

BEZ LÉKŮ

ČTYŘI PILÍŘE PŘIROZENĚ DOBRÉ KONDICE

Očistěte svou mysl. Hýčkejte svou duši.
Posilujte tělo. Najděte si svou komunitu.



Madisyn Taylor

Řekli o knize

„Kniha *Bez léků* je dar pro každého, kdo někdy bojoval s depresí. V této hluboce osobní, ale praktické knize vás Madisyn vezme za ruku a ukáže vám, co můžete udělat každý den pro to, abyste změnili svůj zdravotní stav. Nejedná se o intelektuální pojednání, ale průvodce, kterého napsala žena, jež se utápěla v depresi a která se s vámi chce podělit o svá tajemství a metody, díky nimž můžete uzdravit své nitro a tím i tělo.“

HeatherAsh Amara, úspěšná autorka knih ze série *Warrior Goddess*

„Madisyn s udivující otevřeností vypráví o svém vlastním zoufalství a o závislosti na lécích. Čtyři pilíře, které objevila, sestavila a využila k tomu, aby se osvobodila od tajemství skrytých ve své duši, jí umožnily zbavit se této závislosti. Tyto čtyři pilíře, z nichž každý obsahuje poučení a kroky, které je třeba učinit, mohou pomoci i vám – ať už se utápíte v lécích, izolaci, drogách nebo jen ve špatných myšlenkách o sobě samých. Jakmile se tyto pilíře stanou součástí vašeho života, pochopíte smysl fráze „být naživu“.

Cyndi Dale, intuitivní léčitelka a autorka úspěšných knih *The Subtle Body*, *The Intuition Guidebook*, *The Complete Book of Chakras* a *Energetic Boundaries*

„Mnoho vlivných hlasů začíná zpochybňovat všeobecně přijímaný názor, že životní výzvy zvládneme nejlépe za pomoci léků. V knize *Bez léků* se nám Madisyn Taylor svěřuje s tím, jak ji pronásledoval smutek a úzkost, jak si uvědomila, že léky nejsou vhodným řešením jejích problémů a jak – pokud se budete řídit jejím programem – můžete žít emocionálně zdravý život bez psychofarmak. Velmi poučná, zajímavá a užitečná kniha – vřele doporučuji!“

Eric Maisel, autor knih *The Future of Mental Health*, *Rethinking Depression* a *Humane Helping*

„Lidem, kteří užívají léky, aby překonali depresi, úzkost, stres, panické ataky a podobné stavy, nabízí kniha *Bez léků* naději, inspiraci a zejména řešení, která jim pomohou se léků zbavit. Program o čtyřech částech nabízí jednoduchý, a přesto účinný návod, který vyrovná mysl, tělo i ducha. Chcete-li dosáhnout radosti a klidu prostřednictvím přírodních metod, pak je tato kniha pro vás to pravé!“

Arielle Ford, autorka úspěšné knihy *Proměň jej ve spřízněnou duši: průvodce šťastnějším životem*

„Jako jedna ze 40 milionů Američanů trpících úzkostnou poruchou jsem za tuto knihu Madisyn Taylor vděčná. Se svými čtenáři se dělí o svou osobní cestu za vyléčením i o poznatky, jež na ní získala. Její zjištění vedou k programu o čtyřech pilířích, který dovede každého, kdo se jím bude řídit, k intenzivnímu pocitu zdraví a celkové pohody. Ať už užíváte léky nebo ne, doporučuji vám, abyste tuto knihu využili k nastolení pozitivní změny. Pustte se do toho a nastalou změnu si patřičně užijte.“

Lissa Coffey, autorka knihy *The Four Pearls and the Four Squirrels*

„Madisyn Taylor se se čtenáři moudře a citlivě dělí o svou cestu ke svobodě bez léků, na které se opírá o čtyři pilíře holistického léčení. Každému, kdo stejně jako Madisyn vyzkoušel už všechno možné, anebo jen hledá nový způsob radostného života, nabízí tato kniha jasné světlo naděje.“

Sara Wiseman, autorka *Message from the Divine*

„Tato objevná kniha Madisyn Taylor napsaná s neochvějnou otevřeností a s jasným cílem odhaluje strastiplnou cestu ke zdraví z minového pole léků, drog, deprese, úzkosti a odloučení od života. Autorka čtenáře seznamuje se svou inspirativní cestou, se svou silou, odvahou, životními lekci a láskou a představuje jim pilíře, které září jako záchranné majáky a pomáhají vysvobodit se z temnoty bolesti a utrpení. Tato pozoruhodná kniha, laskavý průvodce sebeléčením, slouží jako neocenitelný zdroj sebereflexe a nabízí nepostradatelné holistické nástroje pro osobní růst a změnu.“

