

# JAK ŽÍT DLOUHO VE ZDRAVÍ

**pomocí přírodních produktů**

**Stanley Bradley**





Jak žít dlouho ve zdraví –  
pomocí přírodních produktů

*Stanley Bradley*

ISBN 978-80-86297-62-0

## Úvod

Stanley Bradley, uznávaný spisovatel, věstec a autor mnoha knih, ve své knize popisuje dlouholeté studium příčin nemocí. Princip jeho alternativních způsobů spočívá pouze v provedení akupresur (čímž se vyrovná nerovnováha energií pravé a levé strany těla a zajistí se tak průchodnost pro energie a biologicky účinné látky a energii), odblokování páteře a energetických drah zubů. Potom je teprve organismus, podle teorie Stanley Bradleyho, schopen přijímat energie, vitamíny, minerály, byliny. Při psaní jednoduchého návodu na udržení si zdraví (460 stran knihy Jak se dožít 140 let) vychází především ze zkušeností s mnoha klienty, kteří ho vyhledávají už 40 let.

Předností způsobu jeho práce spatřuje v tom, že jeho doporučené alternativní léčebné metody neodporují vědecké praxi a podporují klasickou léčbu a jsou založené na spolupráci s lékaři. Jedním lékařem je např. MUDr. Marián Mudroch, který jako lékař nepopírá uvedené metody alternativní léčby. Je sám i léčitel. **Podle vyhlášky Ministerstva zdravotnictví může diagnostiku a léčení provádět pouze lékař.**

Stanley Bradley, jako vizionář a spisovatel, vždy upřednostňuje lékařskou péči.

Stanley Bradley se jako vizionář snaží vždy odhalit příčinu vzniku nemocí nebo dysfunkce těla klienta. Jedině když odhalíme příčinu problému, lze odstranit důsledek s trvalým efektem.

MUDr. Marián Mudroch, jako lékař, působil a byl členem presidia České asociace odborných léčitelů, v minulosti zastřešující organizace pro léčitele v celé České republice. Byl předsedou komise pro přezkoušení léčitelů v České republice, doprovázel lékaře Dalajlámy Dr. Lobsang Wangyal v jeho působení v ČR. Učil začátečníky v léčitelských metodách, ale i v ostatních oborech jako např. byliny, homeopatika, akupunktura a akupresura.

MUDr. Mudroch se měl možnost seznámit s přírodními produkty v lékařské i léčitelské praxi. Velmi jej zaujaly, protože vynikaly svou čistotou, kvalitou, zpracováním, cenovou dostupností, ale i odezva jeho pacientů byla pozitivní při léčebném procesu. Zpětná vazba od pacientů je pro lékaře velmi důležitá a jako dobrý lékař ji vždy bere v potaz. S těmito preparáty je velmi spokojený, protože jsou spokojeni i jeho pacienti.

**„Jsem přesvědčen, že v roce 1990 jsem přišel na to, jak vzniká nemoc“, říká St. Bradley.** Je to postupným či jednorázovým „zablokováním organismu“ díky stresu, úrazu, nebo pro nedostatečné přijímání vitamínů, minerálů a energie. Současně přišel na to, jak organismus odblokovat, což jsou „akupresury“ (součástí této publikace je názorná ukázka). Další jeho objev je, proč podléháme stresu a co stres způsobuje. Test je na [www.stanleybradley.eu](http://www.stanleybradley.eu).

Proto jako první postup pro zlepšení zdravotního stavu, př. pro vyléčení, doporučuji odblokování akupresurami. První akupresuru (viz obr. – provádíme sami, „zápěstí na zápěstí“) doporučuji poprvé **20 minut** (u nemocných až 25 minut), druhou a třetí někdo vám 20 + 20 minut (u nemocných 25 + 25 minut), ale již v určitém čase a to mezi 16.00 až 18.00 hodinou. Pokud nikomu nechceme říkat o provedení akupresury č. 2. a 3., je možné 2 × ob týden první akupresuru provádět o pět minut déle.

Prakticky takto: Poprvé provedeme akupresuru č. 1. 20 minut, další týden 24 (25) minut, další týden 20 minut, další týden 24 (25) minut a dále opakujeme jednou týdně pravidelně 20 minut stále.

Tím budeme pravidelně eliminovat důsledky stresu a organismus takto udržíme otevřený pro příjem energie, vitamínů a minerálů.

Z pohledu **čínské medicíny, i podle lékaře MUDr. Mudrocha**, je vyrovnaní energií v jednotlivých orgánech lidského těla velmi důležité. Vyrovnaní energií v jednotlivých orgánech lze provádět vícero způsoby, ale způsob St. Bradleyho je jednoduchý a může jej zvládnout každý.

**Po první akupresuře** lze odblokovat s trvalejším efektem páteř, takže doporučuji jednu až tři masáže (případně chiropraxi) 3–7 dní po sobě, potom pravidelně jednou za měsíc až šest měsíců, podle kondice a potřeby. Pokud někdo cvičí a posiluje zejména svaly zádové, udrží páteř déle „odblokovanou“. Kdo má naraženou kostrč (téměř 50 % lidí z dětství, např. z úrazu, 50 % populace má „blok“ na krční páteři rovněž po úrazu, mnozí po porodu, kdy se nešťastně hne s hlavičkou novorozeněte), doporučuji rovněž pravidelné odblokování reflexní masáží za tři až pět měsíců. **Po „odblokování páteře“ vždy doporučuji provést jednorázově první akupresuru v délce 17 minut, potom pokračovat za týden 20 minut a opakovat jednou týdně stále.**

Z pohledu **MUDr. Mudrocha** je problematika páteře velmi důležitá, protože jakýkoliv orgán lidského těla při minimální energetické disproporcii vytváří následně bloky i na páteři, které svým umístěním odpovídají tomuto orgánu. „Blok“ na páteři nedovolí „tok“ energie do určitých orgánů a tím se špatně zásobuje daný orgán vitamíny a minerály. Z tohoto důvodu se vytváří začarovaný kruh. Tok energie a vitamínů k orgánu je oslabený a orgán samotný je náchylnější k jakémukoliv onemocnění. Proto před léčením orgánů je nutné odstraňovat i případné bloky na páteři. Cca polovina lidí má (mnohdy už z dětství) naraženou kostrč, která může způsobovat dokonce i neplodnost, později problémy s kyčelními klouby a s kolenními klouby. Mnoho lidí má blok na krční páteři (mezi 1.–2. krčním obratlem), který v pozdějším věku může být příčinou nemoci mozku (Parkinson, Alzheimer, Roztroušená skleróza, mozková obrna, nádory a další). Dokonce jsem přesvědčen, že v kombinaci s např. Boreliózou, se kterou se mnoho dětí narodí, protože tuto infekci má matka, může dojít i k Autismu). Mnohdy jde jen o zúžení míšního kanálku i při fyzickém či psychickém zatížení a už to může způsobit zdravotní problém. Tento blok nemusí být vidět na CT.

