

**LIBRIS**

We know  
books

———— MEDIUM MEDICAL ————

**PROTOCOALE PENTRU  
VINDECAREA CREIERULUI:  
CURE DE DETOXIFICARE ȘI REȚETE TERAPEUTICE**

# CUPRINS

---

Cuvânt înainte .....	xī
O notă personală a autorului. Cum a devenit Vindecarea creierului două cărți .....	xv
Cum trebuie citită această carte .....	xix
<b>PARTEA I: Evanghelia suplimentelor alimentare</b>	
Capitolul 1: Procesul tău de vindecare .....	3
Capitolul 2: Reguli de aur pentru suplimentele alimentare .....	11
Capitolul 3: Terapiile-Șoc ale Mediumului Medical .....	20
Capitolul 4: Protocoalele Mediumului Medical .....	35
<b>PARTEA a II-a: Trădătorii creierului</b>	
Capitolul 5: Trădătorii creierului: Alimentele .....	123
Capitolul 6: Trădătorii creierului: Suplimentele alimentare .....	141
Capitolul 7: Trădătorii creierului: Alimentele și suplimentele alimentare .....	156
<b>PARTEA a III-a: Terapia cu tonice cerebrale</b>	
Capitolul 8: Terapia cu Tonice Cerebrale a Mediumului Medical .....	164
Capitolul 9: Terapia de detoxificare cu Tonice Cerebrale a Mediumului Medical .....	236
<b>PARTEA a IV-a: Detoxificarea de metalele grele toxice</b>	
Capitolul 10: Medium Medical: Detoxificarea de metalele grele toxice .....	249
Capitolul 11: Curele Mediumului Medical pentru detoxificarea de metalele grele toxice .....	272

<b>PARTEA a V-a:</b>	<b>Rețete terapeutice pentru vindecarea creierului</b>	
<b>Capitolul 12:</b>	<b>Rețetele terapeutice ale Mediumului Medical pentru vindecarea creierului .....</b>	<b>283</b>
<b>PARTEA a VI-a:</b>	<b>Detoxificarea creierului și a sufletului</b>	
<b>Capitolul 13:</b>	<b>Meditații și tehnici pentru vindecarea creierului .....</b>	<b>535</b>
<b>Capitolul 14:</b>	<b>Vocea sufletului tău .....</b>	<b>550</b>
	<i>Începuturile Mediumului Medical .....</i>	<b>552</b>
	<i>Tabele de conversie .....</i>	<b>555</b>
	<i>Mulțumiri .....</i>	<b>556</b>
	<i>Despre autor .....</i>	<b>561</b>

**LBRIS**

We know  
books

**PARTEA I**

# EVANGHELIA SUPLIMENTELOR ALIMENTARE

---

„Există expuneri la diverși factori nocivi pe care nu le putem controla întotdeauna, sau expuneri noi, de care nu suntem mereu conștienți. Spre exemplu, poate ai fost implicat recent într-o relație de pe urma căreia te-ai infectat cu un virus nou. Oamenii sunt expuși tot timpul la factorii nocivi.

Nu este ceva neobișnuit să te vindeci de o infecție cu un agent patogen cu ajutorul informațiilor venite de la Mediumul Medical, să te crezi «pe val» și apoi să te trezești infectat cu un nou virus sau bacterie (ori chiar cu mai multe tulpini) în urma implicării într-o nouă relație.

Poți experimenta astfel din nou epuizarea sau ceața mintală, crezând că vindecarea a fost compromisă, când de fapt exact aceleași instrumente care te-au ajutat să te vindeci prima dată te vor ajuta și acum să te vindeci.”

