

Adam Kasperek

LIFESTYLE

RENTGEN

czyli

7 Filarów Zdrowia

KLIKNIJ PO WIĘCEJ



Dla jeszcze zdrowych i już chorych
Dla jeszcze młodych i już seniorów
Dla każdego, kto dba o własne
z d r o w i e .



Tom 1

WSTĘP

Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia, to książka, do której napisania zainspirowało mnie przede wszystkim moje, jak i moich bliskich życie i zdrowie. Na okładce książki napisałem: Dla zdrowych i już chorych. Dla młodych i seniorów. Dla każdego, kto dba o własne zdrowie. Bardzo szeroko — prawda? Czy to możliwe, aby jedna książka była skierowana do tak z goła różnych odbiorców? Przecież dziś pisze się poradniki bardzo mocno sprofilowane, nie tylko pod kątem odbiorcy — czytelnika, ale przede wszystkim tematyki. Słowo klucz, które jest w stanie rozwiązać powyższe wątpliwości, to z języka angielskiego „lifestyle”, które po polsku oznacza styl życia. Otóż skupiając się wąsko, na jednym tylko z jego aspektów, ja nazywam je filarami, jesteśmy bardzo nieefektywni. Co mam na myśli? Chcąc lepiej Ci to zobrazować, posłużę się przykładem. Weźmy np. poradniki dotyczące ćwiczeń i tematyki sportu. Dziś, jest ich cała masa, są dostępne od kiosków z prasą, poprzez półki marketów, księgarni, a na Internecie kończąc. Kupują je osoby pragnące zadbać o swój wygląd, marzące o zrzuconiu zbędnych kilogramów i „zrobieniu formy” na zbliżające się lato lub po prostu, chcący rozpocząć przygodę z danym rodzajem aktywności fizycznej. Kiedy już dana osoba zacznie uprawiać sport, to od razu jest postrzegana, jako dbająca o swoje zdrowie, sama tak myśli i głęboko w to wierzy. Często przyjmuje się ten fakt niejako z automatu. Bo przecież ćwiczy, a patrząc na ludzi, dookoła, którym nawet to na myśl nie przyjdzie — wyróżnia się. Dbą, więc o siebie i już na pewno będzie zdrowa... na wieki. Otóż nie do końca tak musi być, a najczęściej właśnie tak nie jest! Dlaczego? Bo skupianie się tylko na jednym obszarze naszego życia, to stanowczo za mało!

I tak ktoś, kto uprawia sport, np. chodzi z kijkami (nordic walking), często kompletnie nie dba o to, co je. Ktoś będący z kolei na diecie, często nie pracuje nad swoim ciałem, nie ma świadomości oddziaływania prawidłowego oddechu na organizm, nie wspominając już o tym, że nie zdaje sobie sprawy z tego, że powinno się pracować w pierwszej kolejności nad umysłem, dalej ciałem i tym, co i jak się je. I tak biegamy, chodzimy z kijkami, jeździmy na rowerze, rolkach, uprawiamy fitness*, kulturystykę*, crossfit*. Jedni proponują weganizm*, jeszcze inni witarianizm*. Ktoś ćwiczy jogę*, uczęszcza na warsztaty z oddechu, ktoś inny stara się rozwijać swoją duchowość, lub pracuje nad rozwojem osobistym i uczy się pozytywnie myśleć. Pięknie! Godne pochwały. Jednak przychodzi czas, gdy pojawia się choroba. Jedna nazywana chroniczną, inna — przewlekłą, a jeszcze inna — cywilizacyjną. Jedna odbiera komfort i radość życia, inna skraca je do paru lat lub miesięcy. Klasycznym przykładem są dziś coraz powszechniej występujące nowotwory... I przestało być pięknie. Wspomniane przeze mnie wcześniej słowo klucz — „styl życia” składa się z tych wszystkich elementów występujących na raz. My sami składamy się zarówno ze sfery psychicznej, fizycznej, jak i tej duchowej — emocjonalnej. Praca i rozwijanie tylko jednej z nich, nigdy nie będzie tak efektywne, jak praca nad nimi wszystkimi. Dla mnie, jako terapeuty pracującego, na co dzień z ludźmi, jest to oczywiste. Jednak dzisiejszy świat zdaje się tego w ogóle nie zauważać.