Podle mých zkušeností nejsme schopni přijímat z běžné stravy biologicky účinné látky v množství, které náš organismus potřebuje k přežití ve zdraví do minimálně sto let, sepsal jsem tento stručný návod, jak to udělat, abychom zemřeli zdraví a šťastní nejdříve ve sto letech. Jsem přesvědčen, že kdo zemře dříve než ve sto letech a na nemoc, došlo k nějaké chybě. A jak tyto chyby eliminovat, je v tomto souhrnu z knihy „Jak se dožít 140 let“. Jeden „provokatér“ se mne v TV vysílání zeptal, „Jak to chci udělat“, abych zemřel zdrav. Tak jednoduše, večer po svých 140 narozeninách se rozloučím s potomky a půjdu spát. Ráno se neprobudím a zemřu na celkové selhání organismu.

Proto doporučuji pravidelné užívání vitamínů a minerálů, které podle mých dlouhodobých zkušeností chybí většině populace. V dnešní době není organismus většiny

lidí již cca od dvaceti let výše, schopen přijímat vše ze stravy. Např. nedostatek Jódů způsobuje problémy zejména s činností žláz – štítná, lymfatické, prsní, gynekologické, prostaty, **zvýšené hodnoty cukru**. Mnoho i dětí, nemá dostatek Fosforu, B3, B6, Zinku, Selenu, což způsobuje problémy s kůží, očima, psychikou. Nejčastěji se projevuje nedostatek výše uvedených látek jako **ekzémy a alergie**, horší forma (když se přidá infekce, jako Chlamydie, se kterou se také většina dětí dnes rodí, protože jí mají rodiče a přenáší se na plod matkou), je Lupénka. Po čtyřicítce většina lidí není schopna ze stravy přijímat Vápník, B3, B6, C, Rutin, Fosfor, Zinek, Selen, Koenzym Q10 a další. Navíc většina populace má nějaké infekce, např. Chlamydie – 80 %, Borelióza – 50 %, Toxoplazmóza – 40 %, Helicobakter a jiné (tyto čtyři infekce jsou podle mnoha lékařů neléčitelné, po užití ATB se jen „uspí“ a při stresu či jiné infekci, jako chřipka se znovu aktivují. Proto běžné nachlazení či chřipky mají v kombinaci s dalšími infekcemi horší průběh). Leptospirozu má cca 30 %, populace, infekci z nekalitní vody – E-coli (může být i z krvavého syrového masa), Legionellu má cca 20 %. Pokud zvířata mají Boreliózu, může být infekce i v mléčných produktech oněch zvířat. Přenáší jí i komár. Proto se nedoporučuje nepasterizované mléko. Infekce se projevují hlavně bolestí kloubů, zápachem z úst, pálením při močení, chronickými záněty v těle, zejména močových cest, ledvin, pohlavních orgánů, dýchacího ústrojí, u žen bolestí v podbříšku, výtokem z pochvy, větším krvácením při menstruaci, neplodností, poškozením plodu, atd., u mužů častým močením, zduřením varlat, neplodností, atd.

Infekce oslabují imunitní systém a díky mutacím (z praxe mám ověřeno, že kombinace infekcí, která se nejčastěji objevuje – Chlamydie + Borelióza, je mnohdy diagnostikována jako „Syndrom chronické únavy“) je nelze spolehlivě zjistit rozbořením krve, většinou se objeví jen protilátky. Ještě hůře se diagnostikují u dětí, které se s těmito infekcemi narodily. A díky tomu máme **zvýšenou spotřebu** energie, vitamínů a minerálů. Mnozí lékaři tvrdí, že prodělaná **Mononukleóza** může být příčinou vzniku rakoviny.

Neléčená Borelióza může způsobit obrovské problémy, ty nejmenší je bolest kloubů, ale znám lidí, kteří skončili i na vozíku a lékaři nemohli najít příčinu. Na tu jsem upozornil já, měl jsem podezření na „zbytkovou“ Boreliózu. Bohužel u 20–30 % případů nemocný nezaregistruje žádné příznaky, lékaře nevyhledá a onemocnění přechází do dalších fází, kam spadá i tzv. Neuroborelióza, při které je zasažen nervový systém. Po správné léčbě (většinou kombinace dvou ATB), před tím doporučuji užívat aspoň měsíc Oregáno, které „naruší“ infekci, se lidé uzdravili. U mnoha případů s Alzheimerovou nemocí, Parkinsonem, nebo dokonce Autismem, jsem měl podezření na Chlamydie + Borelióza + „blok“ na krční páteři, to se v mnoha případech potvrdilo. Na děti s Autismem obě infekce matka přenesla v těhotenství. U takových dětí (i obecně) se Borelióza špatně diagnostikuje a proto jsem přesvědčen, že stačí když se ukáží protilátky jako důkaz infekce. Většinou lékaři tvrdí, že protilátky znamenají, že infekce v organismu byla, ale protože podle informací Světové zdravotnické organizace patří mezi nevyčísitelné (stejně jako Chlamydie, Toxoplazmóza, Helicobakter a jiné – proto jsem předpověděl lidstvu ve své knize „Jak se dožít 140 let“, že věk budou zkracovat infekce a duševní poruchy, obojího přibývá) tak je pravděpodobné, že nebyla doléče-

na. Boreliózu je možné se nakazit od komára, ale i z mléčných výrobků. Pokud zvířata mají Boreliózu, je v jejich produktech, které nejsou dobře zpracované např. pasterizací. Málo se ví, že lidé s Toxoplazmózou mohou mít porušen pud sebezáchovy. Lidé infekce podceňují a důvodem je problém s průkaznou diagnostikou. Proto o to více platí, že když posílíme imunitní systém alternativními způsoby, které v knize popisují (a stručně v této brožurce), máme šanci dožít se ve zdraví minimálně 100 let.

**Na začátek celého léčebného procesu je dobré se zbavit infekcí**, pokud neuspějete při vyšetření z krve, doporučuji alespoň přírodní produkty, např. **Oregáno** (máme jak kapky, tak kapsle) jako jednu z mála bylin užívat dlouhodobě, ženy 4 měsíce a muži 5 měsíců. Oregáno je obsaženo v přírodním produktu a to buď v extraktu za **420 Kč** (535 Kč), obsah balení je 10 ml a doporučená denní dávka je 2 kapky 2 × denně, nebo v přírodním produktu, který obsahuje 100 kapslí za **475 Kč** (600 Kč) a doporučená denní dávka je 2 kapsle denně.

**Oregáno** (= Dobromysl obecná nebo Majoránka zahradní), latinsky *Origanum vulgare L.*, *Majorana hortensis Moench*, dobrá mysl, dobráček, lebeda červená, mysl domácí, zimní majoránka, majorán, mariánka, oregáno, voněkras.

**Existují i další přírodní „antibiotika“**, např. **česnek** za **460 Kč**, (580 Kč) – přírodní preparát obsahuje 120 kapslí, užívá se jedna kapsle denně. Česnek pomáhá udržovat normální hladinu cholesterolu a krevních tuků, je součástí péče o srdečně-cévní i trávicí systém a pečuje o funkci jater a je vhodný pro ty, kteří jej nechtějí kvůli aroma jíst.

