

УДК 612.82  
ББК 28.707.3  
У36

Anthony William  
MEDICAL MEDIUM BRAIN SAVER PROTOCOLS, CLEANSSES & RECIPES

Copyright © 2022 Anthony William  
Originally published in 2022 by Hay House Inc.

У36

**Уильям, Энтони.**

Хранитель мозга. Протоколы, программы очищения и рецепты для всесторонней защиты вашего мозга / Энтони Уильям ; [перевод с английского А. И. Гончар]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. + 376 с. цв. ил. — (Энергия здоровья).

ISBN 978-5-04-188935-7

«Хранитель мозга. Протоколы, программы очищения и рецепты для всесторонней защиты вашего мозга» — вторая из двух книг Энтони Уильяма, посвященных здоровью нашего мозга. В этой книге автор бестселлеров «Взгляд внутрь болезни», «Спасение печени», «Секрет щитовидки», «Очищение для исцеления» и обладатель уникального целительского дара дает пошаговые практические рекомендации по борьбе с многочисленными симптомами, заболеваниями и расстройствами, связанными с мозгом и нервной системой, и делится всеобъемлющей авторской системой здорового питания. В книге рассказывается, какие привычные продукты питания, пищевые добавки и БАДы подвергают ваш мозг негативным воздействиям день за днем, а какие добавки и продукты, напротив, помогают сохранить ваше здоровье и справиться с более чем 300 негативными симптомами и состояниями. В книге вы найдете более 100 рецептов полезных и вкусных блюд, созданных специально для поддержания здоровья мозга, и узнаете, как получить мгновенный заряд здоровья и быструю помощь через авторскую шот-терапию, а также научитесь использовать специальные медитации и духовные техники для помощи мозгу при сильном стрессе.

УДК 612.82  
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-04-188935-7

© Гончар А.И., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

---

Для людей будущего, которым придется столкнуться с проблемами со здоровьем.

---

---

Если вы потеряли надежду на своем пути, знайте, что эта книга открывает окно в исцеление. Запомните эти слова, ибо они войдут в вашу душу, пустят корни, расцветут и принесут плоды. Черпайте утешение в историях многих людей, которые прошли этот путь до вас и смогли исцелиться. Вы можете стать одним из них. Ваше время пришло.

*Энтони Уильям, медик-медиум*

---

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Личное примечание автора: как «Хранитель мозга» превратился в две книги	11
Как работает эта книга	16
<b>ЧАСТЬ I. ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ДОБАВКАХ</b> .....	<b>19</b>
Глава 1. Процесс вашего исцеления	21
Глава 2. Золотые правила использования пищевых добавок	32
Глава 3. Шоковые терапии методики «Медик-медиум»	43
Глава 4. Протоколы методики «Медик-медиум»	61
<b>ЧАСТЬ II. ПРЕДАТЕЛИ МОЗГА</b> .....	<b>175</b>
Глава 5. Продукты питания, предающие мозг	177
Глава 6. Добавки, предающие мозг	199
Глава 7. Предающие мозг химические вещества в продуктах питания и добавках	219
<b>ЧАСТЬ III. ШОТ-ТЕРАПИЯ МОЗГА</b> .....	<b>225</b>
Глава 8. Шот-терапия мозга, инструмент методики «Медик-медиум»	227
Глава 9. Программы очищения методики «Медик-медиум» с помощью шот-терапии мозга	300
<b>ЧАСТЬ IV. ВЫВЕДЕНИЕ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ</b> .....	<b>311</b>
Глава 10. Программа по выведению тяжелых металлов, инструмент методики «Медик-медиум»	313
Глава 11. Программы очищения «Выведение тяжелых металлов», инструмент методики «Медик-медиум»	337

