

Průvodce očistou

Sedmidenní dopolední DETOX výzva



@medical_medium_family

**Gratulujeme k jednomu
z vašich nejlepších rozhodnutí!**



Zlata + Tommy Rocky



@medical_medium_family

Mohli bychom vypsát
↪ **20 důvodů,**

proč se této výzvy zúčastnit,
ale pokud je pro vás **zdraví**
****priorita** a chcete dát svému**
tělu to, co skutečně
potřebuje, jste tu správně.



@medical_medium_family 

**Toto PDF je jedna z cest,
kterou vám chceme
předat skutečně pravdivé
informace o zdraví.**

**Chceme, abyste získali
zpět svou sílu.**



@medical_medium_family 

**Dopolední výzvy se s námi
od začátku roku 2023
zúčastnilo přes 1000 lidí!**

**A mnozí měli skvělé
výsledky už během výzvy.**



@medical_medium_family 

Tak například:

"Mne sa zlepšili žily a cievy na nohách"

"Zlepšila se mi pleť"

"Jsem odpočatější, nemám přes den pocity útlumu, mám více energie."

"Výrazně se snížilo nadýmání"

"Lepší nálada"

"Probouzím se odpočatější, lépe usínám"

"Přestala mě bolet úplně hlava , řekla bych že pleť vypadá určitě zdravěji , nejsem tak unavená , žádný ekzém na ruce"

"Zlepšila se mi pleť, kvůli které jsem to toho šla, protože mě trápilo akné. Mimo jiné pozoruji i to, že nemám nafouklé břicho, více energie, lepší nálada 😊."

"Zmizel pocit nafouknutí, srovnala se mi hladina cukru (nemám pocit na omdlení, když jsem déle než jídla), úbytek kg (jsem zvědavá, jak to udržíme), lepší nálada, větší chuť na sex, vyklidnění a pocit lehkosti."

"Probouzím se odpočatější a mnohem dřív. Nebolestivá MS.

Pravidelná stolice.

"Mám hebkou pleť na obličeji a častější stolici."

"Lépe usínám, nejsem tak v tlaku, nejsem nafouklá, cítím se lépe, mám větší chuť něco dělat. Mám astma, lépe se mi dýchalo."



@medical_medium_family





Ahoj, já jsem Zlata a díky principům Medical Medium jsem si uzdravila:

- brutální ekzém
- záněty moč. cest
- zácpa, křeče v břiše
- ženské problémy
- návaly horka
- mravenčení
- nespavost
- akné
- bolesti hlavy
- podrážděnost
- celoroční rýma
- bolest zubů a dásní
- angíny a neustále zvýšená teplota
- pálení žáhy, afty
- nadýmání a další...



@medical_medium_family 



Ahoj, já jsem Tommy Rocky a díky principům Medical Medium jsem si uzdravil:

Luxusní mentální změny:

- rapidní zlepšení v analyzování situací
- zlepšení rozhodovacích schopností
- větší efektivita v práci
- větší osobní sebehodnota
- zvýšená schopnost učení
- za dobu MM stravy 3,5x zvýšení měsíčního výdělku

Fyzické změny:

- bolavé akné na hlavě
- skřípání zubů ze spaní
- chronické pálení žáhy
- chronicky ucpaný nos
- malátnost a závratě
- únava
- svědění po těle
- pocení
- chrápání



@medical_medium_family 

Co si chcete uzdravit VY?



@medical_medium_family



V čem tento detox spočívá?

- 480 ml vody s citronem
- 480 ml celerové šťávy
- ovocná snídaně
- svačina do oběda bez tuků
- hydratace po celý den
- od oběda do večera odlehčenější

strava



@medical_medium_family 

**Dělali jste s námi už
v minulosti DETOX výzvu, nebo
chcete hlubší očistu?**



Máme pro vás NÁSTAVBU:

- pití zázvorové vody
- vynechání tuků
- vynechání problematický potravin



@medical_medium_family



**Důležité
informace
pro úspěšný
DETOX**



@medical_medium_family



Proč dělat detox?

Bohužel, naše těla jsou v dnešní moderní době vystavena toxickým látkám z prostředí a také nevhodné stravě.

Toxické těžké kovy, patogeny, radiace a DDT jsou příčinou onemocnění a symptomů, které sužují více a více lidí nehledě na jejich věk.