Anthony J. W. Benson, poradce, kouč programu *Dreams Made Manifest*, inspirativní řečník a spisovatel

BEZ LÉKŮ

ČTYŘI PILÍŘE PŘIROZENĚ DOBRÉ KONDICE

Očistěte svou mysl. Hýčkejte svou duši.
Posilujte tělo. Najděte si svou komunitu.

Madisyn Taylor



Nakladatelství ANAG

Tato publikace obsahuje názory a myšlenky jejího autora. Účelem je poskytnout užitečné a informativní materiály k tématům v publikaci uvedeným. Autor ani vydavatel neposkytují lékařské, zdravotní nebo jiné služby uvedené v knize. Čtenář by se měl před přijetím jakýchkoliv doporučení z této knihy poradit se svým lékařem nebo jiným kompetentním odborníkem. Autor a vydavatel výslovně odmítají jakoukoliv odpovědnost za újmu nebo riziko, osobní či jiné, které vzniknou v důsledku přímého nebo nepřímého užití jakéhokoliv doporučení z této knihy.

Původně vyšlo jako Unmedicated: The Four Pillars of Natural Wellness
v nakladatelství Atria Books/Beyond Words, divizi Simon & Schuster, Inc.,
New York, USA

Copyright © Madisyn Taylor, 2018

Fotografie na obálce © iStock.com

Překlad © Bronislava Grygová, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-286-1



Obsah

Předmluva doktora Davida R. Allena.....	7
Úvod	11
PROGRAM BEZ LÉKŮ: Nové základy léčení.....	33
PRVNÍ PILÍŘ: Očistěte svou mysl.....	45
DRUHÝ PILÍŘ: Hýčkejte svou duši.....	71
TŘETÍ PILÍŘ: Posilujte tělo	105
ČTVRTÝ PILÍŘ: Najděte si svou komunitu	143
Program bez léků – Shrnutí.....	166
Doslov.....	170
Další zdroje	173
O autorce	175



Předmluva

V současné době zažíváme zlom v přístupu k psychologickým a psychiatrickým problémům. Přístup uplatňující léky – víra, že existuje pilulka na každý neduh – nesplnil naše očekávání. Devadesátá léta minulého století se soustředila na mozek a neurověda dospěla k mnoha neuvěřitelným objevům, které nám umožňují pochopit, jak mozek funguje. Tyto objevy nám také ukázaly, jak neuvěřitelně složitý mozek je a kolik se toho o něm ještě musíme dozvědět.

Mozek je orgán, který je v průběhu let vystavený všem genetickým a environmentálním vlivům. Zánět, toxicita, poranění hlavy, žilní nedostatečnost a endokrinní problémy ovlivňují naši mysl, náladu i chování. Musíme snížit toxickou zátěž těžkými kovy, chemikáliemi a pesticidy. A také musíme zmírnit zánět v mozku pomocí správného jídelníčku a vhodných antioxidantů. Zvláštní pozornost bychom měli věnovat tomu, aby nedocházelo k poranění hlavy u dětí a mladistvých. Rovněž je třeba mozek zásobovat správnými vitamíny, minerály,

aminokyselinami a hormony, aby mohl správně fungovat. Zejména se však musíme umět vypořádat se stresem.

Stres totiž hraje klíčovou roli, pokud jde o zdraví mozku. Většina mých pacientů je extrémně vystavena stresu. Když jsme ve stresu, v režimu „bojuj, nebo uteč“, ničíme své mozkové buňky po milionech. V knize *Bez léků* nám Madisyn Taylor ukazuje, jak se starat o své duševní zdraví, snížit hladinu stresu, chránit funkce mozku a jak být šťastnější.

