

Полезные книги об энергии здоровья

Как создать свое новое тело

Книга содержит быстродействующую программу исцеления тела и духа, которая была составлена автором в период его смертельной болезни и помогла ему вылечиться. Будучи одновременно нейробиологом и шаманом, А. Виллоддо объединил открытия современных нейронаук с древней мудростью коренных племен Амазонки.

Сок сельдерея. Природный эликсир энергии и здоровья

Сок сельдерея – это уникальное целительное средство, превосходящее по своим полезным качествам все известные суперфуды. Медик-медиум Энтони Уильям откроет вам все возможности этого невероятного напитка, а также даст четкие рекомендации, как получить чистый сельдерейный сок, сколько и когда его нужно употреблять и как правильно провести детоксикацию организма.

Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления

Медиум Энтони Уильям буквально «видит» состояния людей и может помочь им восстановить здоровье. Среди его пациентов – голливудские знаменитости, рок-звезды и тысячи самых обыкновенных людей. «Медик-медиум» знает, как избавиться от заболеваний – его методы просты, рациональны и доступны каждому, кто готов прислушаться к потребностям своего организма и помочь ему исцелиться.

Еда, меняющая жизнь. Откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй

В своей книге всемирно известный целитель, медик-медиум, Энтони Уильям рассказывает о целебной силе, скрытой во фруктах, овощах, травах, специях и диких растениях. Вы узнаете, что дары природы не только способны оказать нам эмоциональную поддержку и дать ценный духовный урок, но и помочь ослабленному болезнью организму справиться с ней.

Предисловие

Читая книги Энтони Уильяма или слушая его радишоу, я всякий раз узнаю что-то новое – то, о чем не узнала за все годы учебы в мединституте. И это не сухое узкоспециализированное знание – это советы, которые можно успешно использовать в повседневной жизни. Например, уникальный рецепт смузи на завтрак, приведенный в первой книге автора[1 - Уильям Э. «Взгляд внутрь болезни. Все секреты хронических и таинственных заболеваний и эффективные способы их полного исцеления». Эксмо, 2017.]. Этот смузи – ключевой элемент программы двадцативосьмидневной очистки организма от токсинов. Я впервые попробовала его несколько лет назад, правда, в некоторой степени видоизмененный. С тех пор этот эликсир здоровья начинает не только мой день, но и день моей внучки, и многих моих друзей. А прочитав эту книгу, я еще раз убедилась в том, что правильно поступила, когда ввела этот замечательный напиток в свой ежедневный рацион. Он не только помогает поддерживать в организме оптимальный водный баланс, но и «разгружает» печень.

С удовольствием поделюсь этим рецептом с вами, дорогие читатели. Возьмите два-три банана, полторы-две чашки замороженной дикой черники и горсть замороженной вишни (ее можно заменить другими фруктами или ягодами). Я еще добавляю в смузи две столовые ложки концентрата черной смородины, мощного антиоксиданта (его я покупаю у своего друга Грегга, вот его сайт: www.currantc.com (<http://www.currantc.com/>)). Затем я разбавляю напиток водой до нужной консистенции (обычно у меня уходит две-три чашки) и смешиваю в блендере. В итоге у меня получаются две большие порции или четыре маленькие. Я разливаю смузи по стаканам, выдавливаю в каждый по половинке лимона и перемешиваю. Напиток можно хранить в холодильнике два дня.

Книга Энтони Уильяма «Еда, меняющая жизнь»[2 - Уильям Э. «Еда, меняющая жизнь. Откройте тайную силу овощей, фруктов,

трав и специй (с апельсином)». Эксмо, 2016.] лично для меня оправдала свое название на все сто – так же, впрочем, как и его первый труд. Из этих замечательных источников я почерпнула массу информации об уникальной энергии и исцеляющих свойствах фруктов и овощей. Теперь даже к такому скромному овощу, как картофель, я отношусь с огромным почтением. Я перестала бездумно поглощать пищу – процесс насыщения наполнился для меня осознанностью и благодарностью (по крайней мере, я искренне стараюсь, чтобы это было именно так).

Прочитав «Спасение печени», я стала с гораздо большим уважением относиться к собственной печени. Стыдно признаться, но мои познания об этом органе ограничивались желтухой новорожденных и циррозом алкоголиков, с которым я имела дело еще интерном. Кроме того, я припоминаю, что в 1970-е годы у множества людей обнаружили осложнения после коронарного шунтирования, в числе которых была печеночная недостаточность.