@medical_medium_family 

Říkáte si, že s nimi **NEPŘIJDETE** do styku?

1

Toxické těžké kovy budete mít, např. pokud máte:

- amalgamové plomby (nebo jste je v minulosti měli)
- tetování
- užíváte léky
- voníte se vy nebo vaše kolegyně v práci
- používáte osvěžovače vzduchu nebo vonné svíčky
- používáte konvenční drogerii
- tankujete...

2

Patogeny jako bakterie, viry a další mikroorganismy člověk chytí snadno např.:

- na nákupních vozících
- když sdílíte jídlo s někým dalším
- stravujete se v restauracích
- tu a tam jdete na veřejné WC
- při sexuálním styku

3

Radiaci jsme vystaveni dnes a denně také :

- během letu
- máte doma uskladněné letištní zavazadlo
- během rentgenu
- CT vyšetření
- radioaktivní spad z nukleárních katastrof...

4

Domníváme se, že působení **DDT** už nejsme vystaveni. Pravda je, že se předává z generace na generaci; staré DDT je v životním prostředí stále přítomno a v současnosti se používají jeho noví příbuzní, jako jsou pesticidy, herbicidy a fungicidy.

Nejste vadní!

Pokud se potýkáte se zdravotními potížemi, nejste vadní. Vaše tělo není viníkem. **Svojí nemoc nebo symptom jste si nezpůsobili.**

Jsou to výše zmíněné vnější zdroje, které se v nás průběžně kupí a v čase způsobily potíže.



@medical_medium_family 

Pravda je následující:

Vaše tělo **NIKDY** nenapadá samo sebe, svojí nemoc/symptom jste si nezpůsobili negativním myšlením a na vině nejsou ani geny nebo hormony.



@medical_medium_family 

Proto jdeme dělat detox!

Pokud se do našeho těla dostaly toxické těžké kovy, patogeny, radiace nebo DDT, tak **je potřeba, dostat je z těla VEN.**

A s tím nám pomůže detoxikace.

Nepodlehnete mýtům, že naše tělo detox nepotřebuje.



@medical_medium_family



Tak a teď'
k věci!



@medical_medium_family 

Dopolední detoxikace je **důležitá**, protože...



...když ráno vstanete, **krev je zanesená toxiny a odpadem**, který játra odstranila během časného rána.

Pokud odpad nevyloučíte příjmem tekutin, játra ho musejí znovu vstřebat, což zpomaluje léčebný proces.



@medical_medium_family 

Jaká jsou PRAVIDLA pro dopolední detox?

1.  Citronová voda
2.  Celerová / okurková šťáva
3.  Strava bez tuků
4.  Hydratace
5.  Svačina + Odlehčená strava

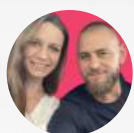


@medical_medium_family 

1. Citronová voda

Ráno po probuzení vypijte minimálně
480 ml vody se šťávou z půlky
citronu.

Voda musí mít max. pokojovou
teplotu. Teplejší voda neprovádí
správnou detoxikaci jater, o kterou
nám jde.



@medical_medium_family





Tipy:

- 480 ml studené nebo vlažné vody s vymačkanou půlkou citronu vypijte ideálně do cca 10 minut po probuzení
- než do citronu krojíte, ujistěte se, že jste ho **důkladně** opláchli
- místo citronů můžete použít limetky
- vodu používejte ideálně **přefiltrovanou** nebo balenou (podívejte se předem na dTest - dobře vycházela kojenecká voda zn. Kaufland)



2. Celerová šťáva (nebo okurková šťáva)

Poté, co vypijete vodu s citronem,
vypijte za cca 20 - 30 minut
**minimálně 480 šťávy z řapíkatého
celeru.**

Pokud jste na celer zvláště přecitlivělí,
dejte si okurkovou šťávu. Ale zkuste
zvládnout celer, je to to nejlepší možné
léčivé tonikum.