Nasz organizm jest doskonałym, samonaprawiającym się mechanizmem, który zaprogramowany jest na minimum 120 lat życia. Szczegółowo wyjaśnię to dalej w treści książki. Teraz jednak piszę Ci o tym, abyś odkrył, że od Twojego stylu życia zależy czy tak będzie i czy ten czas będzie upływał Tobie i Twoim bliskim w zdrowiu. Dlatego książka podchodzi do tematu człowieka i jego zdrowia holistycznie, a więc całościowo. Bo tylko tak jest naprawdę efektywnie. Widzisz, pełen tytuł zawiera jeszcze jedno ważne słowo — „rentgen”. Lifestyle Rentgen — użyłem tych słów

z wielkim rozmysłem, bo rzeczywiście zarówno na szkoleniach, jak i w tej książce, motywem przewodnim jest przeświechtanie naszego stylu życia. Wtedy, kiedy nie jest jeszcze za późno. Wtedy, gdy możemy jeszcze sami tak wiele zrobić — przeciwdziałać. Widzisz, mam wrażenie, że brak zapobiegania to kolejny problem naszych czasów. Nie czujemy potrzeby, aby to robić, nikt o to nie dba, nikt tego nie uczy. Ani nauczyciele, ani duchowni, a tym bardziej sami lekarze. Bo czy ktoś ich tego uczy?! Z przykrością muszę odpowiedzieć, że nie — no może poza nami w Holistic Programs. Zastanów się proszę przez chwilę i spójrz na ludzi, z którymi pracujesz i żyjesz. Czyż nie jest właśnie tak? Poszukujemy rozwiązań i staramy się działać, wtedy, gdy jest już źle, a choroba już się rozwinęła. Niestety, często nawet wtedy robimy to bardzo nielogicznie. Nie szukając powodów, które wywołały dany stan i nie ustalając przyczyn, przez które zachorowaliśmy.

Staramy się natomiast usunąć tylko i wyłącznie objawy, nazywając to leczeniem. Co sprowadza się najczęściej do podawania leków, a tak naprawdę substancji chemicznych, nazywanych lekami. Przyjmujemy jedną małą tabletkę, ale za to do końca życia. Z czasem, konieczne stanie się dołożenie, lub jak fachowo się mawia „włączenie” kolejnej i kolejnej. I tak, tabletek przybywa, dawki rosną, ot takie to nasze leczenie. A jest ono, po prostu bardzo mało skuteczne. Raz jeszcze to podkreślę, bo jest tylko leczeniem objawów, a nie przyczyn danej choroby. Przy tym wątku pozwolę sobie jeszcze na jeden przykład. Dobrze Ci zresztą znany, a przez to bliski. Mam na myśli gorączkę. Chyba każdy doświadczył jej w swoim życiu. Ty również? Zapewne i to nie jeden raz, zarówno, jako dziecko, jak i teraz w dorosłym życiu. Gorączka to stan, w którym wraz ze wzrostem temperatury naszego ciała, pojawiają się: wypieki na policzkach, przyspieszony oddech i tętno oraz generalnie złe samopoczucie. Czym jest jednak owa gorączka? Otóż przede wszystkim, jest komunikatem, że w organizmie dzieje się coś złego. Reaguje on tak na działanie szkodliwych czynników. Jednocześnie będąc informacją o gotowości do obrony i dobrej pracy systemu odpornościowego. Biochemicznie, w naszym organizmie zmniejsza się m.in. stężenie żelaza i cynku w osoczu. Mechanizm ten m.in. hamuje namnażanie bakterii chorobotwórczych. Gdyby tylko skupić się na obniżaniu gorączki, bez podania leku mającego np. na celu zaburzenie cyklu życiowego bakterii — nic nie osiągniemy. Bakterie, jak i sama choroba będą rozwijać się dalej, bez najmniejszych przeszkód. Myślenie typu: obniżę temperaturę — to wyzdrowieję, jest błędem. Gorączka jest jednym z fantastycznych mechanizmów samoleczenia naszego organizmu, będąc przy tym — symptomem rozwoju choroby. Po co Ci właściwie o tym mówię? Otóż analogicznie jest w przypadku wspomnianych przeze mnie wcześniej nowotworów.