– Anthony William, Medium Medical

---

# Procesul tău de vindecare

Nu există doi oameni la fel. Nu în felul în care gândim noi în mod normal. Deși sufletele noastre sunt diferite, corpurile noastre fizice, umane, sunt menite să funcționeze în același fel. Spre exemplu, cu toții suntem nevoiți să mâncăm, să bem apă, să urinăm și să eliminăm fecale; inimile noastre bat și pompează sângele prin artere și prin vene; mergem pe două picioare, vedem cu ochii, auzim cu urechile, digerăm alimentele cu stomacul etc., până când ne trezim că ceva nu mai funcționează așa cum trebuie... Nu mai putem merge, nu mai putem vorbi, nu mai putem auzi, nu mai putem vedea; sângele nostru devine prea coagulat sau inima noastră nu mai bate așa cum trebuie. Diferitele probleme interne de care poate suferi organismul nostru pot conduce la diferențe enorme între noi și ceilalți oameni. Rănile și leziunile noastre, agenții patogeni, diferitele tipuri de stres, metalele pe care le ingerăm, traumele, relațiile, mediul înconjurător, resursele, suportul, medicamentele, experiențele, deficitul, cantitatea de sânge care ne este recoltată pentru diverse analize medicale, numărul infecțiilor cu viruși gripali pe care le-am suferit și expunerile la diverși factori nocivi de care am avut parte – toate acestea ne diferențiază între noi. De aceea, și procesele noastre de vindecare sunt diferite, la fel și timpul necesar vindecării.

Dacă citești această carte, cel mai probabil ai o problemă de sănătate. Aceasta poate fi persistentă, în vreme ce vindecarea lasă de dorit. Poate că suferi de o afecțiune gravă, care interferează cu viața ta într-o formă sau alta. În cartea care însoțește ghidul de față, *Vindecarea creierului*, poți găsi explicații ample referitoare la cauzele acestor simptome și afecțiuni, dar și la factorii interni care te împiedică să te vindeci sau îți întârzie procesul de vindecare. În ambele cărți poți găsi informații detaliate despre ceea ce trebuie să eviți, dar și la instrumentele care te pot ajuta să îți recuperezi viața.

Perioada de vindecare nu va fi însă niciodată la fel cu cea a unei alte persoane, căci nu există doi oameni care să aibă exact aceleași probleme în organismul lor. Dacă îți propui doar să încerci 1-2 instrumente din multitudinea oferită aici, ești binevenit. Spre exemplu, poți opta doar să consumi 500 ml de suc de țelină, un supliment de calitate bună cu vitamina B<sub>12</sub> și evitarea glutenului. Deși cele trei instrumente terapeutice sunt extrem de eficiente, ele nu sunt suficiente întotdeauna pentru a o vindecare completă sau foarte rapidă. O altă persoană care se confruntă cu simptome și afecțiuni mai dificile ar putea avea nevoie de 1 litru de suc de țelină, de un Smoothie pentru Detoxificarea de Metalele Grele Toxice, de un protocol complet cu suplimente alimentare, de

o cură de detoxificare mono (una dintre curele de detoxificare recomandate de Mediumul Medical) și de evitarea ouălor, produselor lactate și oțetului. Altcineva, care suferă de o afecțiune foarte gravă, ar putea considera aceste instrumente terapeutice insuficiente, având nevoie și de altele. Cu toate acestea, chiar dacă nu aplici decât un singur instrument terapeutic, este totuși un progres. Te asigur că organismul tău se va bucura de el ca și cum i-ai oferit o lumină ceaștă.

Procesul de vindecare nu este unul pasiv, în care aștepti pur și simplu ca organismul tău să se vindece. El este alcătuit dintr-o serie de pași meniți să îți ajute organismul în această direcție. Procesul de vindecare este o combinație între folosirea liberului arbitru, descoperirea informațiilor necesare, capacitatea organismului de a se autovindeca, instrumentele folosite, mâna de ajutor pe care i-o oferi corpului tău pentru a se vindeca și alte detalii de acest fel.

De asemenea, procesul de vindecare depinde de tot ce ai făcut în trecut. Încercarea și eroarea poate te-au tras mult înapoi. Nu contează însă. Important este că acum vei schimba direcția. Vei da la o parte ceea ce ai încercat în trecut.