@medical_medium_family 



Tipy:

- ideální je, když si celer alespoň umyjete večer předem (podle typu odšťavňovače a velikosti celeru je na 480 ml šťávy potřeba 1 - 2 celery)
- celer je třeba před odšťavněním **osušit** čistou utěrkou, neodšťavňujte ho mokrý
- pokud budete odšťavňovat okurku, je třeba ji nejprve pořádně umýt, osušit a oloupat, ze zahrady loupát nemusíte
- na 480 ml okurkové šťávy potřebují většinou 3 okurky
- aby šťávy měly léčivé účinky, je třeba do nich **nepřidávat** nic dalšího
- pokud nemáte odšťavňovač, můžete celer nebo okurku umixovat v mixéru (bez vody) a přecedit přes plátýnko



3. Ovocná snídane

Aby játra nemusela přepínat z detoxu do módu štěpení tuků (což by detox zastavilo), posnídejte za cca 20 - 30 minut po celerové/okurkové šťávě ovocnou snídani, ideálně ovocné smoothie.



@medical_medium_family





Tipy:

- nakupte si do zásoby čerstvé a mražené ovoce a zkoušejte různé varianty smoothie
- jako základ smoothie je ideální používat 2-3 banány, záleží podle velikosti a jaký typ jedlíka jste :)
- pokud nemáte mixér, udělejte si ovocnou miskou nebo ovocný salát
- mražené ovoce kupujte po větším balení např. v Makru nebo pogooglete, kde se dá u vás sehnat, cenově to vychází mnohem líp (my kupujeme tady.)



@medical_medium_family





Smoothie recepty:

Mangové

2 banány, mango, kiwi, hrnek vody

Pithayové

2 banány, pitaya, hrnek vody

Jahodové

2 banány, hrnek (mražených) jahod, hrnek vody

Borůvkové

2 banány, hrnek (mražených) lesních borůvek, hrnek vody

Ovocný mix

2 banány, mražená lesní směs ovoce, hrnek vody

Hrnek vody můžete nahradit čerstvou pomerančovou šťávou nebo kokosovou vodou.

4. Hydratace

Dopoledne vypijte ještě aspoň další 0,5 litru vody - ideálně vody s citronem.



@medical_medium_family





Tipy:

- vodu pijte alespoň s 15 min. odstupem od jídla
- připravte si vodu na dopoledne hned ráno společně s vodou s citronem
- do pitného režimu se **nepočítají** čaje, kafe, limonády, ani matcha, kombucha nebo polévky
- další vhodnou hydratující potravinou je kokosová voda (pozor, aby nebyla červená nebo růžová, já ráda kupuju v DMku)

5. Svačina

Po snídani se do oběda neupejte
a dál uzobávejte.

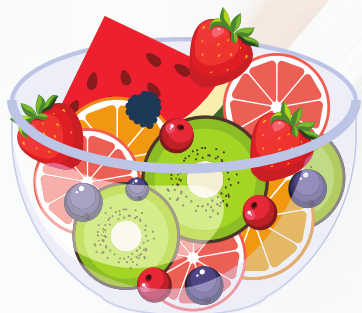
Ideální jsou např. datle a jablka, nebo
jakékoliv jiné ovoce, které máte rádi.

Cílem není hladovět. Cílem je zazásobit
tělo léčivými potravinami.



@medical_medium_family





Tipy:

- klidně si ráno udělejte jedno menší smoothie navíc na svačinu
- dopoledne se vyhněte sušenému ovoci, na tělo má v tu dobu dehydratující vliv a to je něco, čemu se dopoledne během očisty chceme vyhnout
- my kupujeme čerstvé datle Mazafati tady nebo pak výborné Medjool tady.



Další obecné tipy k detoxu:

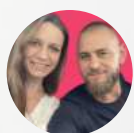
- udělejte si nákup potravin **dopředu**, ať vás nezastihne prázdná lednička a výzvu zbytečně neukončíte
- pokud můžete, více **odpočívejte**
- buďte teple oblečení, mějte po ruce termofor
- celer a okurku můžete omýt v teplejší vodě, aby šťáva nebyla ráno tak ledová
- vodu s citronem a šťávy vypijete během cca 15 minut, není vhodné, když během detoxu pijete jenom vodu s citronem roztahaně třeba půl hodiny nebo 45 minut
- pokud si ráno výjimečně nebudete schopni připravit šťávu z celeru nebo okurky, zvýšte množství citronové vody

Jak od oběda dál?

Pokud zvládnete 7 dní jíst odlehčenější stravu od tuků a zpracovaných potravin od oběda do večere, podpoříte celý proces.

