

Zbigniew Bryła  
**STOP AUTODESTRUKCJI!**



Kreuj swoje życie

Celem tej publikacji jest dostarczenie rzetelnych informacji związanej z opisywanym zagadnieniem. Autor dołożył wszelkiej staranności, aby je przekazać. Autor i wydawcy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za praktyczne wykorzystanie informacji zawartych w tej książce. Informacje te nie są poradami medycznymi. Podczas stosowania ziół i suplementów diety wskazana jest konsultacja z lekarzem lub dietetykiem. Używając ziół i suplementów diety, nie należy odrzucać zaleceń lekarza. Pamiętaj, że zdrowie jest największą wartością.

Copyright © 2019 by Biblioteka Wellness

Okładka: Maksymilian Bryła

Grafika: Karolina Gwóźdź

Korekta: Beata Wojciechowska-Dudek

Redakcja: Studio Anatta

ISBN 978-83-953197-1-6

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment tego wydania nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób oraz nie może być przechowywany w bazie danych lub systemie wyszukiwań bez uprzedniego zezwolenia na piśmie sporządzonego przez wydawcę.

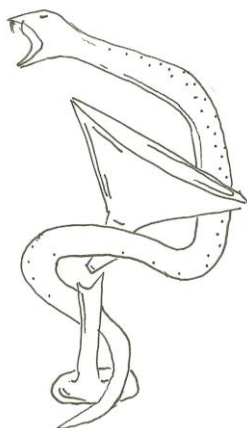
# STOP AUTODESTRUKCJI

## **Kreuj swoje życie**

### **Spis treści**

Wstęp .....	1
Wykreuj siebie .....	3
Środowisko .....	8
Oczyszczanie .....	18
Odżywianie i suplementacja.....	36
Sekret szczęścia .....	48
Ciało i myśli.....	60
Czas na zmiany.....	72
Cele i marzenia .....	82
Styl życia .....	89
Droga .....	97

# **STOP AUTODESTRUKCJI**



## **Kreuj swoje życie**

*Zbigniew Bryła*

Biblioteka Wellness 2019

### **Z tej książki dowiesz się, że:**

- jeśli potrafisz widzieć tylko to, co jest, nic się w Twoim życiu nie zmieni;
- nie można myśleć o chorobie i jednocześnie być zdrowym;
- zdrowie mentalne jest tak samo ważne, jak zdrowie fizyczne;
- strach kreuje to, czego nie chcesz;
- nie możesz koncentrować się tylko na tym, czego nie chcesz, by otrzymywać to, czego pragniesz;
- wymiana wody w organizmie jest warunkiem życia;
- jeśli poradzisz sobie z własnym zdrowiem, poradzisz sobie w każdej dziedzinie życia;
- kim jest wewnętrzny doradca i jak rozróżnić głos strachu od głosu serca.

### **Dzięki tej książce nauczysz się:**

- jak nie zmarnować swego zdrowia i życia;
- jak skupiać myśli na rzeczach, które dają dobre samopoczucie;
- jak oczyścić organizm z toksyn, które nazbierałeś przez lata, i dzięki temu zwiększyć szanse na uniknięcie chorób;
- jak zmienić styl życia na wspierający zdrowie;
- jak uzupełnić brakujące składniki pokarmowe;
- jak zachować zdrowie, sprawność i dobrą sylwetkę;
- jakie są podstawy stylu życia wellness;
- od czego zacząć – krok po kroku.

## Wstęp

Długo zastanawiałem się nad napisaniem tej książki, ponieważ z moich obserwacji wynika, że ludzie często słuchają, lecz nie słyszą; patrzą, lecz nie widzą. Codzienne rozmowy utwierdzają mnie jednak w głębokim przekonaniu, że gdy przeczytają tę książkę, to zrozumieją. Przede wszystkim osoby, które nie do końca są zadowolone z obecnego stanu swojego zdrowia, kondycji, wyglądu lub które zastanawiają się, co będzie dalej i jak utrzymać sprawność ciała i umysłu przez długie lata. Publikacja ta będzie też doskonałym przewodnikiem dla młodych ludzi, którzy pragną zachować energię i witalność na wiele lat. W książce prezentuję wyniki moich poszukiwań.