Chiar dacă nu ești pe deplin convins că ceea ce faci te va vindeca, organismul se poate vindeca singur dacă primește ceea ce are nevoie, dacă elimini din el lucrurile de care nu are nevoie, dacă înțelegi de ce te-ai îmbolnăvit și dacă știi ce ai de făcut pentru a te recupera. Acești pași îți vor facilita vindecarea, chiar dacă nu crezi că te poți vindeca sau crezi că nu te vei vindeca niciodată. Cei care încearcă să se vindece, dar nu folosesc instrumentele corecte și nu înțeleg de ce s-au îmbolnăvit, își pierd credința în procesul de vindecare, chiar dacă au avut-o la

început. Ceea ce doresc să subliniez eu este faptul că dacă ai încercat totul și ai trecut prin multe în lunile sau anii care au trecut, în încercarea de a te vindeca, astfel încât nu ți-a mai rămas decât foarte puțină credință sau deloc în urma nesfârșitelor încercări și erori bazate pe informații greșite, dar ai ajuns să citești această carte și te gândești că „încercarea moarte n-are”, deși nu crezi cu adevărat în aceste informații, află că te poți totuși vindeca! Credința îți va reveni încetul cu încetul, pe măsură ce vei începe să te vindeci și vei vedea astfel „lumina de la capătul tunelului”.

Dacă ești genul de om căruia îi place să își stabilească obiective, merită să îți stabilești două categorii de obiective: unele legate de pașii pe care urmează să îi pui în aplicare, cum ar fi ținerea unei cure de detoxificare sau consumul de suplimente alimentare pentru afecțiunea de care suferi, și altele legate de viitor. Dacă a existat o vreme în care te-ai simțit bine sau cel puțin mai bine, raportează-te la ea. Amintește-ți în permanență de perioada în care îți trăiai viața normal, fără să știi ce înseamnă boala, sau cel puțin fără să ai un organism atât de compromis ca în prezent. Agață-te de aceste amintiri, mai ales dacă îți propui ca obiectiv să ajungi să te simți mai bine, adică să te întorci de unde ai plecat.

Informațiile prezentate de Mediumul Medical nu sunt un panaceu universal. Ele pot fi adaptate și personalizate în funcție de afecțiunile și nevoile personale, ducând procesul de vindecare cât de departe vei dori. Dacă ai un simptom sau mai multe care refuză să dispară, este extrem de important să devii conștient de felul în care se manifestă acestea. Detaliile contează când ești bolnav cronic. Detaliile contează când se pune problema vindecării.

# UBRIS

We know  
books

## FII PROPRIUL TĂU DETECTIV

Mulți oameni care încep să aplice pentru prima dată protocoalele Mediumului Medical percep o alinare imediată a unuia până la zece simptome, uneori chiar mai multe. De bună seamă, vindecarea completă și alinarea celorlalte simptome poate necesita ceva mai mult timp. Procesul nu este instantaneu. Oamenii au ritmuri diferite. În plus, oricât de bine intenționat ai fi, viața te silește adeseori să întrerupi procesul de vindecare. Nimeni nu poate face absolut totul „perfect”, fără nicio greșeală.

Pe parcursul procesului tău de vindecare, propune-ți să fii propriul tău detectiv. Dacă nu obții rezultatele dorite, întreabă-te dacă nu greșești undeva. Mulți oameni aleg o cură de detoxificare a Mediumului Medical, o încearcă o dată, obțin rezultate, dar nu realizează că o pot repeta sau că pot adăuga diferite suplimente alimentare și alte instrumente terapeutice prezentate de Medium, pentru a-și continua în acest fel procesul de vindecare.

De asemenea, întreabă-te dacă nu cumva consumi diverse produse, suplimente alimentare, alimente sau băuturi în vogă care ți-ar putea încetini procesul de vindecare. Mulți oameni se cramponează de vechile lor obișnuințe, sau se întorc la ele fără să își dea seama. Chiar dacă încearcă lucruri noi, ei nu renunță la cele vechi, adeseori chiar fără să își dea seama de efectul obișnuințelor lor asupra stării lor de sănătate. Desigur, această păstrare a vechilor obișnuințe în viața lor le influențează perioada de vindecare. Spre exemplu, tu câtă cafeină consumi? Câtă ciocolată mănânci? Câtă cafea bei? Dar ceai matcha? Dar oțet? Consumi cumva „brânzeturi” vegane? Drojdie nutrițională? Înghețată de cocos? Arome „naturale”? Dacă da, toate

aceste obișnuințe ar putea înclina balanța vindecării tale într-o direcție neproductivă, întârziind acest proces.