Ideální je pokračovat v hydrataci přes den. Také pokud zařadíte do stravy **více ovoce a zeleniny** - jenom dobře :)

*Večer se vyhněte vepřovému masu. Tuk z něj zůstává v krvi 12-16 hodin. Ráno by nám mohl ještě stěžovat příjem glukózy z ovoce.



@medical_medium_family



Nástavba

Dělali jste s námi už v minulosti DETOX výzvu,
nebo potřebujete hlubší očistu?

1



Vyřad'te
radikální
tuky

2



Vyřad'te
problematické
potraviny

3



Zařad'te
zázvorovou
vodu

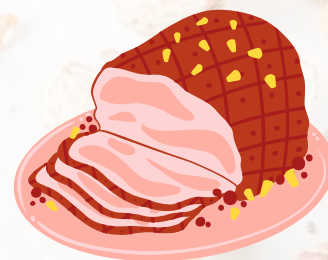
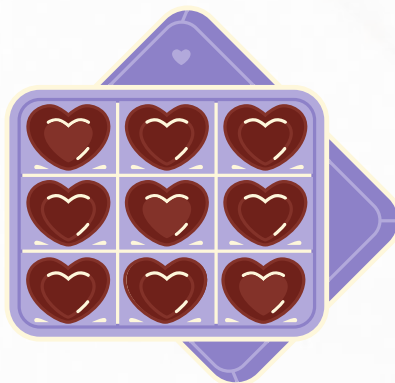
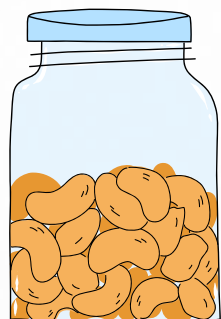
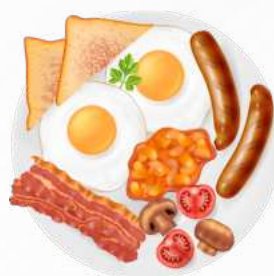


@medical_medium_family



1 Radikální tuky

Po dobu sedmi dní vyřadíte ze stravy radikální tuky. Tuky zahušťují krev a podporují chronickou dehydrataci. Obojímu se během očisty chceme co možná nejvíce vyvarovat.



@medical_medium_family



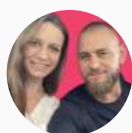
Mezi radikální tuky patří

Jak zdravé tuky, tak ty nezdravé:

Avokádo, ořechy, semínka, olivy, kokosový olej, máslo nebo mléko, čokoláda, mléčné výrobky, vejce, maso, sója,

Nebojte, že vám to uškodí. I zelenina a ovoce obsahují tuky, v biodostupné formě, tělu velice prospěšné. Játra nemusí vynakládat energii na jejich štěpení tak, jako u radikálních tuků.

Tuky jsou dnes velice přeceňované. Doporučujeme nastudovat si knihu Játra a jejich léčba, abyste porozuměli, jak vaše tělo tuky zpracovává a pochopili, proč je důležité je ve stravě všeobecně omezit.



@medical_medium_family



2 Problematické potraviny

Na týden vyřadíte problematické potraviny.

Není jich úplně málo (na další stránce najdete kompletní seznam), ale alespoň vynechejte nejproblematictější z nich - tj. vejce, lepek a mléčné výrobky.



@medical_medium_family



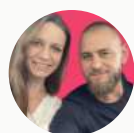
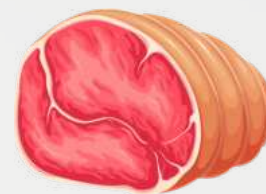
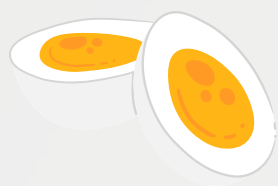
Seznam problematických potravin

Vejce	Kofein (včetně kávy, čaje matcha a čokolády)
Mléčné produkty	
Lepek	Obilniny (vyjma jáhel a bezlepkových ovesných vloček)
Nealkoholické nápoje	
Sůl a ochucovadla (čistá koření nevadí)	Přírodní/umělé příchutě
Vepřové maso	Fermentované potraviny (včetně kombuchy, kysaného zelí a amino omáčky)
Kukuřici	Glutaman sodný
Oleje	Aspartam a ostatní náhradní sladidla
Sója	Konzervanty
Jehněčí	Nutriční kvasnice
Tuňák, ostatní ryby a mořské plody	Kyselina citronová
Ocet (vč.j jablečného)	
Alkohol	