Dal jsem dohromady tabulku všech vitamínů a minerálů, které lidem nejčastěji chybí.

Z praxe **MUDr. Mudrocha** se osvědčilo užívání preparátů určených na výživu kloubního aparátu, jako je např. Flexigel, Triflextabs, Flexistrong. U začínajících infekčních onemocnění doporučuje užívat preparáty s Vápníkem a vitamínem C jako např. Fintabs CD Bori, Fintabs C, Fintabs CD. U této samé problematiky doporučuje doplnit preparáty jako je Candicaps (přírodní antibiotikum), což je i Oregáno, Česnek a jiné. Mycelcaps (preparát pro zlepšení imunitního systému a pro odstranění závažných onemocnění) nebo Colenzycaps (komplex trávicích enzymů podporující vitalitu).

Při častém nachlazení i sezonní únavy doporučuje MUDr. Mudroch stimulaci organismu pomocí, tzv. preparátů s Aloe Vera (Aloe Vera gel drink), Ženšenem. Z dalších preparátů, které jsou vhodné při onemocnění dýchacího aparátu např. Remasacaps (preparát obsahující výtažek z hlívy ústříčné). Na utlumení drobných infekcí (i Chlamydie) se osvědčilo Oregáno, které se doporučuje poprvé užívat celé rodině 4 měsíce denně, potom preventivně jednou za měsíc cca 5–7 dní, případně ihned při nachlazení cca 10–14 dní. Chlamydie je infekce, kterou mají i domácí zvířata. Např. Leptospirózu (Toxoplazmózu) můžete dostat ze zkažených potravin, ale i od škrábnutí zvířete.

Všichni víme, že vitamíny a minerály jsou potřebné ke zdravému vývoji dospělého člověka, ale zejména dětí. Z běžných lékařských vyšetření se nezjišťuje hladina vitamínů a minerálů v těle, ale lze si to zaplatit. Děti a těhotné ženy vitamíny a minerály



přijímají dobře i z méně kvalitní stravy, ale od dospělosti tomu tak není. Čím jsme starší, tím hůře biologicky účinné látky přijímáme. Proto doporučuji začít s jejich užíváním od cca 20-ti let, aspoň jednou týdně, od třiceti už 2 × týdně, od 40-ti do 50-ti obden, od cca 60-ti do 70-ti let skoro denně. Paradoxně čím jsme starší, tím více se „šidíme“ na dobré stravě. Ale už z historie víme, že se vyššího věku dožili bohatí lidé, kteří měli na kvalitní potraviny. Tak je tomu i nyní. Věda prodlužuje život, ale nemůže vše, větší část, kolika se ve zdraví dožijeme, je proto stejně na nás. Léky nenahradí chybějící vitamíny. Například mám zkušenosti s tím, že od cca 50-ti let je většina lidí „odvápněná“. Vápník organismus přijímá lépe v kombinaci: Hořčík + Vápník + vitamín C.

**Všechny uvedené vitamíny a minerály je možné objednat v našem e-shopu na [www.jakzitdlouho.cz](http://www.jakzitdlouho.cz).** Ceny jsou aktuální, ale orientační, protože výrobci občas nečekaně zdražují.

*Nákupní ceny přírodních produktů v rámci poradny Stanley Bradley jsou zvýrazněné tučně (prodáváme našim klientům, oficiální ceny jsou uvedeny v závorce ( ).*

## **Nejčastěji chybějící vitamíny a minerály v lidském těle**

### **Vitamíny řady „B“:**

B1 + B2 + B3 + B5 + B6, případně + B12 + Listové kyseliny – vše je obsaženo v přírodním preparátu za **340 Kč** (440 Kč). V balení je 150 tablet. Doporučená denní dávka je 1 tableta. Např. B2 přispívá k normální činnosti nervové soustavy, pomáhá udržet zdravý stav pokožky a sliznic, napomáhá bojovat s únavou, vitamín B5 podporuje mentální činnost, snižuje únavu a vitamín B6 je zase důležitý pro psychiku, přispívá k tvorbě červených krvinek a je součástí péče o imunitní systém. V přírodním produktu je obsažena i Listová kyselina, která je vhodná při pocitech únavy, pečuje o psychiku a u těhotných žen je důležitá pro růst a vývoj plodu.

**Dále chybí vitamín C** 500 mg, se šípky, 60 + 7 tablet za **148 Kč** (148 Kč). V balení je 60 tablet a doporučená denní dávka je 1 tableta. Vitamín C podporuje tvorbu kolagenu důležitého pro chrupavky, kosti a pokožku, je prospěšný v péči o imunitní i nervovou soustavu, pomáhá bojovat s únavou a v neposlední řadě chrání buňky před oxidativním stresem.

**Z dalších chybějících vitamínů a minerálů** se nejčastěji opakují:

**Carnitin** (nebo L-carnitin), k dostání je Karnitin 30 tablet za **148 Kč** (148 Kč). V balení je 30 tablet a doporučená denní dávka je 2 tablety.

**Enzymy**, které jsou obsaženy v přírodním preparátu za **780 Kč** (990 Kč). V balení je 60 kapslí a užívá se jen jedna tableta denně. Enzymy doporučuji užívat zejména na podzim a v zimě.

**Křemík + Hořčík + Vápník + vitamín C + Železo + Fosfor + Zinek + Selen** – vše obsaženo v přírodním preparátu za **290 Kč** (370 Kč). V balení je 110 tablet a doporučená denní dávka je 2 tablety. Křemík je minerální prvek, jehož obsah v pojivových tkáních s věkem klesá. Hořčík např. pomáhá udržet zdravé kosti a zuby, pomáhá k dobré činnosti svalů i nervové soustavy. Vápník např. podporuje energetický metabolismus

a přispívá k normální činnosti svalů. Zinek pomáhá mimo jiné udržet hladinu testosteronu v krvi a je prospěšný pro udržení zdravých kostí, nehtů, vlasů i pokožky. Selen přispívá např. ke správné funkci imunitního systému a k tvorbě mužských pohlavních buněk (spermii – spermie ničí hlavně bakteriální infekce Chlamydie).

Většina lidí je schopna Vápník přijímat pouze v této kombinaci: **Hořčík + Vápník + vitamín C**.

Někteří lidé (cca 30 % populace) s problémy s trávicí soustavou, páteří, klouby, přijímají Vápník jen v kombinaci: **Vápník + Hořčík + vitamín C + D + K**. To je obsaženo v přírodním preparátu za **480 Kč** (610 Kč). V balení je obsaženo 300 tablet a doporučená denní dávka je 4 tablety. To je důležitý preparát pro tuto skupinu lidí, cca 1/3 populace, protože jejich organismus Vápník jinak nepřijme, je v něm navíc Vanad a Molybden.

