

Adam Kasperek

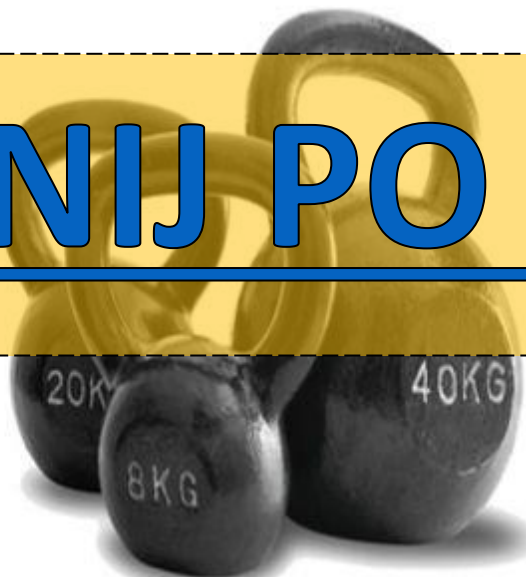
LIFESTYLE

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 2

WSTĘP

Witam Cię bardzo serdecznie, cieszę się, że trzymasz niniejszą książkę w swoich rękach. Już na wstępie, muszę Ci się do czegoś przyznać. Bardzo długo zastanawiałem się, jak napisać wstęp do książki, która tak naprawdę stanowi kontynuację poprzednio opisanych już treści. I rzeczywiście trzymasz w rękach drugi tom książki Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia. „Drugi Tom”, dwa z pozoru zwyczajne słowa, pełnią tu rolę kodu dostępu. Kodu, który pozwoli skorzystać Ci z niniejszej książki w jej pełnym wymiarze. Po pierwsze, gdyż nie można czytać tych książek w oderwaniu od siebie. Tak jak w dbaniu o nasze zdrowie, potrzebne jest nam podejście holistyczne. Tak w przypadku tych książek, tylko skorzystanie z informacji zawartych w obu jej egzemplarzach, da Ci pełnię wiedzy jak zachować lub przywrócić swoje zdrowie. Taka sama zależność występuje w całym naszym życiu. Dobrze obrazującym to przykładem jest nasz styl ubierania. Ważny jest tu każdy jego element, począwszy od skarpetek, butów, przez spodnie, spódnice, po koszulę lub marynarkę. Podobnie jak w stylu naszego życia, ważne są dokładnie wszystkie jego filary. Wszystkie, są ze sobą ściśle powiązane, wzajemnie na siebie wpływają i w połączeniu stanowią o naszym zdrowiu. Po drugie, tematy opisane w pierwszym tomie książki, stanowią wprowadzenie do zagadnień oraz myśli przewodniej. Będąc bazą i uzupełnieniem kolejnych treści Siedmiu Filarów Zdrowia opisanych w drugim tomie książki. Nawet wstęp z poprzedniej książki, może przydać Ci się w tej części i wręcz powinieneś z niego skorzystać przy czytaniu niniejszego egzemplarza...