Dacă nu suferi deocamdată de un simptom sau de o boală, este posibil ca aceste obișnuințe să nu te dea încă peste cap, dar dacă ești cu adevărat bolnav sau dacă suferi de un simptom ori de o boală, balanța este deja dezechilibrată în cazul tău. Acest dezechilibru poate crește în cazul în care continui să cultivi diverse obișnuințe neproductive, fără măcar să realizezi că faci acest lucru.

Dacă te cramponezi de viciile tale, acest lucru ți-ar putea încetini procesul de vindecare. Dacă îți dorești să te vindeci, și nu oricum, ci cât mai rapid cu putință, detaliile contează.

## OFERĂ-ȚI TIMP PENTRU A TE VINDECA

Un alt motiv care îți poate întârzia procesul de vindecare sunt infecțiile virale multiple, nu cu o singură tulpină, sau depozitele multiple (ori foarte mari) de metale grele toxice.

În plus, există expuneri la diverși factori nocivi pe care nu le putem controla întotdeauna, sau expuneri noi, de care nu suntem mereu conștienți. Spre exemplu, poate ai fost implicat recent într-o relație de pe urma căreia te-ai infectat cu un virus nou. Oamenii sunt expuși tot timpul la factorii nocivi. Nu este ceva neobișnuit să te vindeci de o infecție cu un agent patogen cu ajutorul informațiilor venite de la Mediumul Medical, să te crezi „pe val” și apoi să te trezești infectat cu un nou virus sau bacterie (ori chiar cu mai multe tulpini) în urma implicării într-o nouă relație. Poți experimenta astfel din nou epuizarea sau ceața mintală, crezând că vindecarea a fost compromisă, când de fapt

exact aceleași instrumente care te-au ajutat să te vindeci prima dată te vor ajuta și acum să te vindeci, din nou.

Mulți oameni obțin rezultate rapide. Ei își văd simptomele reduse sau scapă definitiv de ele, prin uciderea agenților patogeni și prin eliminarea metalelor grele toxice, a vechilor medicamente, a substanțelor chimice și a alimentelor nocive din organismul lor. Ritmul procesului de vindecare depinde de ceea ce trebuie schimbat în organismul lor. La unii oameni, acest proces poate dura mai mult timp, deoarece au sistemul nervos central și nervii foarte afectați, fiind nevoie de mai mult timp pentru o recuperare completă.

(Unii oameni se vindecă într-un ritm mai lent din cauza activității lor sexuale excesive sau a masturbării regulate, care le golește rezervele de zinc, de alte oligoelemente și substanțe nutritive vitale, dar și de adrenalină, slăbindu-le în acest fel sistemul imunitar. Acesta este unul dintre cele mai comune motive pentru care bărbații se vindecă mai greu, mai ales dacă sistemul lor imunitar se luptă cu o infecție virală de grad redus sau cu una acută.)

Creierul are și el nevoie de timp pentru a se putea repara fizic. Atunci când este invadat de nenumărate otrăvuri, toxine și chiar depozite de grăsimi, acestea interferează cu țesuturile cerebrale sănătoase. Acești factori nocivi și alți trădători ai creierului îi pot reduce încetul cu încetul capacitatea de a funcționa corect, creând acumulări sau chiar găuri în interiorul lui. Dacă elimini factorii nocivi și dacă îți hrănești creierul cu alimentele și cu substanțele de care are într-adevăr nevoie, celulele sale reîncep să se dezvolte, umplând treptat aceste cratere.

## COMPARAȚIILE CU ALȚI OAMENI

Este ușor să îți compari procesul de vindecare personal cu cel al altor oameni.

Spre exemplu, multe femei își compară procesul de vindecare cu cel al bărbaților din viața lor, cum ar fi un partener de viață, un soț, un iubit sau diverși prieteni. „Jeff slăbește și se vindecă mai rapid decât mine. La mine de ce durează atât de mult?”