ЧАСТЬ V. РЕЦЕПТЫ «ХРАНИТЕЛЬ МОЗГА» .....	347
Глава 12. Рецепты «Хранитель мозга» методики «Медик-медиум»	349
ЧАСТЬ VI. ВОССТАНОВЛЕНИЕ МОЗГА И ДУШИ.....	601
Глава 13. Медитации и техники для исцеления мозга	603
Глава 14. Голос вашей души	619
КАК ПОЯВИЛСЯ МЕДИК-МЕДИУМ	621
БЛАГОДАРНОСТИ	624
ОБ АВТОРЕ	629

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Энтони объединяет в себе две личности: себя и брата-близнеца от другой матери с задатками гуру, ангела-хранителя и одаренного целителя. Он по-настоящему хороший человек и замечательный друг. Я люблю его. Мы всегда поддерживаем друг друга, он всегда рядом со мной. Если обратите внимание, то поймете, что я не просто пускаю пыль в глаза Духу Сострадания. Высокое мнение об Энтони основано на моем опыте встреч со многими гуру и целителями, настоящими и фальшивыми.

В нашем поколении есть настоящий провидец, слышащий информацию свыше, — медик-медиум.

В 1990 году я окончил медицинскую школу в Уругвае и переехал в Нью-Йорк, чтобы специализироваться на интернальной медицине, а затем и на лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Перемена в образе жизни оказалась неожиданно радикальной. Через четыре года после начала обучения у меня появился лишний вес, я страдал от синдрома раздраженного кишечника и сильной аллергии. Но хуже всего было то, что у меня была тяжелая депрессия. Я не мог работать.

После посещения гастроэнтеролога, аллерголога и психиатра у меня на руках оказалось семь назначенных лекарств по трем диагнозам. Я смотрел на свои рецепты, и что-то внутри меня кричало: «Найди другой путь». И я отправился на поиски. Я проводил время в монастырях Индии и встречался с самыми влиятельными гуру нашего времени. Я узнал больше целителей, терапевтов, врачей, практиков, тренеров, шаманов, медиумов и ведьм, чем смог запомнить. Я нашел способ исцелиться с помощью детоксикации и восстановления кишечника, стал известным врачом функциональной медицины и написал четыре книги. Я помог тысячам людей в их процессах выздоровления, используя свои знания и находя команду, которая привносит в ход исцеления многих людей то, чего я не знаю. Я часто хожу с ними на консультации к другим специалистам или целителям. Я хочу учиться, видеть и понимать, что работает. В мире целительства я кое-чему научился.

Но ничто не способно так вскружить мне голову, как то, о чем говорит Энтони. В основном потому, что это приносит плоды.

Когда я познакомился с ним более 10 лет назад, книги серии «Медик-медиум» еще не были опубликованы. Нас познакомили во время презентации моей первой книги. Он пришел с нашим общим другом, который отозвал меня в сторону и рассказал, что Энтони слышит голос, который рассказывает ему о здоровье и болезнях в целом и конкретно для определенных людей. Мне сразу же захотелось встретиться с ним. Я все время думал: *«Реально ли это? Может, он просто психопат и ему нужно лечиться? Или в его словах есть какой-то смысл?»* Когда мы начали разговаривать, я критически наблюдал за Энтони, не только слушая, что он говорит. *«Он лжет или говорит правду? Действительно ли он слышит голос? Откуда этот голос исходит? Говорит ли он что-то достоверное? Есть ли какая-то польза от того, что он говорит?»*

В первую минуту нашего разговора я подумал, что Энтони застенчив. Через пять минут я понял, что он далеко не такой, на самом деле он невероятно живой и контактный. Его стиль общения поразительный и честный, он очень точно подбирает слова, когда говорит о здоровье и болезнях. Его мышление очень упорядоченно. Он говорил о болезнях с убежденностью и каким-то глубоким пониманием, как будто он врач. Но для меня в то время его информация была как будто из фильма *«Звездные войны»*. Я не сомневался: он слышит голос. Оставался вопрос: *«Знает ли этот голос, о чем говорит?»* Одним из способов проверить это был поиск публикаций об исследованиях и экспериментах, доказывающих, что то, что он говорит, является научно верным, медицински доказанным. Другим способом было судить по результатам. Я начал делать и то и другое.