Więc co za nami? Z całą pewnością dokładne omówienie trzech z siedmiu filarów zdrowia, czyli: „Uzdrawiającej Mocy Wody”, „Uzdrawiającej Mocy Snu” oraz „Uzdrawiającej Mocy Jedzenia”, czyli razem ponad 200 stron... Za nami również 90 dni od premiery pierwszego tomu książki. Trzy miesiące, w których 24.570 Polaków, zmarło na raka. Inni zachorowali na tą czy inną chorobę. Skąd taka, wydawać by się mogła kosmiczna wręcz liczba? Widzisz, statystyki w poszczególnych krajach są zatrważające. Na świecie rocznie umiera 8 mln ludzi i to tylko z powodu różnego rodzaju nowotworów. W Polsce ta liczba wynosi 100 tys. osób rocznie, co daje nam 257 osób dziennie. Osób, które już nie są anonimowe, to nasi bliscy, to członkowie naszych rodzin, to w końcu my sami! Dodajmy, że są to zgony, do których nie musiałyby dojść. Nie musiały? No, ośmielę się stwierdzić, że są to śmierci zupełnie niepotrzebne. Los tych ludzi mógłby potoczyć się zupełnie w inny sposób. Mogłoby być inaczej, gdyby pacjenci, byli świadomi właśnie swojego stylu życia. Mogłoby być inaczej, gdyby zostali odpowiednio, a więc wcześniej i trafnie zdiagnozowani. Pragnę podkreślić, że **diagnoza to dla mnie, nie tylko rozpoznanie i skatalogowanie danych objawów i dysfunkcji, ale odnalezienie przyczyn tych objawów**. Co jest niezbędne tak naprawdę do wyeliminowania ich i przywrócenia zdrowia. Tak, więc nie musiały, a w mojej ocenie, nawet nie powinno dojść do śmierci tych wszystkich ludzi. Gdyby tylko, nie musieli czekać tyle dni, a nawet miesięcy w kolejce do kolejnego specjalisty. Jeżeli tylko lekarz prócz przyjętych procedur i patrzenia wąsko na dany układ, organ, lub jednostkę chorobową, (umownie określoną takim czy innym kodem, taką czy inną nazwą) spojrzał holistycznie i indywidualnie na każdego ze swoich pacjentów. Gdyby ów specjalista — lekarz — bóg, pokierował pacjentem i zespołem specjalistów, którzy z kolei wykorzystaliby dostępny sprzęt, środki, a przede wszystkim wiedzę i umiejętności. Wiedzę skatalogowaną i określaną mianem medycyny akademickiej oraz tą ukrytą pod nazwą medycyny naturalnej/alternatywnej. Gdyby tylko...

Muszę również dodać coś jeszcze, bo prócz ogromu tych niezbyt optymistycznych wiadomości, są też i te dobre, te napawające optymizmem i nadzieją. Na szczęście

nasza świadomość społeczna jest coraz większa. Ludzie poszukują i chcą wiedzieć — dowodem tego, jesteś Ty! Trzymasz tę książkę i zmieniasz tym samym powyżej przytoczoną statystykę. Wiem, że dzielisz się tym, co już wiesz z ludźmi dookoła Ciebie i wiem, że podzielisz się również i tym, co przeczytasz w niniejszym tomie książki. Powiem Ci, że jest Nas coraz więcej, coraz więcej osób na stałe korzystających z Siedmiu Filarów Zdrowia i zmieniających świadomie swój styl życia. Wiele osób kupiło już pierwszy tom książki i wiesz robią po jej przeczytaniu? Kupują następne egzemplarze dla swoich bliskich. Ludzie udostępniają między sobą darmową wiedzę z naszej strony: www.HolisticPrograms.pl, naszego funpage, konta na Instagramie oraz kanału YouTube. W naszych szeregach, mamy coraz więcej personelu medycznego, pielęgniarki, położne, oraz pierwszych lekarzy... Coraz więcej osób pojawia się na naszych szkoleniach, inni kupują ich zapisy na płytach DVD. Ogrom ludzi poszerza swoją wiedzę o kolejne wiadomości i co najważniejsze wciela je w swoje bezcenne i jedyne życie.