Niestety, z jakiejś przyczyny nie zauważa się, że guz nowotworowy nie jest przyczyną nowotworu. Czym więc jest? Czy nie symptomem? Nasz układ odpornościowy, przestał sobie radzić z identyfikacją i usuwaniem komórek nowotworowych. Komórki te w każdej sekundzie życia są produkowane w naszym organizmie. Przy dobrze działającym układzie odpornościowym, nie stanowią one dla nas zagrożenia. Dzisiejszy kierunek leczenia onkologicznego, to walka z symptomami. Owo ściganie się z usunięciem guza, jak pokazują statystyki, najczęściej jest walką przegraną. Nie szuka się przyczyn i nie próbuje ich usunąć, co byłoby kluczem do naprawy naszego układu odpornościowego i wygrania tej walki — walki, której ceną jest życie, zarówno to nasze, jak i naszych najbliższych. Myślę, że nie masz co do tego żadnych wątpliwości. Prawda? Jak się okazuje, tych nielogicznych rzeczy w naszym podejściu do leczenia, jest całkiem sporo. Chciałbym zwrócić Twoją uwagę jeszcze na jedną rzecz. To bardzo ważne, zarówno dla mnie,

jak i dla Ciebie. Jak pewnie zwróciłeś uwagę, napisałem wcześniej, czy ktoś uczy tego m.in. samych lekarzy? Rozwijając tę myśl dalej, ciśnie mi się na usta jeszcze jedno pytanie. Czy lekarze mają tę elementarną wiedzę? I wiesz co? Nie mają. Bo i skąd mieliby mieć. No, a studia? Przecież lekarz ukończył studia — prawda? Mógłbyś mi tak od razu odpowiedzieć. Chcę Ci to wyjaśnić i proszę przeczytaj to bardzo uważnie! Bo chciałbym stanąć w obronie środowiska lekarskiego, do którego zresztą mam prawdziwy szacunek. Zdziwiony? Lekarze są bardzo mądrymi ludźmi. Jednak uniwersytety i akademie medyczne nie kształcą ich, chociażby w zakresie leczenia naturalnego. Lekarze mają potężną wiedzę, która pozwala im zastosować w leczeniu środki sztuczne. Substancje chemiczne wytworzone w laboratoriach i będące nienaturalnymi dla naszego organizmu. Dodatkowo „funkcjonując w systemie”, są zmuszeni do stosowania określonych procedur. Niestety, studia w swym zakresie nie obejmują wielu podstawowych tematów. Nie ucząc przyszłych adeptów sztuki medycznej właściwości oraz stosowania ziół i fitoterapii*. Na studiach nie odbiorą oni również poważnej i wyczerpującej wiedzy o: witaminach, minerałach, jak i samej dietetyce. Pytałem wielu, tych młodych i starszych. Zapytaj i Ty. Niestety, w programie szkół medycznych nie ma głębokiego i rozsądnego podejścia do zagadnienia utrzymywania człowieka przy zdrowiu. Uczy się tylko, jak leczyć, gdy człowiek już zachoruje i to za pomocą podawania sztucznych substancji chemicznych. Po tę książkę powinien, więc sięgnąć każdy. Ten egzemplarz, który teraz trzymasz w ręku, pożycz proszę swojemu lekarzowi. Będzie Ci za to wdzięczny i na pewno będzie lepiej Cię leczył.