Každý z nás musí převzít zodpovědnost za svůj vlastní život. Příliš často chodíme k praktickému lékaři a hledáme nějakou zázračnou pilulku, díky které nám bude lépe. Léky mohou občas pomoci, ale je to jen část řešení. Obvykle jsou totiž symptomy nemoci jen špičkou ledovce. Zjistíme-li příčinu našich neduhů, místo toho, abychom jen pojmenovali, čím procházíme, povede to k objeování sama sebe a také k trvalejšímu odstranění potíží. Pro přirovnání používám strop s deseti otvory. Lék může ucpat jeden nebo dva otvory, ale stále zůstává dalších osm děr. Psychiatrická léčba nesplnila naše očekávání. Výsledek je často jen o něco lepší než při použití placeba, má však vážné vedlejší účinky. Proto by se měly léky používat jen holisticky a v oblasti funkční medicíny.

Očistěte svou mysl, hýčkejte svou duši, posilujte tělo a najděte si svou komunitu. Tyto čtyři pilíře, vedoucí k přirozeně zdravému životnímu stylu, opravdu stojí za to vybudovat. Jasná mysl vám umožní vidět realitu takovou, jaká je, a učinit ve svém životě nezbytné změny. Neurověda již dokázala, že pokud je vaše mysl aktivována emočním stresem, nevidíte realitu jasně a často děláte nezdravá a nesprávná rozhodnutí.

Když je v pořádku vaše duše, cítíte spojení s něčím větším a mocnějším, než jste vy sami. Stáváte se zvědavými, upřímnými, méně defenzivními a více zainteresovanými lidmi. S tím, jak sílí vaše tělo, je jasnější i vaše mysl a vy využíváte energii a vitalitu, jaké si zasloužíte. Zdraví je důsledkem součinnosti. Čím více se izolujete, tím víc budete nemocní. Když naleznete svůj klan, svou komunitu, budete se více zapojovat do života a získáte podporu podobně smýšlejících lidí.

Jsem vděčný a poctěný, že mě Madisyn požádala, abych napsal předmluvu k této aktuální a důležité knize. Je to kniha, kterou byste měli mít stále u sebe, studovat ji, přemýšlet o otázkách, které nastoluje, a nechat ji, aby se vám dostala pod kůži.

David R. Allen, M.D.

Kromě farmak existují i jiné typy „léků“, kterými se „léčíme“ sami, jako je závislost na jídle, sociálních médiích, práci, sexu, hazardních hrách, alkoholu, izolaci a nelegálních drogách. Máme sklon se takto sami léčit, abychom se otupili a zapomněli na emocionální bolest, zneužívání v minulosti či traumata. Chceme se ochránit před hlubokou bolestí, kterou odmítáme cítit. Zním to z vlastní zkušenosti.

Všechny tyto typy chování přes nás jakoby „házejí deku“, takže nemusíme prožívat své pocity a žít naplno s otevřeným srdcem. Jako živočišný druh jsme tak dokonalí, že v sobě máme zabudovaný systém ochrany, který nás chrání před nebezpečím, a každý z nás si vybírá, co se pro něj hodí nejlépe. Každé jednání, které vede k tomu, že necítíte svou emocionální bolest, lze považovat za sebeléčení.

Pomalu, postupem doby, tyto typy chování převládnu, stanou se návykovými a přeberou vládu nad vaší existencí, často aniž byste si toho všimli. Víme, jak je destruktivní užívání nelegálních drog, ale možná si nevšímáme, jak je chování vedoucí k naší izolaci škodlivé pro naše celkové zdraví. Když se izolace ve vašem životě pevně zakoření a vy se skrýváte před přátelstvím a dalšími vztahy, může se nepozorovaně rozvinout v hluboký strach, který vám zabrání vyjít z domu. Protože na rozpoznání tohoto stavu není potřeba krevní test, mávneme nad tím rukou a řekneme si, že prostě chceme být sami.

Možná si každý den po práci dopřáváte víno, ale neuvědomíte si ten okamžik, kdy budete víno každý den spíše potřebovat, než si ho pouze užívat. Okamžik, kdy se z jedné skleničky stanou dvě nebo tři. Nebo se možná nudíte, což vede k tomu,

Řízená meditace pro začátečníky

Další jednoduchou meditací pro začátečníky je řízená meditace, při které vás uklidňující hlas uvádí do stavu uvolnění a pak na vizuální cestu. Některé vizuální cesty slouží jednoduše jen pro relaxaci, jiné mají specifické účely, například hojení emocionální bolesti. Pro účely mého *Programu bez léků* je důležité osvojit si nejprve tichou meditaci a teprve potom přejít k meditacím, jež nabízejí hojivé účinky. Poznámka: Následující kroky si můžete sami namluvit a nahrát, anebo si je můžete jen pomalu předčítat. Klidně si k tomu pusťte relaxační hudbu.