Что касается исследований и публикаций, долгое время результата не было. Оказалось, что озвученная Энтони информация относится к передовой, опережающей многие публикации. Один из столпов его представлений заключается в том, что причина большинства хронических и многих острых заболеваний — это вирусы. Некоторые из них могут годами находиться в спящем состоянии и вызывать проблемы только тогда, когда ослабевают наши защитные силы. Какие-то вирусы старые, некоторые мутировавшие, а какие-то еще не открытые. О некоторых из них мы знаем уже давно, и они настолько распространены, что мы даже почти не проверяемся на их наличие при обычном обследовании. Примером может служить вирус герпеса, который время от времени вызывает болячки на губах. Мы живем с этими микроорганизмами и не боимся их. Другой

яркий пример вируса, который, по словам Энтони, всегда является причиной многих симптомов и болезней, — это вирус Эпштейна — Барр (ВЭБ). Энтони учит, что почти каждый человек заражен ВЭБ и что он либо живет в спящем состоянии, либо находится в активной форме в наших органах, поражая в итоге центральную нервную систему. Он всегда говорил, что многие из нас заразились им в младенчестве от своих родителей, которые, соответственно, получили его от своих. Хорошо известно, что обычно ВЭБ передается через слюну, когда кто-то болен инфекционным мононуклеозом, который также известен как «болезнь поцелуев» из-за того, что именно так им можно заразиться.

В ходе исследований я то тут, то там находил теоретические сведения о том, что некоторые заболевания, такие как рак, могут быть связаны с вирусами. После того как начали выходить книги серии «Медик-медиум», в сообществе практикующих специалистов по аутоиммунным заболеваниям начались разговоры о том, что такие болезни могут быть спровоцированы распространенными вирусами. Почти через десять лет после того, как я написал предисловие к первой книге серии «Медик-медиум», они стали говорить, что вирус Эпштейна — Барр вызывает рассеянный склероз, что в точности соответствует тому, о чем Энтони говорил в своей первой книге: истинной причиной рассеянного склероза является ВЭБ. Он подробно и детально описал, как вирус Эпштейна — Барр вызывает физические и неврологические симптомы, связанные с рассеянным склерозом. Исследования развиваются ускоренными темпами, и нюансы, о которых Энтони рассказывал мне более десяти лет назад и которые иногда заставляли меня сомневаться в его словах, теперь появляются на первых полосах СМИ. Сегодня в статьях приводятся доказательства того, что тяжелой COVID связан с реактивацией ВЭБ, о чем Энтони писал еще до того, как это заболевание начали связывать с ВЭБ. Это лишь пара примеров того, что Энтони, как я полагаю, получает сведения из информированного источника, часто опережая научные данные на десятилетия.

Как врач функциональной медицины и кардиолог, я наблюдаю и помогаю людям со многими хроническими заболеваниями. Так или иначе я использую знания Энтони, работая с большинством своих пациентов. Это сделало меня лучшим врачом. Я могу облегчить состояния людей, которым раньше помочь не мог.

Именно поэтому я был так счастлив прочитать новейшие книги Энтони *«Хранитель мозга»* и *«Хранитель мозга. Протоколы, программы очищения и рецепты»*. Мозг — это орган, который мы почти не понимаем, но который

оказывает наибольшее влияние на наш жизненный опыт. Именно поэтому мы можем поддерживать жизнь людей с помощью искусственных и пересаженных сердец, почек, печени, легких и других органов, но с диагнозом «смерть мозга» обычно рекомендуют вынуть вилку из розетки.

Я не могу дождаться, когда вы тоже прочитаете эти книги, которые принесут вам такую желанную возможность исцеления.

С большой любовью и уважением,  
**Александр Юнгер, доктор медицины,**  
автор бестселлеров, по версии New York Times,  
Clean, Clean Eats, Clean Gut и CLEAN 7

# ЛИЧНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА:

как «Хранитель мозга» превратился

в две книги

«Энтони, в книге более тысячи страниц. Она слишком объемная для печати», — так сказал мой издатель через неделю после того, как я сдал рукопись «Хранителя мозга».

