis minus mõnikord kahtlusi tekitasid, ilmuvad nüüd meedias esilehel. Artiklid juhivad tähelepanu kaudsetele tõenditele, mis seostavad pikaajalise COVID-i EBV taasaktiveerumisega, seega millelegi, mida Anthony oli avaldanud juba enne, kui pikaajaline COVID EBV-ga seoti.

Need on kõigest paar näidet selle kohta, kuidas Anthony saab minu arvates oma informatsiooni allikast, mis teab, millest

räägib, olles teaduslikest tõenditest tihti kümnekond aastat ees.

Funktsionaalmeditsiini spetsialisti ja kardioloogina näen ja aitan paljusid krooniliste haigustega inimesi. Enamiku patsientide puhul kasutan ma ühel või teisel viisil Anthony õpetusi. See on teinud minust parema arsti. Olen suuteline aitama inimesi, keda ma varem aidata ei suutnud.

Sellepärast oli mul suur rõõm lugeda Anthony viimati ilmunud raamatuid „Meditasiinimeediumi ajupäästja” ja „Meditasiinimeediumi ajupäästvad kavad, puhastused ja retseptid”. Peaaju on elund, mida me mõistame kõige vähem, kuid

millel on meie elukogemusele kõige suurem mõju. Just tänu sellele saame inimesi kunst- ja siirdatud südame, neerude, maksa, kopsude ja teiste elunditega elus hoida, ent kui aju lakkab töötamast, soovitatakse juhe seinast välja tõmmata.

Ootan pikisilmi, et ka sina saaksid neid raamatuid lugeda ja need võiksid tuua sulle sinu tervenemisteel lahenduse, mida oled otsinud.

Suure armastuse ja lugupidamisega
Alejandro Junger, MD, New York
Timesi menuraamatute „Clean”, „Clean
Eats”, „Clean Gut” ja „CLEAN 7” autor

„Paljud inimesed soovivad meeleheitlikult oma tervist tagasi saada. Ent kui inimene valib tavalise looduslähedase suuna, mis toetub elementaarsetele meetmetele, näiteks töödeldud toitade väljajätmisele, langeb ta liiga kergesti trendilõksu. Kinni maailmas, kus ta tervis paraneb ainult teatud maani, on ta sunnitud proovima üht moodsat teooriat teise järel, olles katsejäneseks ekslike oletuste tõestamisel. Sellisel juhul läheb kaua aega, enne kui aju taastub – kui üldse.”

– Anthony William, meditsiinimeedium

Autori isiklik märkus

Kuidas sai „Meditšiinameediumi ajupäästjast“ kaks raamatut?

„Anthony, raamat tuleb tublisti üle tuhande lehekülje paks. Seda on trükkimiseks liiga palju.” Selline kõne tuli kirjastajalt nädal aega pärast seda, kui olin „Meditšiinameediumi ajupäästja” käsikirja üle andnud.

Ma ei ütleks, et see tuli just üllatusena. Kuude ja seejärel aastate jooksul, mis kulusid „ajuraamatu” kirjutamiseks, olin ma näinud, kuidas lehekülgede virnad mu kirjutuslaual üha kõrgemaks kasvasid. Kõik, kes teadsid, mille kallal ma töötasin, küsisid: „Kas sa ei arva, et aeg oleks nüüd otsad kokku tõmmata?”

„Inimesed vajavad vastuseid,” kostsin ja asusin uuesti tööle.

Mul polnud plaanis niivõrd mahukat teost kirjutada ja taipasin, et peaksin millalgi otsad kokku tõmbama, et see materjal üldse kunagi inimesteni jõuaks. Materjali aga tuli aina juurde. Maailm muutus kiiremini. Inimesed jäid üha haigemaks. Ja Kaastundevaim hoiatas mind ette järgmise viie kuni kümne ja enama aasta jooksul toimuvast.

Tuli ette aegu, mil ma andsin tööle pilhta kakskümmend, mõnikord kakskümmend kaks tundi päevas, sest pühendasin Kaastundevaimult informatsiooni vastuvõtmisele niivõrd palju aega. Aeg-ajalt jäin ma oma kabineti põrandale magama, nii et tuled jäid põlema, ja mõni tund hiljem ärgates alustasin päeva otsast peale. Kui sa minu tööst midagi õpid, siis seda, et minu arvates peaksid inimesed võima-

likult palju enda eest hoolitsema. Nad peaksid hästi sööma, rohkesti magama, päikese käes viibima, jalutamas käima jne, kui saavad. Siiski olen ma Vaimu häält kuulates ja Jumala tahet täites süüdi oma isiklike vajaduste eiramises. Tuletan teistele tihti meelde, et elu möödub kiiresti ning kui ma maa pealt kaon ja lahkun, siis sellepärast, et ma põletasin end läbi selle meeletu pinge all ja väliste pimedusejõudude tõttu, kes püüdsid seda valgust kustutada, et maailm ei saaks Vaimu ennustusi. Ütlesin korduvalt naljatades, et selle ajaga, mil ma toolil istudes Vaimuga selle materjali kallal töötan, põleb istmesse auk. See nali on nüüdseks pea-aegu reaalsuseks saanud. See hetk saabub siis, kui ma lõpuks tõepoolest oma kontoritooli minema viskan – istmepadi on päris korralikult katki.

Olen alati maininud, et Kaastundevaimult saadud informatsiooni kanaldamine põhjustab valguse tuhmumist, ähmast, pimestavat hägu, lumepimedust – tekitades tunde, et mind ümbritseb energiaallikas ja et viibin kusagil mujal, ehkki olen teadlik, et pole kuhugi läinud, sest olen sel hetkel täie teadvuse juures. Suurema osa ajast, mil ma „Meditšiinameediumi ajupäästjat” kirjutasin, olin valge pilve sees. Seda põhjusel, et Vaim tahab, et ma mitte ainult näeksin pilte, mida kuuldud sõnad kirjeldavad, vaid koguni tajuksin inimeste kannatuste taga olevate tunnete olemust.