Поразительно, что медицина до сих пор не знает об огромной роли печени в работе человеческого организма. Когда в 2001 году вышло первое издание моей книги «Мудрость менопаузы» (The Wisdom of Menopause), я уже знала, что симптомы, которые проявляются у многих женщин после сорока лет – бессонница, приливы, приступы раздражительности, – не имеют к менопаузе прямого отношения. И новая книга Уильяма это подтверждает: неприятные симптомы вызваны не возрастными изменениями, а долгими годами пренебрежительного отношения к печени и, как следствие, ее перегруженностью.

Как пишет автор, наша печень защищается от токсинов, поступающих из окружающей среды, двумя способами: она обезвреживает или удерживает их. Однако если мы упорно игнорируем потребности этого жизненно важного органа, со временем он перестает справляться. В своей книге Энтони Уильям приводит факты, с которыми я сама сталкивалась уже не раз. Примерно к тридцати восьми годам у женщин и сорока восьми годам у мужчин печень настолько заполняется токсинами, что начинает

сбоить. Человек вдруг набирает вес или начинает испытывать приливы[3 - Имеется в виду чувство прилива температуры в теле.] – в народе это называют «приближается старость». К этому времени у большинства людей печень утрачивает способность к детоксикации примерно на 40 %, как бы говоря своим беспечным хозяевам, что так больше продолжаться не может.

Не правда ли, звучит отрезвляюще? (Да-да, это намек на то, что мы травим свою печень алкоголем.)

Итак, вот что нам всем нужно знать. Задача печени – отделять зерна от плевел, полезное от токсичного. Печень очищает кровь, которая затем поступает в сердце. Она защищает нас, изолируя и не пуская в кровь вредные вещества, пестициды и вирусы. Когда печень избавляется от токсинов, они попадают либо в кал, предварительно побывав в кишечнике и желчном пузыре, либо в мочу, пройдя через почки, либо в кровь – в виде свободных радикалов, что крайне нежелательно.

А теперь слушайте внимательно: это очень важно! В наши дни огромное количество людей страдает от мерцательной аритмии, учащенного сердцебиения и других проблем с сердцем. Сердечные заболевания – убийца номер один во всем мире, и Энтони Уильям объясняет почему:

«Когда печень не может отфильтровать весь мусор, в кровоток попадает много свободных радикалов и токсичных субстанций. В результате сердце бьется чаще, с большим трудом проталкивая кровь, как если бы мы пытались всосать густой пудинг через коктейльную трубочку. Это заканчивается повышенным кровяным давлением, которое сегодня становится хронической проблемой все большего числа людей. Если же печень засорена до такой степени, что в кровь выделяется желеобразная биопленка, у человека начинается тахикардия».

Однако эта суровая правда вовсе не повод махнуть на себя рукой и смириться с плохой работой печени. Никогда не поздно начать заботиться о своем здоровье. Наш организм обладает мощным потенциалом самовосстановления – нужно лишь помочь ему. Моему другу доктору Альберто Виллолдо удалось в

буквальном смысле вырастить себе новую печень. Во время длительной командировки в джунгли он подцепил паразитов, которые так сильно повредили его печень, что врачи заговорили о пересадке. Но этого удалось избежать – организм Альберто справился сам!

Потрясающая книга, которую вы держите в руках, откроет вам тайны вашей печени, неведомые современной медицине, и расскажет, как помочь ей выполнять свое прямое предназначение – сохранять вашу жизнь. Вы узнаете об особой группе клеток «периме», которые печень производит, когда ее резервуары переполняются, а также о системе «гепато-отслеживания», благодаря которой в нашу кровь не попадают вредители.

Готова поклясться: по прочтении этой книги вы будете настолько благодарны своей печени за ее бесценную работу, что засучите рукава и немедленно возьметесь помогать ей. В этой книге вы найдете подробные инструкции и список полезных для печени пищевых добавок – профилактических и лечебных. Вы узнаете, как справиться с акне, синдромом раздраженного кишечника, вздутием, запорами, расстройством надпочечников, аутоиммунными заболеваниями, диабетом, псориазом, хронической усталостью, повышенным артериальным давлением и холестерином, избыточным весом, аритмией, приливами во время менопаузы, варикозом и многими другими неприятностями. Кроме того, целый раздел автор посвятил рассказу о том, как самостоятельно восстановить функции печени.

Книга «Спасение печени» по праву заслуживает почетного места в библиотеке каждого, кому небезразлично его здоровье. Не поленитесь прочитать ее и применить хотя бы некоторые советы Энтони Уильяма на практике – это продлит вашу молодость на долгие годы.

Доктор Кристиан Нортроп,
автор бестселлеров «New York Times» «Богини не стареют»,
«Мудрость менопаузы» (The Wisdom of Menopause) и других.