@medical_medium_family 

Problematické potraviny



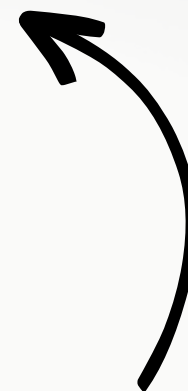
@medical_medium_family



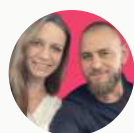
Říkáte si, co je na nich tak špatného?

Některé z nich naše tělo

- **dehydratují**,
- **zahušťují krev** – což prospívá virům a bakteriím,
- jiné jim slouží jako **potrava** (ano, čtete dobře, viry a bakterie mají taky svoji oblíbenou potravu)
- a jiné zanášejí tělo dalšími **toxiny**.



Tomu všemu se během detoxu chceme
co nejvíce vyhnout.



@medical_medium_family 

3 Zázvorová voda

Během sedmi dní zařadíte do svého pitného režimu zázvorovou vodu.

Zázvorová voda má neuvěřitelné schopnosti **posilovat imunitu** a bojovat proti choroboplodným zárodkům. Navíc skvěle hydratuje, pomáhá při trávení, zmírňuje menstruační křeče, nevolnost, pálení žáhy, zácpu, migrény a další.



@medical_medium_family



Jak připravit zázvorovou vodu?

Ingredience:

2,5 - 5 cm čerstvého kořene zázvoru

2 - 3 šálky vody

Šťáva z 1/2 citronu

Surový med

Pokyny:

Nastrouhejte zázvor do vody, a chcete-li, přidejte šťávu z půlky citronu. Nechte louhovat minimálně 15 minut, ale raději déle, klidně přes noc (v lednici).

Vodu sced'te. Přidejte med, chcete-li, a vodu teplou, studenou nebo pokojové teploty a popíjejte v průběhu dne.



@medical_medium_family



Nejčastější obavy a otázky



@medical_medium_family





"Citronová voda mi zničí zuby"

Existuje mylná obava, že citrony mají negativní vliv na zuby – že jejich kyselost narušuje sklovinu nebo způsobuje potíže s dásněmi.

Je to nepodložená teorie, která vznikla v posledních letech. Na zubařských křeslech nesedí lidé se zubními problémy, kteří by pili celý den vodu s citronem.

Pravá příčina problémů se zuby a dásněmi souvisí s nedostatkem minerálů, stopových prvků, antioxidantů a mnoha ostatních fytochemických sloučenin.

Na svět bohužel přicházíme s nedostatkem živin. Miliony dětí mají odmala potíže se zuby, protože se narodily s nedostatkem stopových prvků, ne že od narození pily citronovou vodu.

Potíže se zuby nemají s citronovou ani limetkovou vodou žádnou spojitost.

Co opravdu ničí zuby je ale např. káva nebo ocet.
Na to už ale téměř nikdo nepoukazuje, že?



Těhotenství a kojení

Hydratace je nesmírně důležitá. Na tom se shodne většina lidí.

Ale co obavy z pití celerové nebo okurkové šťávy? Jsou to léčivé elixíry, které posilují váš imunitní systém. A **mateřské mléko očišťují od toxinů.**

Ženy se obávají, aby nečistoty z detoxikace nešly právě do mléka.

Bohužel málokdo ví, že játra většiny žen jsou plná chemických sloučenin - ať už se jedná o pesticidy, herbicidy, rozpouštědla, laky, toxické těžké kovy a další - a ty, během kojení jdou do mateřského mléka, pokud žena neprovádí správnou očistu.

Benefity z celerové šťávy posilují a vyživují také plod.

Nikdo ženy neupozorňuje, že problematický je v průběhu těhotenství např. kofein a to jak v kávě, tak i čokoládě...



"Nemám BIO potraviny, nebude to fungovat"

Potraviny z vlastní zahrádky nebo v BIO kvalitě jsou samozřejmě lepší. Ale ani tak nemusíte věšet hlavu.