- ❁ Třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, abyste se zbavili jakéhokoliv napětí.
- ❁ Pohodlně se usadte, vnímejte zvuky kolem sebe a dovolte jim, aby vás prostoupily. Toto je čas, kdy se soustředíte na sebe – na relaxaci, zklidnění mysli a zbavení se všech myšlenek. Všimněte si, kde v těle pociťujete napětí. Tato místa stiskněte a poté stisk zase uvolněte. Povolte ramena.
- ❁ Ještě několikrát se zhluboka nadechněte a zakružte hlavou, pokud je vám to příjemné. Pokud vám na mysl přicházejí jakékoliv myšlenky, jednoduše je přijměte a pošlete dál.
- ❁ Představte si své tělo zalité jasným světlem. Toto světlo vás uvolňuje a s každým nádechem a výdechem se cítíte uvolněnější a klidnější. Cítíte mír a bezpečí v bublině jasného světla.

- ☘ Spočítejte v této relaxaci, jak dlouho jen chcete. Až se budete cítit připraveni, zahýbejte prsty u nohou a protáhněte se. Vracíte se zpět do bdělého stavu.

Každý z nás prožívá meditaci po svém a neexistuje metoda, která by vyhovovala všem. To, co funguje u vašeho nejlepšího přítele, se nemusí hodit pro vás. Chvíli mi trvalo, než jsem našla vhodnou meditaci, a nakonec jsem zjistila, že mi nejlépe vyhovuje řízená meditace s hudbou v podkresu a pak jednoduché tiché meditace s dýcháním a relaxací vsedě. Další tip: neberte své zkoumání meditace příliš vážně. Ano, je důležitá, ale také si užíjte experimentování s nejrůznějšími způsoby meditace. Ze všech cvičení uvedených v této knize je meditace zdaleka nejdůležitější, takže si dopřejte čas, abyste zjistili, co vám vyhovuje nejvíce. Když se vám něco nebude líbit, nedělejte to. Najděte si meditaci, která vám doopravdy sedne.

KROK 2: **Spojte se s přírodou** **(pětkrát až sedmkrát týdně)**

K některým nejužasnějším inspirativním momentům v mém životě došlo venku, v přírodě. Například když jsem viděla neuvěřitelně nádherný měsíc, který se vyhoupl nad kopcem, a já jsem měla pocit, že je tak blízko, že bych na něj mohla vyskočit. Když jsem cítila sílu mořských vln narážejících o břeh, která mi připomněla, jak je příroda mocná. Když jsem si vychutnávala tichou letní noc, dívala se na hvězdy a v mysli se mi honily

Tady je ukázka z mého deníku z doby, kdy mě ovládal strach a byla jsem zablokována. (Text je redigován kvůli zachování soukromí.) V tomto konkrétním případě jsem rozmlouvala s Duchem:

Prosím, ukaž mi, odkud přichází můj strach.

Cítím strach právě teď a nechci jej řešit. Chci, aby prostě zmizel.

Kde v těle cítíš strach?

Mám sevřenou hrud' a stěží popadám dech.
(Dýchání.)

A co ti tento strach říká?

Že není bezpečné něco udělat.

Co nejhoršího by se mohlo stát, kdybys tu věc udělala?

Mohla bych být za blázna, cítila bych se trapně a lidé by si mysleli, že jsem hloupá a ne dost dobrá.

Která část tebe by se cítila trapně?

Ta část, která říká „nejsem dost dobrá“ – ta část mě samé, které se vždy vysmíval můj táta.

Je něco z toho, co říkal, pravda?

Ne.

Uvědomuješ si, že zavrhuješ sama sebe pokaždé, když se odmítáš? V podstatě nazýváš Ducha lhářem, protože jsi dokonalá v každém okamžiku taková, jaká jsi.

(Povzdech. Slzy.)

KROK 2: Jděte na procházku (pětkrát až sedmkrát týdně)

Nepřeskakujte tuto část proto, že předpokládáte, že už se o chůzi nemůžete dozvědět nic nového. Když koučuji své klienty, chůze je jedna z věcí, kterou jim vždy doporučuji. Mám ji ráda, protože je to akční prvek, stejně jako psaní deníku či meditace. Když si s rozmyslem obujete tenisky a vyrazíte ze dveří, je to akce. A když to děláte záměrně každý den, pomůže vám to dosáhnout posunu v chování, o což vám jde. V celé této knize, kdykoliv jsme se zabývali způsoby chování, které je třeba změnit, jsme k nim vždy přiřadili nějakou akci či činnost. Nejenže je chůze velmi intenzivní činnost, ale budete se díky ní cítit dobře a je velmi prospěšná pro vaše zdraví.