Większość z nas nie lubi nakazów i poleceń. Gdy zwracam się bezpośrednio do Ciebie słowami „zrób to”, nie jest to nakaz, lecz propozycja wynikająca z mojej wiedzy i doświadczeń. W moim życiu staram się stosować opisane zasady. U mnie one zadziałały!

Styl życia wellness składa się z wielu aspektów, ale esencją każdej gałęzi życia jest zdrowie. Bez dobrego zdrowia kariera, docenienie w środowisku czy wspaniałe relacje partnerskie nie

## STOP AUTODESTRUKCJI!

spowodują ogólnego poczucia dobrostanu. Nie osiągniesz też harmonii pomiędzy ciałem, umysłem i duchem. Nawet młodość, uroda, dostatek i dobrobyt finansowy nie będą Cię cieszyć, gdy zabraknie zdrowia. Dla mnie jest ono najważniejsze. Jeśli dla Ciebie też, przeczytaj tę książkę, nim zapali się pomarańczowe światło!





## Wykreuj siebie

Zanim zaczniemy, wyobraź sobie, że jesteś całkowicie zdrowy, sprawny fizycznie i czujesz się młodo. Wyobraź sobie, że chodzisz po górach sprawny jak młodzieniec w najlepszych okresach swojego życia. Chce Ci się biegać, skakać, masz mnóstwo niespożytej energii. Cieszysz się i radujesz z każdego aspektu życia. Raduje Cię słońce, podmuch wiatru, szum

drzew, odgłosy ptaków. Czujesz błogość i lekkość. Wokół znajdują się przyjaźni ludzie, którzy Cię podziwiają i wspierają we wszystkich Twoich działaniach.

Zamknij na chwilę oczy i zobacz, że to wszystko jest prawdą, już się stało, że jest częścią Twojego doświadczenia. Poczuj się jak kreator i narysuj w tej wizji swoje wymarzone ciało. Poczuj siebie wewnątrz, swój oddech, rytm serca. Nie śpiesz się, książka poczeka.

Gdy już poczujesz, że jesteś wewnątrz tego zdrowego, jędrnego ciała, otwórz oczy. Jesteś kreatorem swojego życia.

Zaczynamy.

To jest Twój cel. Czas zacząć działać.

Po pierwsze, gratuluję, że tutaj jesteś. Wielu ludzi marzy o dobrym zdrowiu i nic w tym kierunku nie robi. Większość tylko rozmyśla często o chorobach i, co zatrwajające, nie chce wziąć odpowiedzialności za własne zdrowie. Wielu ludzi ceduje decyzje dotyczące ich zdrowia na lekarzy, dla których dopóki nie masz objawów choroby, jesteś zdrowy – dopóki jesteś zdrowy, nikt nie powie Ci, jak żyć, aby to zdrowie zachować. Ty zaś masz szansę wziąć sprawę w swoje ręce. Nikt nie zadba o Twoje zdrowie lepiej niż Ty sam. Przeczytaj tę książkę, zanim będziesz musiał korzystać z ciągłej pomocy lekarza, który tak naprawdę nie jest zainteresowany Twoim zdrowiem. Płacisz mu, gdy jesteś chory.

W starożytnych Chinach lekarza utrzymywała cała osada, płacili mu tylko zdrowi ludzie. Uważano, zresztą słusznie, że tylko zdrowy człowiek może pracować, zarabiać, a tym samym

zapłacić za leczenie. W tej społeczności lekarz starał się nie dopuścić do choroby. Nie umniejszam tu oczywiście roli lekarzy, którzy są bardzo potrzebni, często ratują życie, ale tak działa współczesny system.