Napisałem w tytule tej książki: „Dla zdrowych i już chorych.” Brzmi to naprawdę dobrze i daje nadzieję. Co ważne, jak już udało Ci się zauważyć — nie jest pustym hasłem marketingowym. Zawarte w książce materiały możemy wykorzystać, aż w trzech sytuacjach. Po pierwsze wtedy, gdy jesteśmy zdrowi, by zapobiegać pojawieniu się chorób. Po drugie, w sytuacji, gdy już zachorowaliśmy, ale nasza choroba ma stan stabilny. Często mówi się wtedy o chorobie przewlekłej. Ładnie, prawda? Pozwala nam to, usprawiedliwić się i nie szukać prawdziwych powodów, dlaczego jesteśmy chorzy. Czyli leczyć symptomy i chorować w spokoju, a przynajmniej w spokoju naszego sumienia. Bo przecież się leczymy. No dobrze. To dwie sytuacje, a ja pisze przecież o trzech. Masz jakiś pomysł, co mogłoby być tą trzecią sytuacją? Będzie nią stan, w którym badania zrobione przez Ciebie są w normie, ale Ty czujesz coś zupełnie innego. Twoje samopoczucie nie jest już takie, jak było kiedyś. Dla przykładu trudniej jest Ci się poruszać, wchodząc na piętro pojawiają się duszności i zaczyna Cię coś boleć. Nie masz energii, a rano budzisz się i czujesz zmęczenie. To zaczyna się w bardzo różnym wieku. Jedni doświadczają tego, przed ukończeniem 30 lat inni po 50 roku życia, naprawdę nie ma żadnej reguły. Jakże to dziwne?! Wyniki badań w normie, ale Ty czujesz, że coś się jednak zmieniło. Ten stan nazywa się stanem przedchorobowym* i niestety według statystyk w Europie dotyczy on blisko 80% populacji. Tak, istnieje coś takiego. Chociaż, znany nam model leczenia nie zajmuje się tym stanem w ogóle. Wtedy najczęściej słyszymy i to zarówno ze strony naszych bliskich, jak i lekarza następujące kwestie: „wymyślasz, przecież nie masz już 18 lat”, „proszę nie zawracać mi głowy i przyjdź wtedy, jak wyniki badań będą złe”. Na szczęście, ta książka przyda się i w tym przypadku. Jeżeli tylko potrafisz obserwować swój organizm i wsłuchać się w jego działanie, to nigdy nie pozwól sobie i innym bagatelizować sygnałów, jakie Ci wysyła. Twoje ciało jest jedynym, jakie masz i kiedykolwiek będziesz miał. Słuchając go

i stosując wiedzę zawartą w tej książce, pomożesz sobie w pełnym wykorzystaniu jego naturalnych właściwości samoleczniczych.

Na koniec chciałbym powiedzieć Ci, jeszcze o jednej ważnej kwestii. Napisałem ten wstęp z dwóch powodów. Nie dlatego, że taki jest zwyczaj i coś trzeba było napisać. Bo wtedy miałyby on dwie strony, a ma ich dziewięć. I szczerze się cieszę, że go czytasz. Pragnę mocno, abyś sam zrozumiał wagę treści zawartych w tej książce. Tak bardzo kluczowych, dla jakości Twojego zdrowia. Wierzę, że lektura książki będzie tak samo odkrywczą dla Ciebie, jak była dla mnie, gdy nad nią pracowałem. Mam też nadzieję, że zmotywuje Cię, do zastosowania tej wiedzy w codziennym życiu. Korzystaj z tej książki, jak z podręcznika świadomej zmiany stylu życia. To pierwszy z powodów, jest jednak i drugi — bardzo ważny. Mam nadzieję, poniekąd domyślam się i czuję, że będzie to nasz wspólny powód. Jest nim troska o naszych najbliższych. Tekst tego wstępu, ma za zadanie właśnie Ci w tym pomóc. Ułatwić przekonanie do treści zawartych w książce — osób, które kochasz. Zachęcając jednocześnie, do świadomego zastosowania siedmiu filarów zdrowia, w życiu Twoich bliskich. Doskonale wiem, co znaczy stracić kogoś bardzo bliskiego. Dlatego szczerze pragnę, abyś i Ty żył w zdrowiu, szczęściu i jak najdłużej z ludźmi, których kochasz. Często może to być również jedyna szansa, aby usłyszeć słowa: przepraszam, dziękuję, Kocham, z ust nam najbliższych.