În mod tradițional, există o imagine a bărbaților care își văd de viață plini de vitalitate și de vigoare, fără să aibă probleme prea mari de sănătate. Chiar dacă răcesc, ei duc adeseori boala „pe picioare”. În final, mulți dintre ei mor însă de un atac de cord (care arată că aveau totuși probleme de sănătate mai profunde, chiar dacă nu au observat niciodată simptome mai grave sau pe care să știe cum să le interpreteze). În mod tradițional, femeile au tendința de a manifesta o gamă foarte largă de simptome misterioase, care le afectează când și când, de-a lungul întregii lor vieți. De bună seamă, aceste roluri pot fi inversate uneori. Există și bărbați care se vindecă mai lent și care se întrebă de ce, mai ales atunci când se compară cu femeile din viața lor care se vindecă mai rapid, revenind la viața lor obișnuită. În ambele cazuri, greșeala constă în a te compara cu altcineva.

Așa cum am mai spus, nu există doi oameni la fel. De aceea, nimeni nu poate ști cât de grave sunt daunele care necesită „reparații” din organismul său. De pildă, o femeie care a născut recent are glandele suprarenale complet epuizate. De aceea, ea poate avea nevoie de o perioadă mai lungă pentru a se vindeca. Cafeina folosită pentru a stimula aceste glande nu face decât să complice și mai mult lucrurile.

Așadar, dacă nu te vindeci la fel de rapid ca alte persoane din viața ta, reamintește-ți că acest

lucru nu înseamnă că te vindeci mai lent decât acestea (spre exemplu, decât partenerul tău de viață, consoarta, prietenul sau „influencer-ul” pe care îl urmărești în media socială). Înseamnă doar că ai mai multe daune de vindecat.

## DEMITIZAREA TRENDURILOR PENTRU A FACE LOC VINDECĂRII

De-a lungul anilor, am asistat la apariția și dispariția multor trenduri așa-zis „vindecătoare”, care nu i-au ajutat pe oameni să își vindece simptomele și afecțiunile enumerate în această carte.

Invers, atunci când a apărut un trend cu adevărat util, am asistat la distorsionarea lui graduală până când a fost transformat în cu totul altceva, nemaiputând ajuta pe cineva. Spre exemplu, apa cu zeamă de lămâie băută dimineața pe stomacul gol este o practică extrem de utilă, dar atunci când este înlocuită cu o apă fierbinte cu zeamă de lămâie (un ceai), totul se schimbă. Deși lămâia are unele proprietăți medicinale inclusiv atunci când este fiartă, apa fierbinte cu zeamă de lămâie nu curăță ficatul, sângele și restul organismului de toxine și de alte otrăvuri. Acest proces are loc doar atunci când băutura este preparată cu apă la temperatura camerei, cel mult puțin caldută, sau chiar foarte rece. La fel se petrec lucrurile și cu sucul de țelină. Dacă este băut în stare pură, proaspăt stors, sucul de țelină are efecte profund vindecătoare, dar dacă ultimul trend în vogă îți spune să-i adaugi zeamă de lămâie, gheață sau apă, efectele lui terapeutice se reduc considerabil.

Creierul are nevoie de spațiu pentru a putea pune în aplicare informații, instrumente sau tehnici terapeutice. El are nevoie de spațiu pentru a acumula toate elementele de care are nevoie pe

parcursul procesului de vindecare, dar și pentru a înțelege în detaliu ce se întâmplă, astfel încât să își poată maximiza acest proces. Dacă ai o viață plină de provocări și de elemente care îți distrag cu ușurință atenția, este foarte ușor să pierzi o parte din spațiul prețios din interiorul creierului. Prin urmare, dacă urmezi un trend care nu dă rezultate sau dacă ești convins că dă rezultate în condițiile în care nu se ridică la înălțimea promisiunilor sale, capacitatea creierului de a recepta și de a transpune în fapt alte informații cu adevărat sănătoase, respectiv de a implementa alte instrumente și opțiuni terapeutice noi se reduce, chiar dacă acestea din urmă ți-ar fi cu adevărat utile. Așadar, urmărirea trendurilor greșite din media socială nu face decât să îi pună bețe în roate creierului, întârziindu-i sau chiar blocându-i procesul de vindecare.