Współczesna medycyna leczy choroby pomimo tego, że od wieków mędracy mówili: „Lecz całego człowieka, który jest chory, a nie samą chorobę”, która jest tylko symptomem dysfunkcji organizmu. Zatem aby trwale wyleczyć chorobę, należy znaleźć jej przyczynę i ją usunąć. Takim kompleksowym podejściem do człowieka zajmuje się medycyna holistyczna, która bierze pod uwagę nie tylko fizyczne ciało człowieka, ale całą osobę, także aspekt emocjonalny, mentalny i duchowy, bowiem nasze myśli, emocje i uczucia mają wielki wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Książka ta jest przewodnikiem, a Ty sięgnąłeś do niego w konkretnych celach: poprawy jakości swojego zdrowia i życia, utrzymania kondycji i młodości. Przedstawiłem w nim krok po kroku drogę do Twojego wymarzonego celu. Postaram się w przystępny sposób wytłumaczyć Ci, od czego zależy wygląd, stan i możliwości Twojego ciała. Zamieszczam też informacje o rzeczach, które szkodzą, degradują lub powoli zamieniają Cię w pacjenta biegającego od lekarza do apteki. Przedstawię też przykłady, które pomogą Ci uwierzyć w sens tego, co ja robię, i mam nadzieję, że zrobisz podobnie. Ale pamiętaj!

*Łatwiej niektórym książkę napisać,  
niż drugim ją przeczytać.*

Alojzy Żółkiewski

Wielu ludzi myśli o zmianach, zrobieniu czegoś dobrego dla siebie i nigdy tego nie robi. Ty, aby kreować swoją rzeczywistość, podejmij decyzję. Tak jak ja podjąłem decyzję o napisaniu książki, Ty podejmij swoją. Zrób wszystko, co możesz, aby zachować i poprawić własne zdrowie.

*Pamiętaj, wygrać to nigdy nie  
odpuścić, odpuścić to nigdy nie  
wygrać.*

Nie poddawaj się, gdy zobaczysz przeszkody, bo tylko wytrwali dochodzą do celu.

Tak jak człowiek jest istotą holistyczną, tak ta książka stanowi całość. Zawarłem w niej zgromadzoną wiedzę i własne doświadczenia. Praca nad nią trwała 3 lata i jest kwintesencją 30 lat moich doświadczeń.

*Nie pozwól innym na kreowanie  
Twojego zdrowia. Zrób to sam.*

Wszyscy mamy różne marzenia, ale zazwyczaj, składając życzenia, życzymy sobie wzajemnie: „Dużo zdrowia, miłości, samych sukcesów i dużo pieniędzy”.

1. *Zdrowia.*
2. *Miłości.*
3. *Sukcesów.*
4. *Pieniądzy.*

Po kolei zatem: zacznij od zdrowia, abyś mógł rozkoszować się innymi aspektami życia. Zacznij już dziś, nie odkładaj tego na jutro. Dzisiaj to jedyny dzień, nad którym masz kontrolę. Zainwestuj w siebie. Zobacz w głowie swój cel i zrób pierwszy krok w jego kierunku, a wszechświat to zobaczy i zbuduje drogę do Twojego celu.

*Mądry człowiek powinien wiedzieć,  
że zdrowie jest jego najcenniejszą  
wartością, i powinien uczyć się, jak  
sam może leczyć swoje choroby.*

*Hipokrates*

Jeśli czytając tę książkę, będziesz miał wrażenie: „przecież to wiem, to takie oczywiste”, to bardzo dobrze – to znaczy, że Twoja świadomość się obudziła. Jednak co i jak dużo zrobisz do tej pory, aby żyć zdrowo? Jaką drogą idziesz?

W książce opisuję i podkreślam możliwości, jakie wykorzystałem, i jestem przekonany, że mój przykład zmotywuje Cię do działania, do zmiany Twojego życia na lepsze tak, byś poczuł się zdrowy i szczęśliwy.



## Środowisko

Całościowe spojrzenie na zdrowie człowieka wykracza poza ramy klasycznie pojętej medycyny holistycznej. Fakt, że jesteśmy istotami holistycznymi, oznacza również, że działają na nas czynniki zewnętrzne. Najłatwiej to zobaczyć na przykładzie oddziaływania środowiska, w którym żyjemy, na nasze zdrowie. Od wieków środowisko wspierało człowieka, dostarczało mu powietrza, wody i pożywienia, czyli