**Jód** začíná chybět skoro všem lidem už od cca dvaceti let, kteří nežijí u moře. Jód je obsažen v přírodním preparátu za **250 Kč** (320 Kč). V balení je obsaženo 160 tablet a denní doporučená dávka je 1 tableta. Doporučuji jej užívat večer mezi 20.00 až 21.00 hodinou.

**Koenzym Q10 + E 30 mg, 60 tablet, užívá se jedna denně, je za 740 Kč (940 Kč)**. V lékárně lze zakoupit Koenzym Q10 30 mg + vitamín E + Rutin za **330 Kč** (330 Kč). V balení je obsaženo 60 tablet a doporučená denní dávka je 1–2 tablety. V případě, že užíváme Koenzym, ubývá vitamín E, což je mimo jiné dobrý antioxidant vhodný i pro regeneraci mozkových buněk. Z tohoto důvodu je ideální, užívání Koenzymu současně s vitamínem E, protože vitamín E přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem, což je proces, kdy vznikají volné radikály, které podporují např. proces stárnutí.

**Beta-glukany** (na posílení imunitního systému) za **490 Kč** (625 Kč). V balení je 10 tablet a doporučené dávkování je 1 tableta. **Tento preparát doporučuji užívat po celou dobu, kdy se zbavujeme infekcí, což doporučuji všem cca 4 měsíce**. Glukany přispívající k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.

## **U námi dodaných produktů je uvedeno doporučené dávkování**

Vše doporučuji užívat jeden až tři měsíce denně, potom 2 × týdně (jaro + léto) a 3 × týdně (podzim + zima) a takto doporučuji užívat celý život.

Všichni dobře víme, že zdraví si nemůžeme koupit, ale můžeme pro zlepšení a udržení si zdravotního stavu mnohé udělat. Výše uvedené postupy jsou vhodné pro prevenci. Pro ty z Vás, kteří máte o výše uvedené přírodní produkty zájem, jsme připravili tzv. balíčky pro zdraví.

Protože život = pohyb, je třeba hodně pohybu a čím jsme starší, tím více.

**1. Balíček pro zdraví** – složen zejména z **přírodních produktů**. Přírodní preparáty jsou většinou na 2 měsíce při užívání denních doporučených dávek. Následně se přírodní preparáty užívají 2 × týdně (jaro + léto) a 3 × týdně (podzim + zima).

Vitamíny a minerály	Cena za balení	Obsah balení (kapsle / tablety)	Doporučené dávkování	Počet balení na 2 měsíce užívání
<b>Beta – karoten</b>	450 Kč (570 Kč)	100 kapslí	1 kapsle denně	1 balení
<b>B1, B2, B3 (PP), B5, B6, B12, Biotin (H), Listová kyselina</b>	340 Kč (440 Kč)	150 tablet	1 tableta denně	1 balení
<b>C</b>	245 Kč (315 Kč)	90 tablet	1 tableta 2–5× denně	1 balení
<b>K (draslík)</b>	380 Kč (485 Kč)	190 tablet	5 tablet denně	2 balení
<b>Karnitin</b>	148 Kč (148 Kč)	30 tablet	2 tablety denně	4 balení
<b>Enzymy</b>	780 Kč (990 Kč)	60 kapslí	1 tableta denně	1 balení
<b>Křemík, železo, Hořčík, Vápník, Fosfor, Zinek, Selen</b>	290 Kč (370 Kč)	110 kapslí	2 tablety denně	2 balení
<b>Jód</b>	250 Kč (320 Kč)	160 tablet	1 tableta denně	1 balení
<b>Koenzym Q10</b>	740 Kč (940 Kč)	60 tablet	1 tableta denně	2 balení
<b>Beta glukany</b>	490 Kč (625 Kč)	10 tablet	1 tablety denně	6 balení

Léčba Oregánem v kapslích proti Chlamydiím na 4 měsíce stojí **1 140 Kč** (1 440 Kč), přičemž jedna denní dávka, tj. 2 kapsle denně stojí **9,50 Kč** (12 Kč).

**1. Balíček zdraví**, který je složen z levnějších potravinových doplňků z lékárny. Potravinové doplňky jsou na 2 měsíce při užívání denních doporučených dávek. Následně se přírodní preparáty užívají 2 × týdně (jaro + léto) a 3 × týdně (podzim + zima).

Vitamíny a minerály	Cena za balení	Obsah balení (kapsle / tablety)	Doporučené dávkování	Počet balení na 2 měsíce užívání
<b>Beta – karoten</b>	170 Kč (170 Kč)	100 kapslí	1 kapsle denně	1 balení
<b>B1, B2, B3 (PP), B5, B6, B12, Biotin (H), Listová kyselina</b>	340 Kč (440 Kč)	150 tablet	1 tableta denně	1 balení
<b>C</b>	148 Kč (148 Kč)	60 tablet	1 tableta denně	1 balení
<b>K (draslík)</b>	380 Kč (485 Kč)	190 tablet	5 tablet denně	2 balení
<b>Karnitin</b>	148 Kč (148 Kč)	30 tablet	2 tablety denně	4 balení
<b>Enzymy</b>	780 Kč (990 Kč)	60 kapslí	1 tableta denně	1 balení
<b>Křemík, železo, Hořčík, Vápník, Fosfor, Zinek, Selen</b>	290 Kč (370 Kč)	110 kapslí	2 tablety denně	2 balení
<b>Jód</b>	250 Kč (320 Kč)	160 tablet	1 tableta denně	1 balení
<b>Koenzym Q10 + Rutin</b>	330 Kč (330 Kč)	60 tablet	1 tableta denně	1 balení
<b>Beta-glukany</b>	490 Kč (625 Kč)	10 tablet	1 tableta denně	6 balení

V levnější variantě jsou nahrazeny 3 přírodní preparáty (Beta-karoteny, vitamín C, Koenzym Q10) za 3 levnější preparáty.

## Tabulka vitaminů, minerálů, a biologicky účinných látek

(označeno – chybí, označeno NE nedoporučuji určitou dobu užívat, označeno + doporučuji určitou dobu užívat zvýšené množství). Většina populace není schopna přijímat ze stravy dostatek tučně označených látek, což způsobuje zejména alergie, ekzémy, svědění při jiných problémech s kůží, očima, psychikou (pro dysfunkci jater, tl. střeva, žláz, někdy i ledvin). **Narážena kostrč, problémy s počítáním, těhotenstvím, ledvinami, tlustým střevem, gyn. orgány, prostatou, krevním oběhem, se spodními končetinami, klouby, atd.**