În domeniul îngrijirii sănătății există o confuzie generalizată în ceea ce privește persoanele care sunt bolnave cronic, manifestând simptome neurologice, și cele care nu intră în această categorie. În realitate este că nu putem aplica aceleași trenduri terapeutice ambelor categorii.

Spre exemplu, dacă nu suferi de simptome și boli neurologice și faci băi în apă foarte rece, îți poți imagina că faci ceva minunat pentru sănătatea ta. În realitate însă, aceste băi aduc extrem de rapid organismul într-o stare la limita hipotermiei, șocând întregul sistem nervos, cardiovascular și endocrin. Glandele suprarenale secretă instantaneu un val uriaș de adrenalină, întrucât creierul le transmite un mesaj imperios, spunându-le că există o criză fizică ce poate pune în pericol viața întregului organism. printre altele, reducerea abruptă și forțată a temperaturii corpului pe o perioadă prelungită de timp poate reduce considerabil eficiența sistemului imunitar. Toate aceste efecte pot fi



dezastruoase pentru cineva suferă de boli neurologice cronice, ai cărui nervi nu funcționează normal din cauza agenților patogeni, a metalelor și a altor provocări din interiorul organismului. La fel, băile foarte reci nu sunt indicate în cazul celor care suferă de tendinită, neuropatie, migrene sau burnout, pentru a numi doar o mică parte dintre sutele de simptome și afecțiuni pentru care aceste băi sunt contraindicate. (Totuși, un duș cu apă rece sau o baie în apă rece de scurtă durată pentru a reduce o febră mare este total altceva decât tăvălirea prin zăpadă sau alergarea prin frig, ca să nu mai vorbim de scufundarea în apa rece ca gheața.)

Așa se întâmplă cu toate trendurile din domeniul îngrijirii sănătății. Nimeni nu stă să se gândească cine își poate permite luxul de a se juca la nesfârșit cu sănătatea lui și cine nu își mai poate permite acest lucru. Spre exemplu, în această situație intră cei care țin post negru (doar cu apă), sau chiar posturi intermitente. Oamenii suferă de simptome și boli diferite. De aceea, nu toți își pot permite luxul unor astfel de practici cu efecte potențial dezastruoase. Există trenduri din domeniul îngrijirii sănătății care pot înclina balanța într-o direcție negativă, întârziind sau chiar blocând procesul de vindecare. Unele pot chiar agrava boala! Un exemplu perfect în această direcție sunt aparatele pentru ionizarea alcalină a apei, care nu numai că nu te ajută să te vindeci, dar îți pot chiar bloca procesul de vindecare dacă aplici în paralel alte instrumente terapeutice mai sănătoase.

O modalitate excelentă de a naviga printre aceste trenduri din domeniul îngrijirii sănătății și pentru a ști în ce măsură dau sau nu ele rezultate este urmărirea lor de-a lungul istoriei. De pildă, a existat o perioadă în care singurul „remediu” pe care îl aplicau cei care doreau să se vindece

într-o manieră naturală erau aparatele pentru ionizarea alcalină a apei. Ei nu numai că nu se vindecau, dar de cele mai multe ori își vedeau sănătatea deteriorându-se și mai tare. Astăzi lumea s-a schimbat. Oamenii mănâncă mai bine, iau multe suplimente alimentare (fără să știe foarte exact care dintre ele le sunt utile și care nu), dintre care unele le pot oferi anumite beneficii, evită conservanții alimentari, calorii goale, alimentele procesate și cele de tip fast-food. Toate aceste îmbunătățiri au rezultate asupra sănătății lor. Din cauza acestor efecte pozitive, ei nu pot sesiza la fel de ușor ca în trecut efectele negative ale altor „remedii”, cum ar fi apa alcalină (unul dintre trendurile care continuă să circule inclusiv la ora actuală). Îndeosebi celor care urmează în paralel (pe lângă consumul de apă alcalină) diverse protocoale ale Mediumului Medical, care îi ajută să progreseze rapid în planul sănătății, le vine cel mai greu să își dea seama cât de mult le încetinește acest progres apa alcalină, sau invers, cât de mult blochează efectele nocive ale acestei ape protocoalele Mediumului Medical. Cine nu cunoaște istoria, cine nu știe ce s-a întâmplat în trecut atunci când oamenii foloseau aparate pentru ionizarea alcalină a apei, dar fără alte instrumente terapeutice, nu bănuiește cât de mult și-ar putea accelera procesul de vindecare dacă nu ar folosi aceste aparate.