Kończy się, więc era pacjenta pasywnego* i tylko w ten sposób nastąpią zmiany w naszej służbie zdrowia, czyli zmiany w efektywności naszego leczenia! Pewnie zauważyłeś porównanie, jakie użyłem powyżej: „specjalista — lekarz — bóg”. Chciałbym, rozwinąć ten wątek, właśnie w kontekście do nas, jako pacjentów. Bo przecież oczekujemy, że trafiając do lekarza, będzie on prawdziwym specjalistą. Będzie kimś, kto wie i poradzi nam, jak przywrócić nam nasze zdrowie. Nie wiem czy widziałeś Polski film pt.: „Bogowie” w reżyserii Łukasza Palkowskiego. Film opowiadający o życiu profesora Zbigniewa Religi, który dokonał pierwszego udanego przeszczepu serca. Lekarz, który potrafi robić takie rzeczy, to rzeczywiście wielki autorytet, to ktoś o randze równej samemu „Bogu”. Funkcjonuje, więc autorytet: „specjalisty — lekarza — boga”. Większość z nas, ceni własne i swoich bliskich zdrowie naprawdę wysoko. Często przekonujemy się o tym, niestety nazbyt późno, gdy nasze drogocenne zdrowie tracimy. Prawda? Skoro zdrowie, jest takie ważne dla Ciebie to, kogo słuchasz, aby je zachować? Kto jest Twoim autorytetem? Proszę odpowiedz sobie głośno. Kim jest ta osoba? Sprezycuj proszę jak się nazywa? Co o niej wiesz? To kontrowersyjne i zarazem podchwytliwe pytania. Czy jest to właśnie lekarz? Może profesor? Widzisz, lekarze niewątpliwie posiadają w kwestii leczenia ogromną wiedzę i często niemniej duże doświadczenie. Właśnie, dlatego mają tak silny wpływ na tę część naszego życia, jaką jest leczenie. Dodatkowo, każdy pracownik medyczny, zna swoje miejsce w zespole i wie, że na jego czele zawsze stoi lekarz. Jego opinie i zalecenia ma prawo podważyć tylko inny lekarz o wyższej randze. Rezultatem tej zależności jest często „ślepe” posłuszeństwo personelu medycznego, wobec poleceń lekarzy. Oczywiście ta hierarchia ma swoje zalety i jest wręcz konieczna dla sprawnej współpracy całego zespołu. W założeniu działa to bez zarzutu, przynajmniej dopóki lekarz nie popełni błędu lub do chwili, gdy odmawia on pomocy w zastosowaniu innych niż, te znane mu farmakologiczne środki — zwane potocznie lekarstwami. Personel medyczny wykonując polecenia lekarzy, często ich zaleceń samodzielnie nie rozważa, tak jak i my, jako pacjenci tego nie czynimy. Jeżeli nawet przez myśl i serce przejdzie nam jakaś wątpliwość, to często w obawie o reakcję lekarza boimy się ją wygłosić, lub zwyczajnie o nią zapytać. Niestety z relacji wielu ludzi, z którymi rozmawiam w życiu codziennym i podczas moich szkoleń, wypływa jeden dość niepokojący obraz. Obraz rozmów z personelem medycznym, a w szczególności z lekarzem prowadzącym. Wielokrotnie, zwykłe prośby o wytłumaczenie i rozwianie wątpliwości pacjenta i jego rodziny, często kończą się w bardzo niemiły sposób i to właśnie ze strony wspomnianych autorytetów. Tak