Retinol acelát A		<b>Serotonin</b>		Kofein		Cukry		
<b>Beta – karoten</b>		Aminokys.		<b>Tuk v krvi</b>		Hormon št. žlázy		
B1		Germanium		<b>Tuk v játrech</b>		Antidiuretický h. (hladina vody)		
B2		<b>Tryptophan</b>		<b>Koenzym Q10</b>		<b>Vláknina</b>		
<b>B3 (PP)</b>		<b>Dopamin</b>		Chlor		Parathyroideální h. Vápník v krvi		
B5		<b>Enzymy</b>		Mangan		Zvládat stres <b>Kortizon</b>		
<b>B6</b>		Cholin+inositol <b>Lecitin</b>		Chróm		<b>Beta glukany</b>		
B12		Vanad		Nikl		Rybí tuk <b>Omega 3</b>		11
Biotin (H)		Síra (jen homeo)		Bór		<b>Omega 6</b>		10
Listová kys. (M, B10)		Křemík		Kobalt		Proteiny ( <b>bílkoviny</b> )		9
<b>C</b>		Železo		L-Glutamine		Homocystein		8
D2	D3	Hořčík		L-tyrosine		Těžké kovy		7
E		Vápník		Taurin		Jedy ..... Chemie .....		6
K 1. 2. 3.		<b>Fosfor</b>		DL-Phenylalanine		Hormonální činnost		5
<b>Draslík</b>		<b>Zinek</b>		Pantotenod v.		Estrogen		4
<b>Rutin (vit. P)</b>		<b>Selen</b>		Molybden		Progesteron		3
L-cystin		<b>Jód</b>		Xylitol		Zablok. Čakry		2
<b>L- carnitin</b>		Sodík (Sůl)		Melanin		Testosteron		1

L-CARNITIN, Mateří kašička, Koenzym Q10, Lecitin, Fosfor na mozek, srdce – 12.00.  
 Vitamíny řady B a Rutin je dobré užívat mezi 9.00 až 11.00. A + Karoteny – 11.00 až 12.00. Hořčík + Vápník – 13.00 až 14.00. Jód – 21.00 až 22.00.  
 Zinek – 9.00 až 10.00 hod. Síra – 11.00. Fosfor na játra v 8.00.

**Homocystein – mají být hodnoty od 6,4 do cca 15 umol/l, vyšší hodnoty jsou zdraví nebezpečné.**

Uzdravuje vit. B6, B12, Listové kyseliny, K2 (mk7), a jiné.

Ideální stav je, když množství všech látek v těle je 100%. Ve vyplněné tabulce je uvedeno množství látek v oslabených orgánech (v %), ne v krvi. Při „zablokovaném“ organismu se výše uvedené látky (ale ani léky a byliny) z krve do oslabených částí těla nedostanou se 100% účinností. Pro „odblokování“ jsou nutné akupresury. Výše uvedené látky doporučuji užívat v uvedených časech, jinak je organismus nemusí přijímat s maximální účinností. U fosforu je čas 7.00 až 8.00 vhodný pro příjem do trávicí soustavy, v 11.00 až 12.00 pro příjem do CNS, PNS, srdce, mozku, buněk, atd. Kde není uveden čas, není doba užívání důležitá. „Bloky“ na páteři a zubech nemusí diagn. RTG

Množství cizorodých látek ..... Organismus si poradí sám .....  
 Množství karcinogen. látek ..... Organismus si poradí sám .....  
 Cysta ..... Tuková bulka ..... Uzlina ..... Nádor ..... Otrava ..... Voda ..... Kvasinky ..... Viry (HPV) .....  
 Rak. viry ..... Plísňe ..... Bakterie ..... Infekce ..... Zánět ..... Cholesterol ..... Cukr ..... Jiné látky .....  
 „Blok“ mezi C1 – C2 – C3 způsobuje problémy s mozkem. Zúžený míšní kanálek: ..... Vyhřezlá ploténka: .....

Blok od zánětu	Páteř krční C	Hrudní Th	Bederní L	Křížová S – Kostrč Co
Psychický blok	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Mechanický blok				

Léčba Oregánem v kapslích proti Chlamydiím na 4 měsíce stojí **1 140 Kč** (1 440 Kč), přičemž jedna denní dávka, tj. 2 kapsle denně stojí **9,50 Kč** (12 Kč).

Lidem, kteří jsou zablokováni na 50 % pro přijímání vitamínů, minerálů a energií – doporučuji užívání chybějících vitamínů a minerálů 1 měsíc denně a dále celý život 2× (jaro, léto a podzim) až 3× týdně (v zimě a při stresu). Trávicí enzymy doporučuji zejména v zimě a při stresu. Z tohoto důvodu jsme spočítali, kolik stojí levnější a dražší varianta námi doporučovaných vitamínů a minerálů při užívání 1 měsíc denně a kolik stojí levnější a dražší varianta měsíční dávky doporučených vitamínů a minerálů při užívání 2× týdně.

## Co je vhodné ještě k celému procesu doplnit?

**Kdo má kolísavý, či vysoký tlak**, doporučuje lékař na okysličení cév, tudíž na jejich zprůchodnění, přípravek, který obsahuje výtažek z kůry pobřežní borovice, oxid křemičitý, kukuřičný škrob, látky protispěkové, mikrokrystalickou celulózu, stearan hořečnatý. V balení je 60 tablet, doporučené dávkování 2 tablety denně po jídle a cena **1 160 Kč** (1 480 Kč).

K tomu doporučuje lékař přípravek, který ovlivňuje hladinu cholesterolu, má kladný vliv na zdraví cév, chrání je před usazováním krevních tuků. Obsahuje beta-sitosterol, látky protispěkové, oxid křemičitý, stearan hořečnatý. V balení je 60 tablet, doporučení 2 tablety denně, cena **370 Kč** (470 Kč).

Případně výtažek z listů Jinanu dvoulaločného, který je také nazýván stromem moudrosti a dlouhověkosti. Obsahuje extrakt Ginkgo biloby. V balení je 50 kapslí, doporučená dávka 1 kapsle denně. Cena **350 Kč** (445 Kč).

Protože z 90 % je problém s tlakem (stejně jako další civilizační nemoci, způsoben stresem) doporučuje lékař k výše uvedeným přípravkům užívat extrakty, případně přírodní látky proti stresu, kterých máme více a na dotazy rádi poskytneme informace.

Přírodních preparátů je více, toto jsou ty nejdůležitější. Jsme schopni poradit při konzultaci.

Další možnost je test zdraví s lékařem, základní vyšetření trvá 45 minut a stojí 800 Kč, dále je možný test z kapky krve na základních 60 potravin, které jsou či nejsou pro vás vhodné. Test trvá 40 minut a stojí 3 000 Kč, což je o mnoho méně než na klinice (v Praze až 25 000 Kč, v Olomouci 8 000 Kč).

K celkovému léčebnému procesu je **vhodná sada bylin na zbavení se virů**, které doporučuji užívat prvně 4–5 týdnů, potom jednou ročně 14 dní preventivně. Je to **Rakytník + Šalvěj + Zlatobýl**. Byliny zalít vodou o maximální teplotě 70 °C, doporučuji louhovat 35 minut, užívat 1/3 litru denně. U nás v e-shopu je tato **bylinná směs** tří bylin za **180 Kč** (180 Kč). Jednotlivá bylinná směs – obsah balení 130 g. Kdo si nechce vařit čaje z výše uvedených bylinných směsí, je možné si zakoupit **jednotlivé extrakty za 110 Kč** (110 Kč). V balení je obsaženo 50 ml extraktu a doporučená denní dávka je 2× 20 kapek denně.