Dawniej, zadaniem lekarza było sprawowanie opieki nad zdrowiem człowieka. Był on wynagradzany do momentu pojawienia się choroby. Jeżeli tak się stało, tracił on uposażenie, pracę, a często i swoje życie. Działo się tak, gdyż nie wywiązał się ze swoich obowiązków. Dziś płacimy za leczenie i nikt nie zastanawia się, że mogłoby być inaczej. Weź sprawy we własne ręce. Dopóki masz władzę nad tym, co jesz i nie jesteś zmuszony jeść tego, czym Cię nakarmią. Jeśli wciąż masz wpływ na to, co pijesz i nie trzeba podawać Ci kroplówek. Jeśli masz możliwość zadbać o prawidłowe oczyszczanie organizmu i nie trzeba robić Ci lewatyw. W dalszym ciągu decydujesz ile, jak i gdzie śpisz. Jeżeli wybierasz, czym oddychasz, czy i jaką podejmujesz aktywność fizyczną, to masz realny wpływ na swoje życie! Masz ogromny wpływ na to, czy będziesz żył w zdrowiu, czy jednak Twoje życie będzie usłane ograniczeniami. Holistic Programs to marka, która na nowo programuje nasz umysł. Moim zadaniem, było dołożenie najwyższej staranności, by treści osadzone były w najnowszych badaniach i zadbanie o wysoki poziom merytoryczny tego materiału. Pisząc tę książkę, obrałem sobie za cel również pomóc Tobie w oddzieleniu szarłataństwa*, marketingu* i nieaktualnej już wiedzy od prawdy! To wszystko, aby stworzyć pole do łączenia środowiska medycyny akademickiej z medycyną określaną mianem naturalnej — alternatywnej*. Dla mnie medycyna jest jedna i pragnę to wyraźnie podkreślić! Chciałbym, abyśmy wszyscy korzystali z jej odkryć koherentnie*. Komplementarnie łącząc wiedzę dla podniesienia komfortu naszego życia i efektywności leczenia. Po miesiącach pracy nad książką, latach doświadczeń w branży medycznej, wiem jedno — sekret zdrowia leży w naszym stylu życia. W tym, co zawarłem w tytule książki — Lifestyle Rentgen, czyli siedem filarów zdrowia. Zapraszam do przeczytania tej książki, może nawet więcej niż jeden raz. Zachęcam również, do robienia notatek, licznych przemyśleń, a nade wszystko do wcielenia tych rzeczy w swoim życiu. Wtedy tylko przekonasz się, jak są one ważne i jak skutecznie zmieniają, jakość Twojego życia. Spuentuje to słowami, jednego z uczestników szkoleń. Słowa te padły po ukończeniu cyklu szkoleń Siedem Filarów Zdrowia i brzmiały następująco: „**Panie Adamie, ja to bym powiedział tak: to jest nie tylko Siedem Filarów zdrowia, ale Siedem Filarów Życia.**” Życzę, więc i Tobie dobrego życia w zdrowiu razem ze swoimi bliskimi! Nieśmy razem tę ideę w świat.



Adam Kasperek założyciel Holistic Programs, wykładowca, trener i autor programu **Siedem Filarów Zdrowia**. Pełna energii, charyzmatyczna osobowość. Z wykształcenia terapeuta, pedagog, doradca zawodowy, instruktor sportu i dietetyki. Ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Od osiemnastu lat pracuje z ludźmi chorymi i niepełnosprawnymi.

Książka jest przykładem, jak połączyć najnowsze osiągnięcia medycyny
akademickiej z wspaniałą mądrością medycyny naturalnej.
Czy chcesz naprawdę rozumieć i poprawić swoje zdrowie?
Oczywiście, że tak! Tylny odcinek kręgosłupa ma ogromny wpływ na zdrowie.
Chcesz tego uniknąć? Weź sprawy we własne ręce i zadbaj o swoje zdrowie.

KLIKNIJ PO WIĘCEJ

W tym tomie książki znajdziesz informacje na temat
3 z 7 Filarów naszego zdrowia.

Woda – stanowi 70% masy ciała dorosłego człowieka, 80% objętości mózgu, a nawet 75% naszych mięśni. Jest to więc jeden z najważniejszych filarów Twojego zdrowia.

Sen – stanowi 1/3 czasu naszego życia - tyle bowiem średnio przesypiamy. Czas ten jest wręcz niezbędny, aby pozostałe 2/3 życia były zdrowe i pełne szczęścia.

Jedzenie – stanowi o naszym zdrowiu. Już Hipokrates głosił, że: „Jesteś tym, co jesz”, tłumacząc, że: „Wszystkie choroby pochodzą do człowieka przez usta z pożywieniem”. Potrzebujemy więc właściwego pożywienia, by zachować zdrowie.

ISBN 978-83-8104-561-2



9 788381 045612 >

www.HolisticPrograms.pl

Polecamy również tom 2 książki,
zawiera on 4 kolejne Filary Zdrowia:
Uzdrowiająca Moc Oddechu
Uzdrowiająca Moc Ruchu
Uzdrowiająca Moc Oczyszczania
Uzdrowiająca Moc Myśli