naprawdę komunikacja* zawsze stanowi podstawę interakcji i relacji międzyludzkich. Tworzy, wzmacnia i utrzymuje psychologiczny dobrostan każdego człowieka — szczególnie tego, który znalazł się w roli chorego. Wszystko przez to, że człowiek jest istotą komunikującą się, tak jak jest istotą myślącą, emocjonalną i społeczną. I znów nie wolno nam tu niczego pominąć, zawsze należy popatrzeć holistycznie na każdego człowieka i na te obszary. **Znajomość zasad skutecznej komunikacji otwiera drogę do porozumienia się na linii lekarz — pacjent — lekarz.** Często niestety, oprócz braku czasu i ogromnego przeciążenia pracą praktycznie wszystkich członków personelu fachowo pomagającego*, występują tzw. błędy jatrogenne*. Kiedy kończyłem swoją pierwszą medyczną szkołę, przestrzegano mnie przed tym bardzo skrupulatnie. Czyniono to zarówno na terapii, rehabilitacji jak i psychologii. Dla mnie jest to, więc od lat wręcz oczywiste. Dlatego biorę to pod uwagę w codziennej pracy z ludźmi chorymi i niepełnosprawnymi. Stosuje to również w moich książkach, gdzie do trudniejszych kwestii, zawsze odnajdziesz przypis, a każdy z tematów jest dokładnie i możliwie przy tym w najprostszy sposób opisany. Najbardziej widoczne jest to jednak, we wszystkich moich szkoleniach. Zawierają one elementy teatru, liczne multimedia, rekwizyty, oraz materiały dodatkowe, rozwijające jeszcze bardziej tematy poruszane podczas szkoleń. Wszystko po to, aby czytelnik/uczestnik zrozumiał i zapamiętał możliwie najpełniej treści i zagadnienia i to bez względu na stopień swojej wiedzy bazowej. Na moich szkoleniach goszczę, personel medyczny, ale i zwykłych Kowalskich i Nowaków. Uważam, że bez względu na wiek, wykształcenia i tytuł przed nazwiskiem, każdy powinien otrzymać odpowiedź na dwa bardzo konkretne pytania. Dlaczego choruje? I co dalej mogę z tym zrobić, aby znów być zdrowy? Dlatego jestem jedyną osobą w Polsce, która naucza o zdrowiu w taki właśnie sposób. Niestety w warunkach klasycznej służby zdrowia brak znajomości poprawnej komunikacji i chowanie się za medycznym autorytetem, może doprowadzać do katastrofalnych skutków. Szczególnie dzisiaj, biorąc pod uwagę obecny stopień komplikacji medycyny, a szczególnie ilości środków chemioterapeutycznych stosowanych w leczeniu. Już w latach 80, angielscy profesorowie farmacji, Michael Cohen i Neil Davis stwierdzili, że większość z popełnianych medycznych błędów wiąże się ze ślepych posłuszeństwem wobec lekarza prowadzącego pacjenta. Autorzy badań piszą: „*nikt nie kwestionuje jego [lekarza] poleceń, począwszy od pacjenta, poprzez lepiej wyedukowane medycznie pielęgniarki i farmaceutów, czy nawet innych lekarzy*”. Ma to tak dalece idące konsekwencje, że badacze wspominają w swojej książce o przypadku, gdy pielęgniarka zaaplikowała pacjentowi doodbytniczo krople przeznaczone do leczenia uszu, gdyż nieprawidłowo odczytała lekarską receptę. Naturalnie leczenie bólu ucha doodbytniczo podanymi kroplami nie ma najmniejszego sensu, zarówno z punktu widzenia pacjenta jak i pielęgniarki. Jednakże w opisanym w książce przypadku, żadne z nich nie zareagowało. To oczywiście skrajny przypadek. Jednak rzeczywiście warto być partnerem dla swojego lekarza. Warto stawiać sobie i jemu pytania. Warto też posiadać aktualną wiedzę. Obejmuje to sytuację, kiedy jesteśmy zarówno członkiem zespołu medycznego, jak również zwykłym, szarym i statystycznym pacjentem. Osobiście uważam, że **powinniśmy słuchać lekarzy**, jednak ów słuchanie powinno odbywać się zawsze ze zrozumieniem. Słuchanie ze zrozumieniem możliwe jest jednak, gdy stajemy się wzajemnymi partnerami. Czy jest to w ogóle możliwe? Tak! Jednak tylko wtedy, gdy sami będziemy posiadać wiedzę medyczną. Wówczas będziemy nie tylko stawiać wspomniane wcześniej pytania, ale będziemy samemu wychodzić z inicjatywą i proponować inne naturalne rozwiązania. Rozwiązania o charakterze uzupełniającym, a często nawet,

w dłuższej swej perspektywie — pełniące rolę zastępczą. Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia jest pomostem łączącym ziemskie życie śmiertelnika, którym jest przeciętny pacjent, ze światem mitycznych bogów — lekarzy. Jest to swoisty podręcznik, który pomaga wyrwać się z medycznej niewiedzy i nieświadomości. Dodatkowo będąc zaproszeniem do przejęcia odpowiedzialności za swoje zdrowie, o czym dokładnie napisałem w ostatnim filarze pt.: „Uzdrowiająca Moc Myśli”. Wszystko po to, aby lekarz mógł nam w pełni pomóc, pokierować i nadzorować nasz proces leczenia.