Navzdory tomu, co se říká o řapíkatém celeru, tak i když je konvenčně pěstovaný, stále má silné léčivé účinky.

Jakékoliv ovoce nebo zeleninu, které nejsou BIO, je třeba důkladně omýt. Jablka, okurky nebo brambory oloupejte, pokud je máte z klasického obchodu.



"Mám strach z detoxikačních symptomů"

Je možné, že vás dopolední výzva prožene. Je možné, že budete chodit častěji na velkou i na malou. Je možné, že budete unavenější nebo podrážděnější. Je možné, že se dočasně zhorší akné, ekzém nebo jiný symptom.

To je ale jen **přechodný stav**, který brzo odezní. Zpravidla se budete cítit lehčeji a plní energie.

Dbejte na to, abyste dodržovali odstupy mezi citronovou vodou, šťávou a snídaní, důkladně se celý den hydratujte a maximální rozestupy mezi jídly mějte max. 2 hodiny.

Potraviny vždy pořádně omyjte.

Pokud můžete, nevoňte se parfémami a nepoužívejte vonné svíčky.



"Nevím, jestli do sebe dostanu tolik tekutin"

Pokud se vám zdá, že je to na vás moc tekutin dopoledne, a že je nevypijete, tak to, prosím, zkuste zvládnout. Pokud vám to prostě nepůjde, vypijte co můžete a snažte se každý den trošičku přidat.

Uvidíte, že časem si zvyknete. Já dneska piju ráno skoro litr vody s citronem, pak cca 800 ml celerové šťávy a pak si dávám ještě 600 - 800 ml smoothie. Taky by mě to v minulosti nenapadlo, že jednou toho budu pít tolik.



"Nevím, jestli ten detox zvládnu"

Dopolední detox výzva může být náročná. Možná nebudete mít doma dost zásob vhodných potravin. Nebo zaspíte a budete rádi, že stihnete včas přijít do práce, natož si připravovat nějaké speciální jídlo. Možná budou nemocné děti a vy nebudete mít na sebe čas. Možná budete mít chuť na čokoládu, zákusek nebo hutné české jídlo.

To všechno a spoustu dalšího se může stát.

Zkuste to ale vydržet. **Je to jen 7 dní.**
7 dní, které podpoří vaše tělo. Vaše zdraví.
A to za to stojí, ne?



Další užitečné materiály

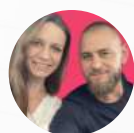


@medical_medium_family



Tipy na recepty - obědy/večeře

- Cizrnový slaný koláč - [odkaz](#)
- Kapustové brambory - [odkaz](#)
- Vařená zelenina se žampiony - [odkaz](#)
- Mrkvovo-bramborové placky - [odkaz](#)
- Brambory s batáty na páře - [odkaz](#)
- Bezlepkové koule s ovocem - [odkaz](#)
- Žampionová omáčka s koprem - [odkaz](#)
- Houbové lečo - [odkaz](#)



@medical_medium_family



**Odkazy na vzdělávací videa
na instagramu, mají cca minutu
až minutu a půl**



- Veškeré otázky k celerové šťávě - [odkaz](#)
- Veškeré otázky k pití citronové vody - [odkaz](#)
- Léčivé účinky citronů - [odkaz](#)
- Léčivé účinky jablek - [odkaz](#)
- Léčivé účinky banánů - [odkaz](#)
- Problematika konzumace tuků - [odkaz](#)
- Proč dopoledne bez tuků - [odkaz](#)