## CE ÎNSEAMNĂ DE FAPT MODERAȚIA

Înțelegerea corectă a conceptului de „moderație” presupune o gândire superioară. În funcție de viziunea ta asupra acestui concept, este posibil să te vindeci mai rapid ori mai lent, sau chiar deloc.

Poate că ești convins că îți trăiești viața cu moderație. Așa cum ai putut citi în capitolul intitulat „Capcana consumului ,cu moderație” din cartea care însoțește acest ghid, *Vindecarea creierului*, oamenii sunt învățați că își pot permite orice, atât timp cât consumă lucrul respectiv „cu moderație”. Spre exemplu, ei pot consuma puțină cafea espresso, puțin vin etc. Sună rezonabil și echilibrat. Ce este însă moderația atunci când o privim la o scară mai mare?

Oamenii se tem de lămâi, banane, struguri și fructe în general, fiind convinși că zahărul din ele le strică dinții... Cu toate acestea, consumă vreunul dintre ei 10.000 sau măcar 1.000 de lămâi, banane ori struguri de-a lungul unei vieți? Nici vorbă. În schimb, ei consumă de 10.000 de ori sau mai mult cafea sau ciocolată. Poate că nu ai început să bei cafea decât recent, sau poate că nu ai băut decât 1.000 de cești în total, dar rămâne întrebarea: unde vei ajunge peste 15 ani: la un total de 11.000 de cești? vei ajunge să bei cafea inclusiv noaptea? Sau să consumi în mod regulat ciocolată? Sau să spunem că folosești cu regularitate oțet. În 10 ani, este posibil să consumi în total 80 de litri de oțet.

Oamenii beau 10.000 de cești de cafea, consumă 10.000 de porții de ciocolată, 10.000 de porții de oțet etc., dar nu consumă 10.000 de banane, de lămâi sau de struguri. Iar bananele, lămâile și strugurii – opțiunile vindecătoare de pe urma cărora am putea cu toții să beneficiem introducându-le în cantități cât mai mari în viețile noastre – sunt cele pe care suntem avertizați să le evităm, și nu cafeaua, ciocolata sau oțetul.

Să spunem că până acum nu ai știut aproape nimic despre procesul de vindecare, dar ai ajuns totuși să citești această carte. Toate informațiile de aici te ajută să te bucuri de o sănătate mai bună, să îți depășești boala, afecțiunea,

condiția medicală sau simptomele de care suferi. Aproape toate aceste informații contravin și contrazic tot ce ai fost învățat vreodată că trebuie să faci pentru sănătatea ta. Pentru că tot ce ai fost învățat până acum a fost greșit.

Eu nu spun neapărat că nu mai trebuie să consumi absolut nimic din ceea ce îți place și că nu îți mai poți satisface nicio dependență de acum înainte. Dacă te vei înarma cu informațiile prezentate în această carte, vei putea să alegi ce dorești să consumi și la ce alimente sau băuturi să renunți. De multe ori, profesioniștii din domeniul sănătății psihice ne spun să ne „eliberăm” de vechile dureri, traume, relații dureroase sau orice alte dificultăți prin care am trecut. Acest lucru nu se dovedește însă deloc ușor, căci gândurile și emoțiile nu pot fi văzute sau atinse. Renunțarea la articolele fizice – cum ar fi un baton de ciocolată, drojdia nutrițională (fulgii de drojdie), oțetul pe care îl punem în mâncare sau ouăle pe care le spargem și le prăjim în unt – este ceva mai ușoară, pentru simplul motiv că putem vedea cu ochii fizici aceste articole. De aceea, putem renunța la ele prin simpla deschidere a palmei. Dacă ți se spune că ouăle îți fac rău, ai opțiunea de a renunța la ele. Ai această putere. Ți poți folosi liberul arbitru pentru a elimina o parte din aceste articole (sau chiar pe toate) din dieta și din viața ta.