Chůze je dostupná téměř každému, nic nestojí a nepotřebujete ani žádné zvláštní vybavení. Značně se ovšem podceňuje, a to pravděpodobně proto, že není módní a nemusíte při ní platit za členství. Potřebujete jen vyjít ze dveří. Mám to štěstí, že jakmile vyjdu ven, ocitnu se v přírodě, takže mohu současně i medитovat. Obvykle vyjdu z domu s nějakou myšlenkou či problémem a než se vrátím, vše vyřeším. Hlava se mi pročistí, jsem vzrušená a cítím se jako nová a plná energie.

Chůze, je-li prováděna uvážlivě, může být i výbornou meditačí. Chcete-li zkusit všímavou chůzi, potřebujete, aby vás při ní nic nerušilo. Nasadte si sluneční brýle, klobouk a možná i vatou nebo sluchátka, bez hudby, do uší. Tak vás obvykle nikdo

den, budete za to velmi vděční, až budete starší. Pohyb je dobrý pro všechny části těla a přímo ovlivňuje duševní zdraví.

Poděkujte svému tělu

Jsme na svá těla tak přísní, ale ona pro nás den za dnem pracují. Všechno monitorují a zpracovávají: čím je krmíme, funkce všech našich orgánů, všechny naše myšlenky a pocity a veškerý náš pohyb a cvičení. Naše těla se však stala tichými partnery ve vztahu na dálku. Není už načase vytvořit si k nim hlubší vztah?

Naše každodenní myšlenky mohou být poněkud nelibostné. Mohou nám říkat, že nejsme dost dobří, dost přitažliví, dost chytří a dost štíhlí. Zlobíme se na své tělo, že nás zradilo, když onemocníme nebo se zraníme, a divíme se, co dělá, když trpíme nějakou záhadnou bolestí.

Jednoho dne jsem měla zjevení, že mi moje tělo „naslouchá“, že slyší a zabírá si každé negativní slovo, které jsem řekla, a urážky a nadávky v sobě během let ukládá. Zachvátila mě panika, když jsem pomyslela na zvýšené riziko, že se u mě projeví rakovina, protože jsem se k sobě chovala velmi negativisticky. Podle čínské medicíny jsou naše orgány spojeny s pocity či emocemi. Například plíce ovládají smutek, ledviny strach a játra jsou spojena s hněvem. Byla jsem plná hněvu a smutku a pomyšlení na všechno, co je uloženo v mém těle, u mě vyvolalo jasnou touhu pustit se do díla a osvobodit se co nejdříve od staré bolesti.

Když jsem si uvědomila, že se emocionálně ničím, padla jsem na kolena lítostí nad emocionálním týráním, kterému

telefon. Možná se některé budou shodovat s těmi vašimi nebo vám je budou silně připomínat:

Nechci ostatní zatěžovat svými problémy.

Mám silnou depresi a nemám nic zajímavého, co bych řekla.

Bojím se, že mě mí přátelé budou soudit.

Mám pocit, že mi nezbyl žádný skutečný přítel, protože se už tak dlouho od všech izoluji.

Mám pocit, že jsem své přátele „přerostla“ a už by mi nerozuměli.

Kdybych svým přátelům řekla, jak se doopravdy cítím, utekli by a už by se nikdy nevrátili.

Kdybych svým přátelům řekla, jak se doopravdy cítím, pomysleli by si, že jsem divná, ujetá nebo duševně nemocná.

Nechci nikoho obtěžovat, stejně toho už tak mají nejspíš hodně.

Žádat o pomoc je projev slabosti, nechci vypadat jako nějaká chudinka.

Je bezpečnější starat se jen o sebe a zůstat ve své jeskyni.

Jsem na to zvyklá. Jen já, sama se sebou a se svým já.

Proč „dělat vlny“? Jsem v pohodě.