Не могу сказать, что это стало для меня неожиданностью. Несколько месяцев, а затем и лет, которые ушли на написание «книги о мозге», я наблюдал, как росла стопка страниц на моем столе. Любой, кто знал, над чем я работаю, спрашивал: «Не кажется ли тебе, что пора закругляться?»

«Людам нужны ответы», — возражал я и возвращался к работе.

Я вовсе не ставил перед собой задачу написать такую объемную книгу и понимал, что когда-нибудь мне придется завершить эту работу, чтобы люди получили доступ к этому материалу. Однако информация продолжала поступать. Мир менялся все быстрее. Люди болели все больше. И Дух Сострадания предупреждал меня о том, что будет происходить в ближайшие 510 лет и далее.

Нередко я вкалывал по 20 часов в день, иногда почти сутками, потому что приходилось быть на связи с Духом Сострадания и получать от него информацию. Периодически я засыпал на полу кабинета с включенным светом, а через несколько часов просыпался, чтобы начать новый день. В своей книге я много говорю о том, в чем убежден: люди должны заботиться о себе в любых обстоятельствах — как следует питаться, хорошо высыпаться, находиться на солнце, гулять и так далее, когда есть возможность. Тем не менее я сам игнорировал свои потребности, внемля голосу Духа и делая то, что предназначил мне Бог. Я часто напоминаю другим, что жизнь пролетает быстро. И если я перестану существовать и покину землю, это произойдет лишь от безрассудного растрачивания сил и здоровья из-за огромного давления и воздействия внешних сил тьмы, которые не оставляют попытки погасить этот свет, чтобы миру не довелось узнать о пророчествах Духа.

Много раз я шутил, что протру дыру в своем кресле, сидя за работой над этим материалом вместе с Духом. Сейчас эта шутка стала очень близка к реальности. Возможно, это как раз тот момент, когда я наконец-то выброшу свое офисное кресло — подушка сиденья довольно сильно порвана.

Я всегда говорил, что получение информации от Духа Сострадания вызывает переживание белого облака, туманной слепящей дымки, снежной слепоты — я чувствую себя окруженным источником энергии, что заставляет меня ощущать, будто я нахожусь в другом месте, хотя осознаю, что никуда не перемещался, потому что полностью осознан в настоящем моменте. Большую часть времени, пока я писал книгу *«Хранитель мозга»*, я находился в этом белом облаке. Это происходило из-за желания Духа, чтобы я не только мог видеть образы, которые возникают, когда я что-то слышу, но и прочувствовать, что люди переживают, проходя через свои страдания. Белое облако предназначено для того, чтобы отстранить меня от личной жизни, обязанностей и переживаний, чтобы я сосредоточился только на передаваемой мне информации и на страданиях других людей. Дело не только в том, чтобы принять некие сведения и записать их. Речь о том, чтобы получить полноценный опыт и связать его воедино с теми испытаниями, через которые проходят другие в своей борьбе за здоровье. Эти переживания грусти и счастья напоминают американские горки. Грусти о том, через что людям пришлось пройти, и счастья от понимания, что моя книга может стать для них той самой дверью возможностей к преодолению болезни. Приняв информацию и соединившись с ней, я должен освоить это данное Духом знание и изучать его так же, как и все люди. Каждый год, который проходит в работе над очередной книгой совместно с Духом Сострадания, я замечаю, что говорящий со мной голос остается прежним. При этом я — как личность — меняюсь. Эти перемены — следствие постоянного осознания того, что на нашей планете более восьми миллиардов человек, которых рано или поздно постигнет болезнь, и скорее всего, не все из них получают шанс когда-либо испытать то, что Дух передал мне. Это одна из самых трудных частей моего путешествия — знать, что многие найдут путь к этой информации, к этим живым словам, но многим другим это не удастся. В детстве я думал, что, несомненно, каждый сможет обратиться к мудрости свыше, когда столкнется с проблемой здоровья. Теперь уже повзрослевший я, который знает, что это может быть вовсе не так, противостоит более молодому мне, полному глубокой уверенности, что каждый человек на планете сможет найти эту информацию. Каждый год вновь приходящее осознание продолжает менять меня. Это побуждает

одновременно с получением информации задавать Духу много вопросов «почему?», «как же так?» и других.