Další sada bylin je na vyčištění trávicí soustavy – **Kopřiva + Heřmánek + Třezalka**. Ten, kdo nechce pracně vařit čaje, nabízíme v e-shopu z přírodních produktů extrakt za **470 Kč** (595 Kč). Balení obsahuje 250 ml extraktu a doporučená denní dávka je 15 ml.

Směs na vyčištění trávicí soustavy doporučuji začít užívat za 14 dní po skončení užívání čajů na zbavení se virů. Doporučuji ráno na lačno cca půl litru denně tohoto čaje z bylin, extrakty dle návodu na užívání. Doporučuji opakovat jednou ročně na podzim 10 až 14 dní.

Byliny Kopřiva a Třezalka snesou teplotu vody 70 °C, doporučuji louhovat 35 minut, ale Heřmáněk jen 50 °C, proto se musí přidat do směsi o dalších 10–15 minut později, louhovat zvlášť cca hodinu.

**Další biologicky účinné látky**, které chybí lidem „ze třetí stravovací skupiny“, jsou:

Karoteny, které jsou obsaženy v přírodním preparátu za **450 Kč** (570 Kč) v balení obsaženo 100 kapslí a doporučená denní dávka je 1 kapsle. Komu chybí právě Karoteny, spálí se při opalování na slunci.

Dále Lecitin pro zlepšení paměti, který je obsažen v přírodním preparátu za **490 Kč** (620 Kč), v balení obsaženo 50 kapslí a doporučená denní dávka 2 kapsle s jídlem.

**Další užitečné a tělu prospěšné biologicky účinné látky pro prodloužení života jsou tyto preparáty:**

**Guarana** je dobrá na regeneraci organismu a pomáhá podporovat bdělost, udržuje fyzickou a psychickou aktivitu. Guarana 40 tablet, doporučené dávkování je 2 tablety denně (ráno a v poledne, nezávisle na jídle, zapít) za **250 Kč** (320 Kč).

Přírodní preparát obsahující zejména Omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které si organismus nedokáže vyrobit a musí je přijímat v potravě za **610 Kč** (775 Kč), přírodní preparát obsahující výtažek z bodláku Ostropestřec mariánský a podporující zdraví jater za **315 Kč** (395 Kč), přírodní preparát obsahující komplex trávicích enzymů, které napomáhají k odstranění problémů s vyprazdňováním za **780 Kč** (990 Kč), přírodní preparát, který pečuje o střevní flóru (bývá narušena užíváním antibiotik, během cest do zahraničí) za **360 Kč** (460 Kč), přírodní preparát obsahující Chrom, který přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi a k normálnímu metabolismu makroživin za **250 Kč** (320 Kč), přírodní preparát obsahující extrakt z houby Shiitake za **1 800 Kč** (2 290 Kč).

**Všechny a další přírodní produkty i přírodní kosmetiku je možné objednat** v našem e-shopu na [www.jakzitdlouho.cz](http://www.jakzitdlouho.cz) nebo nás můžete kontaktovat na [info@stanleybradley.eu](mailto:info@stanleybradley.eu), kde zodpovíme rádi veškeré Vaše případné dotazy (v češtině, němčině, angličtině).

**Před začátkem užívání přírodních produktů** doporučuji provést aspoň první akupresuru, kterou doporučuji opakovat jednou až dvakrát týdně. Tím „otevřeme“ organismus pro přijímání energie, vitamínů a minerálů a po té půjde „odblokovat“ páteř.

**Základní akupresura č. 1. „Otevření“ organismu pro příjem energie:** Provádíme sami sobě, nezáleží na čase provádění. Oba označené body na vnitřní straně zápěstí spojíme (přibližně „puls na puls“) a mírným tlakem. Ideální je navlhčit zápěstí. Při přerušení provádění akupresur je nutné přidat dvě minuty do zbývajících času. Obr. je na našich stránkách. **Akupresuru provádíme: jednorázově 21–25 minut.**

**Opakovat 1× (maximálně 2×) týdně 21 minut (stále, celý život)**

Po „odblokování“ organismu je dobré se alespoň 3 dny „dobíjet“ 20–30 minut denně energií z náhradních zdrojů (voda 13.00–21.00, stromy 12.00–18.00), protože organismus ještě nemá dostatek vitamínů, minerálů, proto dochází k větší spotřebě energie.

## **RAKOVINA – konkrétní ukázka doporučených postupů při alternativní léčbě**

Pokud se nemoc vrací, „zůstaly v těle příčiny nemoci i po případném vyléčení“. Jsou to viry, infekce, organismus bez energie a biologicky účinných látek, stres, nevhodné prostředí k životu. Pokud se chceme zbavit problému (nemoc, vztahy, atd.), je třeba pojmenovat a odstranit příčinu.

### **Praktický návod, jak na to:**

- 1. Jako první úkon je dobré začít „odblokováním zablokovaného organismu“** nemocí a stresem, každou akupresuru (viz kapitola AKUPRESURY) 25 minut. Po té nechat **odblokovat páteř**. Po odblokování páteře je nutné opakovat první akupresuru 17 minut. První akupresuru doporučuji opakovat dvakrát týdně 12–21 minut. Po té doporučuji se 20 minut aspoň obden sprchovat, nebo být u jiného náhradního zdroje energie, např. u stromů, čímž přijímáme energii. Druhou a třetí akupresuru (obr. Na našich stránkách) je dobré opakovat jednou měsíčně 20 minut + 20 minut – provádí někdo nám v určitém čase mezi 16.00 až 18.00.
- 2. Zbavit se virů.** Viry, má je každý, jen ne každému způsobí problém. Proto doporučuji: **5 týdnů užívat Rakytník + Šalvěj + Zlatobýl**. Byliny snesou 70 °C, louhovat 35 minut, pít 1/3 l denně. Aspoň dvakrát ročně doporučuji opakovat.
- 3. Zbavit se infekce, nejčastěji Chlamydie,** které má 80–90 % populace v Česku (65 % v západní Evropě, 80 % v USA, 95 % v Asii). V případě těžké nemoci doporučuji zbavit se infekce preventivně, většina infekcí se špatně diagnostikuje, či se objeví většinou jen protilátky. Často se opakuje Borelióza, Herpes, Meningokok, Toxoplazmóza, Mykoplazmata, Condylomata, Helicobakter, Mononukleóza a jiné. **Doporučuji vyšetření z krve, ale pokud neuspějete, doporučuji minimálně nasadit přírodní látky jako Oregáno.**
- 4. Změnit jídelníček** klasicky český za středomořský, **posílit imunitní systém** užíváním vyšších dávek vitamínu C (aspoň 1000 mg), **B3, B6** (doporučuji dvojnásobné až trojnásobné dávky), **Koenzym Q10** (minimálně 2–3× denně 20–30 mg). Doporučuji omezit látky, které **rakovinu podporují, jako sůl, med, B12, Železo, Jód, mořské produkty, ostatní antioxidanty jako E, D, K (mimo vitamínů C, doporučuji cca 1 000 až 1 500 mg denně, tři měsíce, na prevenci potom stačí 500 mg), cukr, Karnitin, sója, bílé pečivo,** některé antioxidanty, atd., viz podrobně v knize Jak se dožít 140 let.
- 5. Mít dostatek pohybu,** tím podpoříme samočisticí schopnost těla a je nutné udržet svalovou hmotu. „Pohyb je život“, proto alespoň 2× týdně cca hodinu aktivního pohybu je nutná podmínka dožití se vysokého věku ve zdraví. Hodně se sprchovat,



či se „dobíjet energií z náhradních zdrojů“ – stromy). Není špatné podpořit metabolismus užíváním (cca 4 týdny) jablečného octa, 2 × denně dvě polévkové lžíce.