@medical_medium_family 



**Držíme palce,
vy to zvládnete!**

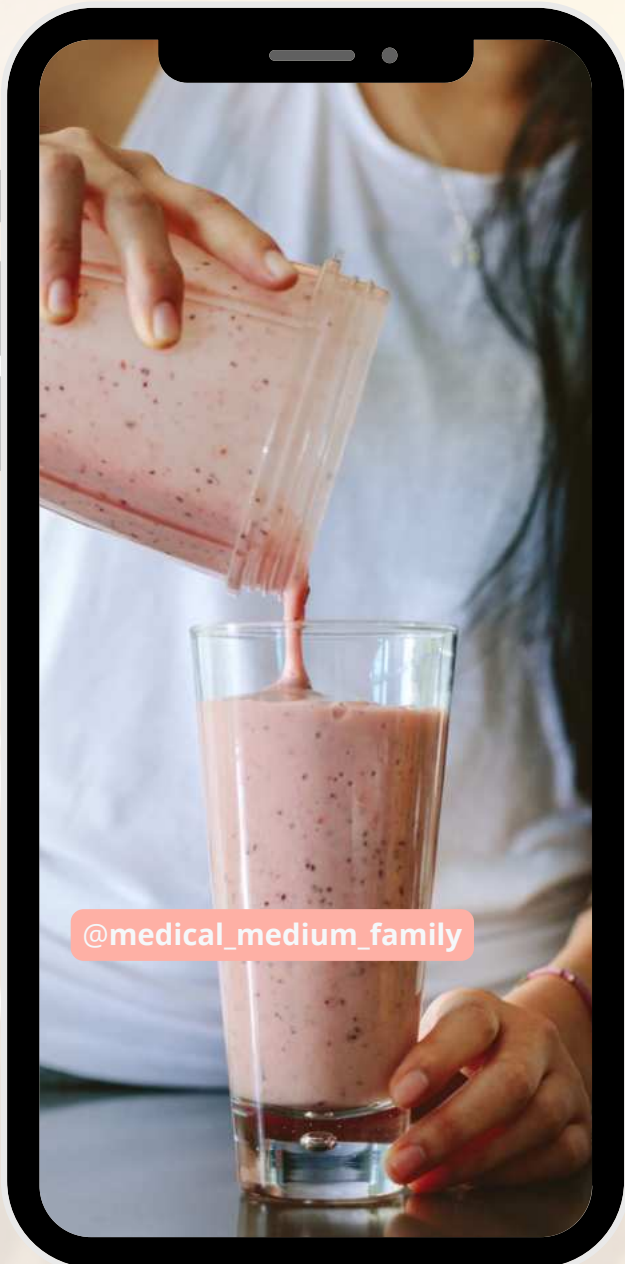


@medical_medium_family





Sdílejte



Pokud můžete, vyfotťe si ráno citronovou vodu, šťávu, smoothie nebo jinou vhodnou snídani a nasdílejte fotku s ostatními.

Označujte nás **@medical_medium_family**, ať vidíme, jak si vedete a co si připravujete :)

A jestli vám přijde nějaká stránka z tohoto PDF užitečná, klidně ji vyfotťe a taky sdílejte s ostatními. Pokud chcete celé PDF poslat kamarádce nebo kolegyni, udělejte to.

 **Děkujem!**



Zlata + Tommy Rocky

Děkujem, že na sobě pracujete, děkujem,
že vám na sobě a svém zdraví záleží!

Líbí se vám MM a chcete se naučit víc?

Přidejte se k nám na Hero Hero - unikátní podcast!
2x týdně nová audio epizoda, každý měsíc nový PDF
protokol k vybranému tématu a spoustu dalšího!

Pro koho je náš obsah:

<https://herohero.co/mmfm>

- ✓ pro ty, kteří se chtějí konečně zbavit zdravotních problémů
- ✓ pro ty, kteří chtějí / a nebo musejí zrychlit a zkrátit svou cestu za uzdravením
- ✓ pro ostatní, kteří se chtějí uzdravovat, ale nechtějí se ve svém jídelníčku omezovat a stále si pochutnávat na neřestech
- ✓ pro ty, kteří nemají čas/chuť studovat knihy, podcasty, články, rozhovory a živá vysílání Medical Medium
- ✓ pokud nerozumíte anglicky a jste limitováni pouze na přeložené knihy
- ✓ pro ty, kteří nevidí smysl v potlačování symptomů
- ✓ pro ty, kterým je říkáno, že jejich tělo napadá samo sebe
- ✓ a pro všechny neposlušné, kteří odmítají slovo "nevléčitelné" a nechtějí se vzdát.

**Výzva je vytvořena podle
principů Medical Medium,
Anthonyho Williama**



[medicalmedium.com](https://www.medicalmedium.com)

[instagram.com/medicalmedium](https://www.instagram.com/medicalmedium)

Přečtěte si jeho knihy, pomůžou vám **konečně** se uzdravit



Mystický léčitel: Detox jako cesta ke zdraví

William Anthony

Tištěná **Skladem**
 E-kniha **lhned ke stažení**

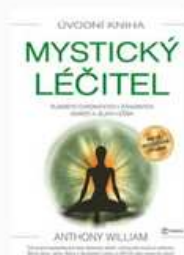


Mystický léčitel: Šťáva z řapíkatého celeru

Všechno, co potřebujete vědět o superléku, který léčí...