Процесс написания книг также дал мне возможность узнать из первых рук, через что приходится проходить людям. Когда я силится пробраться в душ, умыться, почистить зубы, переодеться, я размышлял о том, с чем сталкиваются хронические больные, пытаюсь выполнить эти повседневные задачи, которые для тех, кто ничем не болен, являются чем-то само собой разумеющимся. Меня ограничивало только время, в течение которого я выполнял задание. Для людей, которые борются с болезненными или ущемляющими симптомами, эти простые вещи могут быть схожи с горами, на которые нужно взобраться. Я всегда поддерживаю человека в его потребности заботиться о себе во время процесса исцеления.

Мне удалось отождествить себя с хронически больными, но я потерял связь с важными людьми своей жизни, чтобы написать эту книгу о мозге. Мне пришлось пожертвовать временем, которое я мог бы проводить с близкими. В обычной жизни я заядлый исследователь времен года, поскольку смена сезонов происходит прямо у меня на глазах. Мне нравится слушать пение древесных лягушек, как дует ветер, нравится наблюдать, как меняются листья и трава обретает другой цвет. Но я не помню, чтобы замечал что-либо из этого, когда работал над книгой *«Хранитель мозга»*. Не подумайте, что я жалею. Это всего лишь мелочи, от которых можно отказаться. Тем, кто хронически болен или страдает, приходится преодолевать гораздо более серьезные препятствия, приносить значительно больше жертв и переживать потери. Я всегда помню о них, провозжая каждый час, потраченный на получение свыше текста, необходимого для их исцеления. Радость приходит позже, когда кто-то берет в руки одну из этих книг и начинает свой путь восстания из пепла.

Это возвращает нас к началу и размышлению о том, как рукопись *«Хранитель мозга»* превратилась в две книги. Дух Сострадания не прекращает передавать информацию и может заставить меня писать без остановки. Мое дело — сдать. Я попросту должен уступить и донести знание до тех, кто в нем нуждается. Я хотел уместить весь этот материал в одну книгу, чтобы у вас под рукой были все ответы сразу. Но когда издатель сообщил, насколько огромной она получится, пришлось смириться с реальностью: никто не захочет держать в руках 4,5-килограммовый талмуд, и уж тем более человек, борющийся с неврологическими симптомами.

Я пытался понять, могу ли убрать часть материала. Было очевидно, что любые исцеляющие ответы и протоколы должны остаться. А как насчет

частей, объясняющих, что информация методики «Медик-медиум» является независимым источником многих новых медицинских знаний о хронических заболеваниях? Например, о том, что вирус Эпштейна — Барр вызывает рассеянный склероз. В конце концов, дело же вовсе не во мне. Я проконсультировался с Духом Сострадания. Цель была ясна: показать читателям, что определенные знания, например о затажном COVID, которые дают материалы методики «Медик-медиум», сами по себе являются исцеляющим ответом. Когда читатели понимают, что источник распространяемой в мире информации — это учение «Медик-медиум», они получают возможность увидеть полную картину того, как исцелиться.

Я не переставал думать, как можно было бы сократить эту книгу. Некоторые материалы обещали быть весьма противоречивыми и дискуссионными. Стоят ли они того? Но публикация правды о том, почему хронически больные постоянно больны, всегда вызывает споры. Я много говорил и писал об этом. По большей части хронически больных не уважают, о них не говорят, информацию о них игнорируют. Это замалчиваемая неудобная правда, и вы даже не подозреваете о ней, пока не встанете на защиту таких больных и не откроете людям истину, почему они страдают. Когда люди с симптомами находятся в замешательстве и сбиваются с пути, пытаюсь понять, почему они больны, их окружает невежество. Когда хронические больные применяют неработающие методы, усложняя свой путь, процветает необразованность и тьма. Так что да, эти материалы должны остаться в книге.