Je smutné, že řada z těchto výmluv se týká mnoha z nás. Chci se s vámi podělit o jednu důležitou myšlenku: když nezvednete telefon nebo nezavoláte příteli, odpíráte mu možnost, aby vám pomohl. Kdo jste, že soudíte, jak se druzí lidé cítí nebo jak na vás budou reagovat? Neměli byste si dopředu představovat, jak se váš přítel bude cítit. Představte si na chvíli, jaké by to bylo, kdyby měl váš dobrý přítel problémy, ale

musíme být prostě tvořiví. Ale většinou stačí jen trocha snahy a řešení je na světě. Řešení se opravdu najde vždy.

KROK 2: **Nabídněte službu nebo oplácejte**

Služba musí být vykonána s energií dávání, ne přijímání. Nesmíte na oplátku nic očekávat ani ji nesmíte dělat proto, že se chcete cítit lépe. Nesobecká služba nese a vytváří velmi vysoké vibrace. Když ji vykonáváte, přirozeně pomáháte i sobě. Ale nedávejte se na tuto cestu jen z tohoto důvodu.

Mnoho lidí pracuje jako dobrovolníci a ostatním pomáhají proto, že cítí, že mohou změnit něčí život. Může jít ale také o něco, čeho si nejsou vědomi. Zjišťuji, že k tomu dochází nejčastěji tehdy, když lidé pracují s malými dětmi a se zvířaty. Pokud jde o lidi, dochází k tomu, že vzniká dynamika, kdy se dobrovolníci ve skutečnosti snaží zachránit druhého člověka „v nouzi“, a jestliže dokážou, aby si tato osoba žila jinak, nakonec napraví to, co bylo v jejich životě špatně. Pravdou je, že při takové práci dobrovolníci nakládají své vlastní názory na bedra jiných. Vše je jen o energii.

Dobrym způsobem, jak se do této práce pustit, je chvíli meditovat a přitom mít toto téma na mysli a požádat Ducha, aby vám pomohl najít něco, co vám bude nejlépe vyhovovat. Obráťte se na něj s čistým, otevřeným srdcem a pak se těšte na to, co vám nabídne. Pokud ke službě přistoupíte takto, vytvoří se vyrovnanější energie mezi vámi a těmi, kterým pomáháte.

„NAJDU ZPŮSOB, JAK ŽÍT BEZ LÉKŮ.“

Takový slib si dala Madisyn Taylor po letech zápolení s komplikacemi způsobenými léky na předpis a nedbalou zdravotnickou péčí. Trpěla pocitem beznaděje a neviděla pro sebe budoucnost, a proto se rozhodla vzít život do svých rukou. Hledala pomoc u holistické medicíny a duchovních komunit, až našla vyvážený systém založený na čtyřech pilířích zdravého životního stylu. Tam, kde jí pilulky a jednání směřující k sebemedikaci nepomohly, dosáhla změn díky čisté mysli, silnému tělu, vytříbenému duchu a soucinné komunitě.

Pokud využijete Madisyných zkušeností a budete postupovat krok za krokem, kniha BEZ LÉKŮ vás inspiruje a povzbudí k tomu, abyste přehodnotili svůj vlastní život a vydali se na novou, zdravou a holistickou cestu životem. Díky jednoduchým a přesto účinným krokům budete mít přístup k těmto čtyřem pilířům dobré kondice i vy a můžete si vytvořit praktický a reálný plán přeměny svého života.

„Díky, Madisyn, za tuto knihu. Slova inspirující lidi k tomu, aby vyhledali pomoc při behaviorálních potížích skrze převzetí zodpovědnosti a všímavý život, jsou velmi potřebná.“

Marisel Hemingway,
herečka, spisovatelka a podnikatelka

„Kniha BEZ LÉKŮ poskytuje inspiraci a je praktickou příručkou na milosrdné a oduševnělé cestě těch, kteří chtějí pomoci sami sobě nebo svým blízkým.“

Dr. Peter J. D'Adamo,
autor knihy *Výživa a krevní skupiny*

„Madisyn Taylor nabízí zdravá, promyšlená a jednoduchá řešení každému, kdo se potýká s depresí, úzkostí a dalšími problémy.“

Jen Sincero,
autorka knihy *Jsi prostě borec*

„Vezměte svůj život do vlastních rukou a vydejte se na cestu ke zdraví a prosperitě – a to bez léků.“



9 788075 542861

Doporučená cena 269 Kč

www.anag.cz


ANAG®
ANDRAGOGOS
AGENCY