Nie wiem, czy zastanawiałaś się kiedyś nad tym jak zmieniał się wspomniany przeze mnie „stosunek lekarz — pacjent — lekarz” na przestrzeni lat, a nawet wieków. Zapewne pamiętasz, że opisałem to już częściowo we wstępie do poprzedniej książki. Teraz jednak chciałbym spojrzeć na to zjawisko nieco pod innym kątem. I uzupełnić to spojrzenie o nader istotny wniosek. Widzisz, ów relacje pacjenta i lekarza były od zawsze i są po dzień dzisiejszy wyrazem szeregu oczekiwań osadzonych w danej kulturze i tradycji. Chciałbym w tym miejscu postawić Ci dokładnie trzy pytania. Pytania, których może nigdy jeszcze sobie nie zadawałaś. Jesteś gotowy? Zaczynamy... Jakie dzisiaj obowiązki ma Twój lekarz? Pomyśl przez chwilę, nad odpowiedzią na to i kolejne dwa pytania. Jakie są przywileje lekarza w społeczeństwie? I trzecie pytanie: „Czego społeczeństwo oczekuje od lekarzy w dzisiejszych czasach?” Chciałbym uzmysłowić Tobie, że odpowiedzi na te pytania były i są zupełnie odmienne w różnych epokach i różnych krajach. W istocie medycyna podporządkowana jest pragnieniom, modzie oraz zasadą, którym dane społeczeństwo ulega i które przyjmuje. Zaskakujące stwierdzenia — nieprawdaż? Trudno sobie wyobrazić średniowiecznego lekarza, usiłującego przedłużyć przewidywaną długość

życia chorego, poprzez stosowanie uporczywej terapii*. Nawet gdyby nie pochwyciła go inkwizycja, oskarżając o czary, to nie miałby z pewnością zbyt dużo klientów. W owych czasach chorzy bynajmniej nie mieli ochoty przedłużać sobie niedoli życia doczesnego, za cenę życia w wegetacji i przedłużania swojego cierpienia. Tak naprawdę raczej nikomu nie przyszło by do głowy, by żyć za wszelką cenę, będąc np. podpiętym do różnego rodzaju aparatury. Trudno też sobie wyobrazić lekarza za czasów Rubensa, walczącego o utrzymanie w populacji np. kobiet wskaźnika BMI

* rzędu 22. Zaatakowałiby go koledzy psychiatry lub raczej ich ówczesni odpowiednicy. Proszę pomyśl też o lekarzach, którzy wpompowywali i do tej pory pompują np. w społeczeństwie amerykańskim, tony silikonu i hektolitry toksyny botulinowej, popularnie zwanej Botoksem. Robiąc to często tylko po to, aby powiększyć piersi, pośladki, usta i wygładzić zmarszczki w tych czy innych miejscach. Do dnia dzisiejszego, praktyki te cieszą się powszechną aprobatą i są powszechne. Dzieje się tak, ponieważ wykorzystują oni społeczne zapotrzebowanie na określony kształt kobiecego, a coraz częściej i męskiego ciała. Jeżeli zatem, lekarz ma zaspokajać irracjonalne życzenia społeczeństwa, w jaki sposób profesja ta ma opierać swoją działalność, na zasadach naukowych? Czy można, więc nazywać medycynę jeszcze dyscypliną naukową? A co z badaniami nad skutecznością farmakologii, do których zawsze wybiera się ściśle określoną grupę osób, która tak naprawdę nie ma przełożenia na zwykłego pacjenta. Osobę chorą z często wzajemnie nakładającymi się objawami wielu chorób. Nic, więc dziwnego, że medycynę często określa się mianem sztuki. Sztuka ma jednak to do siebie, że bywa na bardzo różnym poziomie. Dziś większości społeczeństw prócz wymieszania tych często irracjonalnych modeli postępowania, oczekuje przede wszystkim przywrócenia zdrowia i wytwarzania piękna za sprawą przepisywanej farmakologii. Chcemy tabletek, kapsułek, kropelek itp. form