William Anthony

Tištěná **Skladem**



Mystický léčitel, 2. vydání

Tajemství chronických i záhadných nemocí a jejich...

William Anthony

Tištěná **Za tři a více týdnů**
 E-kniha **lhned ke stažení**



Mystický léčitel: Játra

Odpovědi na otázky kolem nemocí a stavů jako ekzém,...

William Anthony

Tištěná **Skladem**



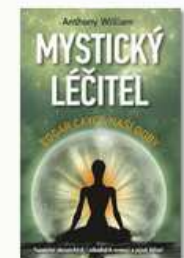
Mystický léčitel: Léčivá síla ovoce a zeleniny

William Anthony



Mystický léčitel: Štítná žláza a její léčba

William Anthony



Mystický léčitel

Tajemství chronických i záhadných nemocí a jejich...

William Anthony

[Odkaz na knihy >>](#)

Jakou knihu zvolit?

Máte problémy se Štítnou žlázou a nebo se chcete dozvědět podrobnosti o EBV, je jasná volba [Štítná žláza a její léčba](#) (253 stran)

Já bych doporučila každému [Játra a jejich léčba](#). Za nás to je základní kniha, najdete tam taky originální jaterní očistu na 9 dní. Dozvíte se, jak se o svá játra starat. Podrobněji se zde taky dočtete o tom, proč je vysokotučná/vysokoproteinová strava nevhodná (a vlastně nebezpečná), co stojí za ekzémem, psoriázou, cukrovkou, aknám, dnou, problémy s nadváhou, nebo únavou. (409 stran)

Chcete se dozvědět o "nadpřirozených" schopnostech AW nebo vás trápí RS, RA, diabetes, kandidóza, migréna, autismu, PTSD, lymfská borelióza, PMS nebo pásový opar, pak je vhodné zvolit knihu [Mystický léčitel](#) (ideálně to 2. vydání, je naplněnější více informacemi a recepty, oproti 1. vydání). (505 stran)

Vyloženě vás nic netrápí, ale rádi byste zařadili do svého jídelníčku více ovoce a zeleniny a zajímají vás jejich léčivé účinky a potřebovali byste tipy na recepty? Zkuste [Léčivou sílu ovoce a zeleniny](#). (321 stran)

Zatím jste se dostali jen k celerové šťávě, nebo o ní chcete mít kompletní informace, proč je tak léčivá? Kupte si [Šťávu z řapíkatého celeru](#). (198 stran)

[Detox jako cesta ke zdraví](#) je kniha plná léčebných protokolů a očíst, doporučila bych ji pokročilejším na MM nebo těm, které trpí vážné zdravotní problémy a potřebují udělat velký posun v léčení. (558 stran)

Nejnovější knihy [Mozek a jeho zdraví](#) (528 stran) a [Mozek a jeho zdraví - Praktický průvodce](#) (560 stran) jsou pro všechny, kdo chtějí pochopit, jak funguje náš mozek, jaké jsou příčiny jeho onemocnění a jak si pomoci od neurologických symptomů.

Prohlášení:

Informace uvedené v tomto PDF slouží pouze k obecným informačním účelům, a to vč. veškerých odkazovaných materiálů. Tyto informace nemají sloužit jako náhrada odborného zdravotního nebo lékařského poradenství či léčby, ani by se na ně nemělo spoléhat při diagnostice, prevenci nebo léčbě jakýchkoli zdravotních problémů. Před změnou nebo ukončením užívání jakýchkoli léků, léčby nebo péče nebo před zahájením jakéhokoli dietního, cvičebního nebo doplňkového programu se poradte se svým lékařem. Zlata Moravová, ani Tommy R. Morava nejsou lékaři ani jinými oficiálně certifikovanými odborníky nebo poskytovateli zdravotní péče. Obsah tohoto PDF a veškerých odkazovaných materiálů nemusí nutně odrážet názory Zlaty Moravové a Tommyho R. Moravy a není zaručena jejich správnost, úplnost nebo aktuálnost.