Eu înțeleg. Știu că dependențele, impulsurile subconștiente, poftele și conflictele interioare legate de alimentație sunt reale. Există ingrediente pe care oamenii le adoră pur și simplu, și la care le vine extrem de greu să renunțe. Ceea ce contează însă este să înțelegi ce rol joacă acestea și de ce merită să introduci în viața ta aceste schimbări. Cunoașterea acumulată în urma citirii capitolelor intitulate „Creierul dependent”, „Capcana consumului „cu



moderației” și „Tulburările alimentare” din cartea *Salvarea creierului* te ajută să înțelegi multe mistere aparent de nesoluționat. Poți înțelege astfel nevoile creierului tău, revelate în aceste capitole, după care poți lua decizii și poți trece la fapte. Protocoalele, curele de detoxificare și rețetele din cartea pe care o ții în mână te ajută să nu mai fii neputincios în fața poftelor.

Multe dintre articolele la care îți voi recomanda să renunți în Partea a II-a a cărții de față, intitulată „Trădătorii creierului”, sunt în general considerate bune pentru sănătate. Astfel, oțetul din cidru de mere, drojdia nutrițională, cafeaua, ciocolata, ceaiul matcha sau ceaiul verde sunt considerate sănătoase. Nu este deloc așa. Nimeni nu știe cu adevărat ce este și ce nu este sănătos pentru noi. Mulți oameni te sfătuiesc să consumi exact alimentele de care sunt ei dependenți, sau despre care au citit în te miri ce studiu ori articol științific. Știința actuală nu deține toate răspunsurile. Dacă le-ar deține, nu ar exista atâtea miliarde de oameni bolnavi în această lume.

Pe de altă parte, ni se spune să ne ferim de singurele lucruri care ne pot ajuta cu adevărat. În ultima vreme s-au îndesit articolele care susțin nici mai mult nici mai puțin decât că anumite fructe și legume conțin „anti-nutrienți”. Repet: această „știință” nu este autentică. Nimeni nu mănâncă în fiecare zi a vieții lui ardei grași roșii. În schimb, mulți oameni consumă zilnic cafeină. La fel, nimeni nu consumă în fiecare zi a vieții lor suc de țelină (decât cei care au citit cărțile din seria *Medium Medical*), varză roșie ori spanac. De ce? Pentru că li s-a spus că trebuie să evite spanacul sau legumele crucifere, dar

să aibă grijă să își bea ceaiul matcha în fiecare zi, toată viața. Mulți oameni s-au obișnuit să consume (aproape) zilnic oțet, fie la restaurant, fie în produsele alimentare procesate, fie chiar în produselă pe care și le prepară singuri acasă. Nimeni nu le spune însă să consume zilnic mango sau papaya – pentru tot restul vieții lor. Dimpotrivă, li se spune să se ferească de aceste produse, întrucât conțin „prea mult zahăr”. Ce să mai vorbim de ciocolată... Ni se spune că ciocolata care conține 70-90% cacao este mai „sănătoasă” („cu cât este mai concentrată, cu atât mai bine”), deși un conținut mai mare de cacao înseamnă un conținut corespunzător de cafeină, care afectează în timp sănătatea glandelor suprarenale.

Conceptul de moderație este vechi de când lumea și este mai actual astăzi ca oricând. Atât timp cât vor exista oameni pe această planetă, va exista și credința în „eficacitatea” moderației. Natura umană include dorințele. Din păcate, multe din acestea sunt condiționate, fiind orientate către gratificarea instantanee, vicii și dependențe. Lumea în care trăim nu este deloc comodă. De aceea, moderația pare un răspuns prietenos pentru perpetuarea viciilor, în condițiile în care mulți oameni nu fac altceva decât să supraviețuiască, încercând să își trăiască la limită viața. Procesul de vindecare nu este neapărat un inamic al moderației. Dimpotrivă, scopul este să ne împrietenim cu aceasta, astfel încât să nu ne trezim că s-a furișat în spatele nostru și ne-a pus piedică, făcându-ne să cădem drept în nas. Înțelegerea corectă a conceptului de moderație ne poate ajuta ca nimic altceva să ne protejăm creierul.