Энтони Уильям в возрасте четырех лет исцеляет травмированного птенца

Посвящение

Охота за сокровищами – неотъемлемая Часть нашей истории. Это в природе человека – пытаться постичь неведомое и найти потерянное. Иногда на поиск затонувшего судна с сундуками, набитыми золотом, или клада, зарытого в непроходимых джунглях, уходят десятилетия. Но когда, потратив все деньги и выбившись из сил, искатель приключений подходит к заветному сокровищу, землетрясение, обвал пещеры или стая кровожадных акул сводят на нет все усилия.

Долгие годы правда о хронических заболеваниях оставалась тайной за семью печатями. Множество ученых очень близко подходили к разгадке, но отступали из-за нехватки финансирования. И сегодня ответы лежат почти на поверхности – почти, но не совсем. Например, популярная теория о том, что во всем виноваты гены, уводит нас от истины.

Вам знакомо ощущение, что вы могли бы все изменить, если бы окружающие чуть больше к вам прислушивались? Вот уже много лет я наблюдаю, как маститые ученые мужи от медицины беспомощно топчутся на месте, пытаясь понять причину людских страданий. Я видел, как они натыкались на ответы на животрепещущие вопросы, но затем отступали и опять шли в обход. Моя задача – передать эти ответы вам. Вы готовы их получить?

На этих страницах вы найдете истину, к которой современная медицина подошла вплотную, но так и не смогла взять в руки и рассмотреть поближе. Больше вам не придется ограничиваться полумерами, вы получите бесценные знания о хронических заболеваниях и их лечении. Это сокровище не охраняет ни трехглавый огнедышащий дракон, ни диковинное морское чудовище – оно лежит прямо перед вами, и вам нужно лишь протянуть руку, чтобы взять его.

Содержание

Энергия здоровья.....	3
Полезные книги об энергии здоровья.....	5
Предисловие.....	6
Посвящение	10
Часть I Настоящее призвание печени. Чудесный миротворец	18
Глава 1 Чем мы обязаны нашей печени.....	18
Глава 2 Ваша адаптирующаяся печень.....	28
Глава 3 Печень, дарующая жизнь. Хранилище глюкозы и гликогена	37
Глава 4 Печень – ваша персональная аптечка. Хранилище витаминов и минералов	44
Глава 5 Печень – ваш защитник. Изолирование и обезоруживание вредных веществ.....	47
Глава 6 Ваша очищающая печень. Фильтрация крови.....	52
Глава 7 Ваша героическая печень. Иммунная система печени	59
Часть II Невидимая буря. Что происходит внутри нашей печени	65
Глава 8 Дряблая печень	65
Глава 9 Игра в отгадки с анализами ферментов печени.....	77
Глава 10 Синдром загрязненной крови.....	88
Глава 11 Жировая дегенерация печени.....	108
Глава 12 Лишний вес.....	116
Глава 13 Таинственный голод.....	126
Глава 14 Старение.....	134
Часть III Призыв к бою. Старые симптомы и патологии с новой точки зрения.....	141
Глава 15 Диабет и дисбаланс уровня сахара в крови	141
Глава 16 Загадка повышенного артериального давления.....	159
Глава 17 Загадка повышенного уровня холестерина	164

Глава 18 Загадка тахикардии	168
Глава 19 Проблемы с надпочечниками	175
Глава 20 Гиперчувствительность к химическим веществам и пищевым продуктам.....	188
Глава 21 Проблемы метилирования.....	199
Глава 22 Экзема и псориаз.....	210
Глава 23 Угри	222
Глава 24 SIBO	230
Глава 25 Метеоризм, запор и синдром раздраженного кишечника.....	245
Глава 26 Когнитивная дисфункция	252
Глава 27 Эмоциональная печень: перепады настроения и сезонные аффективные расстройства	257
Глава 28 Синдром PANDAS, желтуха и «младенческая печень»	269
Глава 29 Аутоиммунная печень и гепатит	279
Глава 30 Цирроз и рубцовые ткани печени.....	289
Глава 31 Рак печени	295
Глава 32 Болезни желчного пузыря.....	304
Часть IV Решения для печени. Как позаботиться о ней и изменить свою жизнь	320
Глава 33 Организм, победивший в войне	320
Глава 34 Разоблачение мифов о печени	325
Глава 35 Диеты с высоким содержанием жира	360
Глава 36 Вредители печени	380
Глава 37 Полезные продукты, лекарственные травы и биодобавки	410
Глава 38 Спасение печени 3:6:9.....	472
Глава 39 Медитации для спасения печени.....	502
Рецепты для спасения печени	512
Заключение Шторм пройдет. Да пребудет с вами мир	544