6. **Změnit bydliště**, pokud je podezření na geopatogenní zóny, radon a jiné plyny či nevhodný stavební materiál (mnoho lidí má radioaktivní „škváru“ v domech jako izolaci stropů či podlah, atd).
7. **Změnit životní styl, zbavit se „nerovnováhy v rodinném systému“** (viz rodinné konstelace, nebo nechat sloužit mši „za uzdravení rodinných kořenů“).
8. **Zbavit se stresu** za každou cenu, protože už se ví, že nemoc je z velké části důsledkem stresu. Pokud žijeme trvale ve stresu, nemůžeme se uzdravit. Pokud jsme „stažení stresem“, do našeho organismu se energie, posléze vitamíny a minerály, nedostanou. Je to jako bychom vyždímali hadr. Do vyždímaného hadru se voda také nedostane. Na stres je možné vyzkoušet přírodní antidepresivum – L-triptofan, či byliny – Meduňka, Třezalka, a podobně. Máme více přírodních preparátů. Ideální je vyřešit trvale stresovou situaci, kdo to neumí, pomohla by rodinná konstelace.

Na rakovinu mne napadlo, že by mohla pomoci Muchomůrka červená, kdo chce zkusit, tak po poradě s lékařem je vhodné v homeopatické formě, protože je halucinogenní a trochu jedovatá (jen povlak klobouku). V knize Jak se dožít 140 let jsem popsal, jak bohatí Rusové užívali tuto houbu jako náhradu za drogy. V laboratoři se zjistilo, že rakovinu nezničí, ale v těle vyvolá látky (současně po „odblokování“ organismu a doplnění doporučených vitamínů, minerálů, energie), které si s nemocí poradí. Jedna německá lékařka doporučuje užívat lněný olej, jiní Anonu ostnitou, plod stromu Graviola. Ale vždy je třeba se poradit s lékařem, než něco vyzkoušíte.

## **Nemoci mozku, pokud nejde o rakovinu – obecně**

Pokud jde o rakovinu mozku, je stejný postup jako u léčby rakoviny + odblokování krční páteře (může docházet i o zúžení míšního kanálku v důsledku stresu, či zátěže fyzické, psychické a to se na CT nenajde).

Je nutné, po odblokování organismu (cca 3 × 24 minut na poprvé), **odblokovat krční páteř**, většinou se jedná o krční část mezi 1. a 2., případně i třetím krčním obratlem. Ten vznikl např. při porodu, úrazem, atd. Dispozice k tomu mohou být i v rodinném systému a týká se většiny „**nechtěných dětí**“ (stačí, když jeden z rodičů dítě nechce, nebo chce jiné pohlaví, než se má narodit). V případě „bloku“ na krční páteři je nutné skoro denně cca 3–5 minut cvičit speciální cviky – nadechnout, hlavu vzad za ramena, otáčet hlavu, vydechnout a uklon. Dále doporučuji provádět dechová cvičení, ideální je JÓGA. Blok na krční páteři je ideální odblokovávat reflexní masáží (palce u nohou), pravidelně cca jednou za 3 až 6 měsíců.

Dále je dobré užívat vitamíny, které při nedostatku **způsobují dysfunkce mozku**, jako: **B12, Fosfor**, Listové kyseliny, L-Carnitin, Rutin, vitamín C, Koenzym Q10, B3, B6, Hořčík, Křemík, atd.

**Kdo chce posílit svůj imunitní systém** během roku, doporučuji užívat přírodní produkt – u nás za **390 Kč** (490 Kč). Tento přírodní preparát obsahuje sladkovodní

řasu chlorelly, která je často označována za jakýsi multivitamin z přírody. Obsahuje řadu vitamínů, včetně Listové kyseliny nebo vitamínu B12. Je vhodná i pro osoby, které dodržují očištné diety nebo půsty a pomáhá zvýšit vitalitu organismu. Vhodným přípravkem pro obnovu imunitního systému je také přírodní produkt – u nás za **1 800 Kč** (2 290 Kč), jehož extrakt z mycelii hub, má příznivý vliv na odolnost organismu a významnou měrou posílí Váš organismus. Díky tomuto přírodnímu preparátu se stává tělo odolnější vůči infekcím, zánětům, alergiím a dokáže rozpoznat nádorové buňky.

## **Alternativní léčba domácích zvířat**

Mnohokrát jsem byl požádán o alternativní způsob léčby zvířat. Nejčastěji se jednalo o psy, kočky, ale i koně. Podařilo se mi odhalit příčinu problémů, stejně jako u lidí a tím se na základě mých rad podařilo majitelům zvířat, i koně, mnohdy vyléčit. Protože se mi to zdá jako zajímavá zkušenost, tak se o ní krátce zmiňuji v této publikaci. Lidé si neuvědomují, že stejně tak jako lidé, i zvířata podléhají stresu, nevhodné stravě a nevhodnému prostředí. Několik majitelů koní se na mne obrátilo s problémem, že dostihový kůň nepodává výkony a zda by s tím nešlo něco dělat, protože zvěrolékař nenašel chybu. U několika koní jsem objevil, že byly ustájeny v geopatogenní zóně, jiní dostali infekci z vody, např. se napili vody při povodních. I zvířata mají bakteriální infekce, jako Chlamydie, které potom přenáší na lidi, ale i z lidí na zvířata.

Geopatogenní zóny vyhledává např. kočka, pes si do takovéto zóny nesesedne. Stačilo koně přemístit a do měsíce bylo po problémech. U jiných koní jsem skutečně objevil problém a to ten, že jejich trenéři přehnali trénink a pro koně to byl stres a „zablokoval“ se stejně jako člověk. Proto jsem doporučil akupresury, do krmení přidávat chybějící biologicky účinné látky, které díky stresu zmizely z těla, a do dvou měsíců bylo vše v pořádku. Akupresurní body na odblokování u zvířat, jako byly zmínění koně, psi a kočky, se musí provádět v poledne (zimního času 12 hodin, letního času ve 13 hodin) a to max. 18 až 20 min. na jedné noze a poté ihned 18 až 20 min. na noze druhé. U koňů jsou tyto body v horní části předních nohou, u koček a psů na hřbetu přední tlapky. Mnoho psů a koček dokázalo „převzít“ nemoc od svého pána. Léčba podobná jako u lidí. Tzn. akupresury, zbavení se rakovinových virů, zbavení se infekce a doplnění vitamínů a minerálů. U většiny domácích zvířat, kterým majitelé nedopřejí bohatou stravu na vitamíny a minerály, které tato zvířata ke svému životu potřebují, tak stejně jako lidé trpí jejich případným nedostatkem a je to začátek nemoci. Jsem přesvědčen, že bakteriální infekci Chlamydie, mají lidé původně od domácích zvířat a většina zvířat tuto infekci má. Léčí se stejně, jako u lidí.