Тогда и пришло решение согласиться с предложением издателя и разделить «книгу о мозге» на два тома: **«Хранитель мозга»** и **«Хранитель мозга. Протоколы, методы очищения и рецепты»**. Мы продумали детали — обе книги должны были быть опубликованы в одно и то же время, чтобы люди могли получить доступ ко всей информации одновременно. Обе книги содержат основные инструменты методики «Медик-медиум» в полном объеме: «Выведение тяжелых металлов», «Шот-терапия мозга» и 14 индивидуально настроенных программ очищения. Таким образом, если у человека будет только одна книга, он все равно не упустит ни одного критически важного инструмента исцеления.

В следующем разделе под названием «Как работает эта книга» говорится о ее содержании и о том, какие материалы собраны во второй книге. Обе они предназначены для самостоятельного использования — каждый том от первой до последней страницы наполнен информацией, которую вы можете начать применять уже сейчас. Из рассказанной выше истории

о появлении книг несложно сделать вывод, что наибольшую защиту вы обеспечите себе, прочитав обе. При этом каждая из них может войти в вашу жизнь тогда, когда вам это будет удобно.

Если позволите, я могу дать совет, как лучше читать эти две книги. В каждой из них собрана максимально полная, продуманно структурированная информация. Так что, перевернув последнюю страницу, будет полезно прочесть их снова, чтобы ваша душа и физический мозг получили шанс воспринять и сохранить все, что в них написано. Отбросьте спешку. Когда будете готовы, прочтите каждую книгу еще раз. С каждым новым прочтением вы сможете обнаружить важные фрагменты информации и инсайты, которые ранее остались незамеченными.

Со множеством благословений,  
**Энтони Уильям, медик-медиум**

# КАК РАБОТАЕТ ЭТА КНИГА

С помощью этой книги вы сможете разработать индивидуальный план исцеления, чтобы довести свое здоровье до того уровня, которого вам хочется достичь. Независимо от того, на чем вы сосредоточены, на восстановлении ментального или физического здоровья, хотите ли облегчить хронические симптомы или предотвратить пугающие диагнозы, добиться больших перемен или сделать лишь небольшие шаги, — эти инструменты в вашем полном распоряжении.

Здесь нет универсального подхода. Каждый человек является носителем своей собственной уникальной смеси ядов, токсинов, болезнетворных микроорганизмов, факторов воздействия и эмоциональных переживаний. Ни у одного человека нет точно такой же ситуации со здоровьем, как у другого. Именно поэтому представленная здесь информация может быть адаптирована таким образом, чтобы у вас в распоряжении были все возможности для исцеления. Я всегда говорил, что не существует единого протокола методики «Медик-медиум». Существует их бесчисленное множество, потому что эти инструменты можно бесконечно подстраивать под ваши уникальные потребности. Еще никогда это не было так справедливо, как в случае этой книги *«Хранитель мозга. Протоколы, программы очищения и рецепты»*, в которой глава за главой предлагаются варианты исцеления. Вы можете попробовать воспользоваться только одним из них или изучить их все. Исцеляющий импульс накапливается сам собой.

Часть I «Все, что нужно знать о добавках» открывается главой, которая поможет стать в вопросах здоровья настоящим детективом и избежать ошибок, которые легко совершить, пытаясь исцелиться. Далее приводятся жизненно важные «Золотые правила использования пищевых добавок», чтобы вы смогли сориентироваться в списках добавок с указанием дозировок, а также девять видов шоковой терапии методики «Медик-медиум» для мгновенного облегчения состояния. Охватывающая более 300 симптомов и заболеваний, часть «Все, что нужно знать о добавках» может служить справочником для всей вашей семьи, к которому вы будете обращаться снова и снова, год за годом, когда жизнь будет посылать очередные испытания.