chemicznych substancji. Oraz całej gamy przeróżnych zabiegów. I dostajemy to w ramach naszego przyzwolenia i zapotrzebowania. Jemy je codziennie do śniadania, obiadu i kolacji. Dzień w dzień z perspektywą do końca życia. Nazywając to wszystko niemalże jednym głosem medycyny akademickiej, jako współczesny standard leczenia. **Ja nazwałbym to raczej standardem codziennego zaleczania i walki z powracającymi objawami złego stylu życia.** Dodam tylko, że przez to często zupełnie nieefektywnym standardem. Co jeszcze ciekawsze, mamy nas się dodatkowo sloganem reklamowym, jakoby żyliśmy coraz dłużej, a już na pewno dłużej niż w latach wcześniejszych. Cóż i tym razem muszę podważyć tą tezę. Dlaczego? Zapewne obserwujesz, iż zwiększa się umieralność ludzi na nowotwory, ale wmawia nam się mimo to, że żyjemy dłużej. Zwiększa się umieralność na choroby serca i znow mówią nam i piszą, że żyjemy dłużej. Zwiększa się zachorowalność i umieralność na tzw. choroby cywilizacyjne, ale i to nie powstrzymuje, aby głosić prawdę, jakoby żyliśmy dłużej i poprawił się znacząco komfort naszego życia. Przyznasz, że już na zdrowy rozsadek, coś tu delikatnie mówiąc się nie zgadza. **Jeśli zwiększa się umieralność, to żyjemy krócej, a nie dłużej!** Czy ktoś z nas jednak weryfikuje te wszystkie informacje? Niemiecki minister propagandy i oświecenia publicznego w rządzie Adolfa Hitlera, Josef Goebbels mawiał, że: *„Każde kłamstwo powtarzane tysiąc razy staje się prawdą.”* Więc i my, nie weryfikujemy tych informacji, bo i po co mielibyśmy to robić? Wychodzimy z założenia, że to, co podają media musi być prawdą. Media mainstreamowe*, nad wyraz skutecznie wmawiają nam, że długość życia dzięki współczesnej medycynie, a w szczególności przemysłowi petrochemicznemu — znacząco się wydłużyła. Ów media określane mianem czwartej władzy, kształtują nasze przekonania i co za tym idzie, zapotrzebowanie na określony model leczenia. Podkreślmy to raz jeszcze — na **farmakologiczny model zaleczenia**. Niestety, nie możemy sprawdzić faktycznych statystyk dotyczących umieralności z dawnych lat, bo takowych nie prowadzono w czasach np. antycznych. Co prawda nie mamy oficjalnych danych, ale możemy znaleźć wiele ważnych wzmianek zapisanych na kartach historii. W przytoczonej za przykład antycznej Sparcie, zawodowych żołnierzy zwalniano ze służby, znacznie później niż ma to miejsce w dzisiejszych czasach, bo wieku lat 60. Jak to możliwe skoro średnia życia wynosiła tam od 30 do 40 lat? W zapiskach kronikarzy można znaleźć również informacje, że statystycznie w starożytnej Persji ludzie żyli 80 lat. Warto tu dodać, że bez państwowej opieki medycznej. Jeśli nasi przodkowie żyli krótko, to jak to możliwe, że np. Leonardo da Vinci doskonalił „Monę Lizę” przez wiele lat i ukończył obraz mając 60 lat? Michał Anioł wyrzeźbił „Pietę” dla Katedry Florenckiej, mając 78 lat. A genialną „Pietę Rondanini”, obrabiał niemal do śmierci. Przypomnę, dla czytelników nieinteresujących się sztuką i biografiami, że zmarł on w wieku 89 lat. Podążając już za tymi kilkoma przykładami, możesz dojść do bardzo ciekawych spostrzeżeń. Otóż śmiertelność w czasach sprzed industrializacją rolnictwa miała głównie związek z ze zgonami okołoporodowymi, ranami odniesionymi w czasie wojen oraz chorobami zakaźnymi, w tym zarazami. Takie choroby trapiące nasze społeczeństwo jak rak, choroby serca i krążenia, cukrzyca, depresje itp. praktycznie nie występowały. W obecnych czasach, w społeczeństwach tzw. „dzikich pierwotnych ludów” choroby te praktycznie nie występują po dzień dzisiejszy. Wróć proszę do pierwszego tomu książki, pisałem tam o ludziach zamieszkujących różne tereny świata, w pierwszym rozdziale dotyczącym „Uzdrowiającej Mocy Wody”. Doskonałym przykładem, mogą być np. „Hunzowie”* dożywający sędziwego wieku bez opieki medycznej i lekarstw chemicznych. W dodatku żyjąc na bardzo niskim poziomie, posiadając bardzo ubogi,