## **Pro ty z Vás, co mají zájem o spolupráci**

**Hledáme spolupracovníky** pro distribuci osvědčených přírodních produktů. Ideální jsou kosmetické firmy, masážní salony, prodejny s bylinami a jinými přírodními produkty. Produkty mají **certifikáty pro EU**.

**Informace poskytuje:**

**Mgr. Lucie Kaiserová**  
**tel.: + 420 724 719 732**  
**www.jakzitdlouho.cz**

**Stanley Bradley**  
**tel.: +420 606 119 600, +420 777 119 600**  
**Skype: bradley.st**  
**www.stanleybradley.eu**

**Jako první pomoc** nejenom na odblokování páteře (i jiných odborných rad) může být např. **MUDr. Mudroch, lékař a léčitel, tel.: +420 725 489 985**. Umí páteř odblokovat metodou, kdy za ním dotýčný člověk nemusí osobně jezdit (**700 Kč**), a když se mu odblokování páteře nepodaří, zaplatit svojí službu nechce. Volat je možné od cca 16.00 do cca 18.00 hodin.

**Toto je základ pro dožití se ve zdraví minimálně 100 let.**

*Všem přeji hodně štěstí a zdraví.*

Handwritten signature of Stanley Bradley in black ink, written in a cursive style.

## AKUPRESURY



**Akupresura č. 1. Otevření“ organismu pro příjem energie:** Provádíme sami sobě, nezáleží na čase provádění. Oba označené body na vnitřní straně zápěstí spojíme (přibližně „puls na puls“) a mírným tlakem. Ideální je navlhčit zápěstí. Při přerušení provádění akupresur je nutné přidat 2 minuty do zbývajících času.

**Akupresuru provádíme: ..... minut**



**Opakovat ..... za ..... dnů ..... minut (stále, celý život)**

**Akupresuru č. 2. a 3. Provádí někdo nám, pro příjem vitamínů a minerálů.** Málo kdo má tolik energie, aby se povedla akupresura na obou rukou najednou. Proto doporučuji jeden den provést na jedné ruce, druhý den na druhé ruce, v určeném čase mezi 16–17.00 zimního času, to je 17–18.00 letního času. Mimo tento čas je to také možné, ale je třeba přidat cca 5–8 minut.

**Akupr. provádí někdo nám ..... minut**



**Opakovat ..... za ..... měsíce ..... minut**

**Důležité je provést akupresury 1. 2. a 3. do týdne,** aby došlo k rovnováze energií v organismu. Páteř lze odblokovat až po akupresure č. 1.

**Akupresura 4. Otevřou se uzavřené energetické dráhy zubů.** Mírným tlakem masírujeme bod mezi oběma ve 12.00 zimního, 13.00 letního času., jednu minutu po dobu dvanácti dnů. Pokud je „zablokovaná dráha více zubu, mezi každou sérií musí být 12 dní pauza. **Pro urychlení můžeme provádět: 4 minuty – dva dny pauza, 4 minuty – dva dny pauza, 4 minuty, konec**

**Akupresuru provádíme .....**



Po „odblokování“ organismu je dobré se alespoň 3 dny „dobíjet“ 20–30 minut denně energií z náhradních

zdrojů (voda 13.00–21.00, stromy 12.00–18.00, protože organismus ještě nemá dostatek vitamínů, minerálů, proto dochází k větší spotřebě energie. **Konzultace stojí 1 000 Kč na 15 minut, za kterých jsem schopen na jednoho člověka zjistit vše základní.**

[www.stanleybradley.eu](http://www.stanleybradley.eu), [info@stanleybradley.eu](mailto:info@stanleybradley.eu)

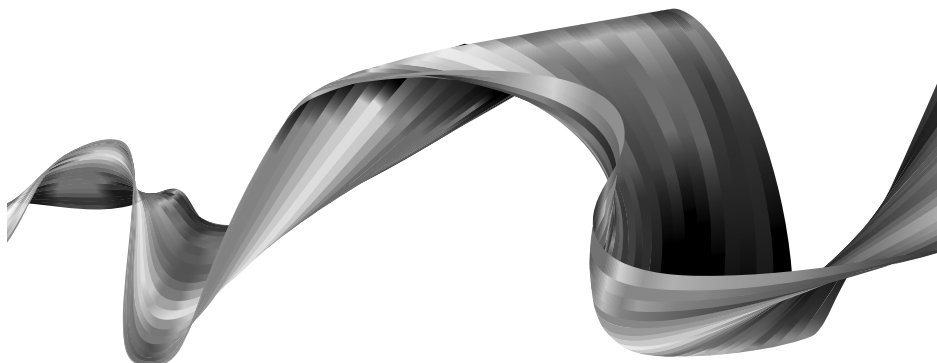
tel.: +420 606 119 600, +420 777 119 600

skype: bradley.st

Tiskárna **EPAVA Olomouc, a. s.** Vám nabízí malonákladový i vysokonákladový tisk. Svým kvalitním strojním vybavením a odborným personálem pokrýváme široké spektrum požadavků našich zákazníků. Kládeme důraz na komplexnost našich služeb, od grafického návrhu až po distribuci k zákazníkovi.



# Nechte se unášet na vlnách barev



**Grafické studio** – tvůrčí zpracování textů, grafiky, fotografií...

**Archový tisk** – dokonalé technické provedení a kvalitní servis...

**Rotací tisk** – neomezené možnosti našich technologií...

**Digitální tisk** – než si u nás vypijete kávu...

**Knihařské zpracování** – V1, V2, V4, V8...

**NOVINKA**

**Moderní obaly** – výsek, lepení krabiček na automatické lince



**EPAVA Olomouc, a. s.**

Chválkovická 223/5  
779 00 Olomouc  
[www.epava.cz](http://www.epava.cz)

telefon +420 585 312 666  
mobil +420 737 288 100  
fax +420 585 312 668

**Jak žít dlouho ve zdraví –  
pomocí přírodních produktů**

**Stanley Bradley**

**Text:** Predictor s. r. o.  
Kudrnova 234/4a  
150 00 Praha 5

**Ilustrace:** Stanley Bradley ve spolupráci s EPAVA Olomouc, a. s.

Praha 2017

2. upravené vydání

**Vydal a vytiskla:** EPAVA Olomouc, a. s.  
Chválkovická 223/5  
779 00 Olomouc

ISBN 978-80-86297-62-0