aczkolwiek w 100% naturalny styl odżywiania. Dlatego widać jak na przysłowiowej „dłoni”, że współczesna medycyna akademicka nie jest jedyną alternatywą, gdy zachorujemy, a już na pewno nie sprawdza się w ramach profilaktyki, czyli dbania o zachowanie naszego zdrowia. Nasz organizm jest tak doskonały i wyposażony we wszelkie narzędzia do regeneracji i reperacji, że praktycznie nieznacznie mu pomagając możemy uruchomić programy samonaprawcze. Kiedy zadamy o nasz Lifestyle, czyli Siedem Filarów Zdrowia, organizm będzie mógł być lekarzem dla samego siebie. A ponieważ jest zbudowany z tych najmniejszych żywych komórek, to potrzebuje żywego i nie chemicznego zasilania. Musimy mu dostarczać tylko naturalne paliwo. Po pierwszym tomie książki, znasz już rolę, jaką odgrywają i potrafisz wykorzystać uzdrawiającą moc: wody, snu i jedzenia. Żyjąc w dzisiejszym świecie, musisz jednak zadbać również o odpowiednie oczyszczanie swojego ciała. Po to, aby znów potrafiło ono wchłaniać dobroczynne i naturalne substancje z żywności, wody i powietrza. Jeśli upośledzone jest nasze wchłanianie, nie może być mowy o zachowaniu i przywróceniu zdrowia. Żaden lekarz oraz żadna cudowna recepta tego nie zmieni. Tak, więc w niniejszym tomie książki, opisze Ci dokładnie cztery kolejne Filary Zdrowia. Kolejno będą to: „Uzdrawiającą Moc Oddechu” — bardzo często pomijanego i niedocenianego w codziennym naszym życiu. Zobaczysz, że jest to naprawdę szokujący rozdział niniejszej książki. Uprzedzam jednak, że wywrócę do góry nogami kolejny raz Twój światopogląd i to, czego od najmłodszych lat Cię nauczano. Dalej przytaczam „Uzdrawiającą Moc Oczyszczania” oraz „Uzdrawiającą Moc Ruchu”, które w dzisiejszym, wysoce zindustrializowanym świecie „leżą i kwiczą na lektyce” naszego lenistwa i wygody”. Niestety bez ich świadomego stosowania w codziennym życiu nie można liczyć, że zachowa się, osiągnie i przywróci nasze zdrowie. Książkę zakończymy ostatnim z filarów pt: „Uzdrawiającą Moc Myśli”, który rozpoczął się już w pierwszym filarze dotyczącym „Uzdrawiającej Mocy Wody”. Ten filar tak naprawdę spaja ze sobą, wszystkie z filarów opisanych w obu tomach książki. Dużo przed nami, więc nie przedłużając weźmy głęboki oddech i zaczynamy...



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 dietytyki. 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 wielowiekową mądrością medycyny naturalnej. Czyż nie jest to właśnie to, czego potrzebujemy? Prawe działanie, o którym mówią filozofowie, to nie jest tylko słowo. To jest działanie. Ma ono sens. Chcesz tego uniknąć? Weź sprawy we własne ręce i zadbaj o swoje zdrowie.

KLIKNIJ PO WIĘCEJ

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

Oddech – stanowi warunek naszego życia. Bez tlenu nie jesteśmy w stanie przeżyć. Problem z oddechem to często prawdziwa przyczyna powstawania naszych chorób.

Ruch – badania wskazują jednoznacznie, że ruch jest ważniejszy od tego, co jemy. Wśród ludzi odżywiających się zdrowo, a nie zapewniających odpowiedniej ilości i rodzaju ruchu, stwierdza się gorszy stan zdrowia.

Oczyszczanie – w dzisiejszych czasach nagromadzenie toksyn w środowisku jest tak ogromne, że musimy wspomóc nasze naturalne mechanizmy samoczyszczania.

Myśli – najnowsze badania biologów komórkowych potwierdzają, że nasze geny są kontrolowane i kształtowane poprzez sygnały pochodzące z myśli i emocji.

ISBN 978-83-8104-561-2



9 788381 045612 >

www.HolisticPrograms.pl

Polecamy również tom 1 książki,
zawiera on 3 kolejne Filary Zdrowia:
Uzdrowiająca Moc Wody
Uzdrowiająca Moc Snu
Uzdrowiająca Moc Jedzenia