najważniejszych, a zarazem niezbędnych składników potrzebnych do życia. Dzisiaj już tak nie jest. Stało się to na skutek zmian, które my, ludzie, wywołaliśmy w naszym otoczeniu, na naszej planecie. Powietrze, którym oddychamy, zanieczyszczone jest spalinami i innymi trującymi gazami emitowanymi przez przemysł. Wraz z życiodajnym tlenem wdychamy substancje, które z wiekiem w coraz większej ilości gromadzą się w naszym organizmie i mogą być przyczyną wielu chorób czy dolegliwości. W drodze ewolucji organizm człowieka nie wykształcił jeszcze odpowiednich narzędzi do usuwania tych niebezpiecznych substancji. Są dla niego nowe. Czym jest te kilkadziesiąt ostatnich lat w porównaniu z czasem ewolucji człowieka?

### ***Pożywienie***

Ziemia, ta podstawa upraw i wyżywienia, również przez lata stosowania środków ochrony roślin mocno uległa zanieczyszczeniu. Wraz z pokarmami przyjmujemy do organizmu mnóstwo szkodliwych substancji. Przyjmują je także zwierzęta, których mięso, jaja oraz wyroby z nimi powiązane spożywamy. W ten sposób zanieczyszczamy się powtórnie, dokładając do zestawu toksyny, które wytworzyły się w organizmach zwierząt na skutek chorób wywołanych przez szkodliwe pożywienie oraz negatywne emocje powstałe w czasie hodowli i uboju nieszczęśliwych zwierząt.

Nie piszę tego po to, aby Cię przestraszyć, lecz żeby uświadomić Ci powagę sytuacji i potrzebę zmiany podejścia do życia, a także konieczność oczyszczania organizmu – wszystko zaś po to, aby zachować i poprawić Twoje zdrowie.

*Jeśli organizm ma odpowiednie warunki, sam się buduje i sam się naprawia.*

Jeżeli jednak ich nie ma, musimy mu pomóc, o czym bardziej szczegółowo napiszę w następnym rozdziale. Odrębnym zagadnieniem jest skład i zawartość substancji odżywczych (często leczniczych) i minerałów w naszym pożywieniu. Czy wiesz, że w marchewce w obecnych czasach jest kilka, a nawet kilkadziesiąt razy mniej beta-karotenu niż 30 lat temu? Tak jest z większością produktów spożywczych, dlatego mimo że jemy coraz więcej i tyjemy, jesteśmy wygłodzeni na poziomie komórkowym. Duża ilość spożywanych pokarmów nie dostarcza nam wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Zawierają one natomiast niepotrzebne substancje, które odkładają się w organizmie. Często też na skutek zanieczyszczenia jelit dostarczone składniki odżywcze nie są przyswajane przez organizm.

Niektóre pierwiastki śladowe, jak selen, prawie nie występują już w naturalnym pożywieniu. Wynika to z nadmiernej eksploatacji gleby. Uległa ona wyjałowieniu i ilość znajdujących się w niej minerałów drastycznie się zmniejszyła. Zmniejszyła się zatem ich zawartość w uprawianych roślinach, które później spożywamy.

Czy wiesz, że substancje, których już nie ma w naturalnym pożywieniu, są nadal niezbędne do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu? Nasuwa się zatem pytanie: jak w takim razie być zdrowym w obecnych czasach? Odpowiedź jest jedna: musisz zacząć suplementować swoją dietę, chyba że przeprowadzisz się w takie rejony świata, gdzie jest jeszcze zdrowe powietrze i naturalne pożywienie, w



większości wypadków produkowane nieprzemysłowo, często tylko na własne potrzeby. Jeśli jednak zdecydujesz się pójść tą drogą, być może będziesz musiał zostać rolnikiem i myśliwym.

Wróćmy do Twojego pożywienia. Zadaj sobie pytania: „Gdzie jem?” i „Co jem?”. Mimo że odpowiedzi będą różne, wyciągniesz z nich jeden wniosek.

„Jadam fast foody – powiedziałaś szybko – bo nie mam czasu. Mam pół godziny przerwy w pracy na lunch, więc co ja mogę zmienić?”.

*Albo:* „Kupuję gotowe jedzenie i wkładam do mikrofal; jest szybko i prawie smacznie”.

*Ewentualnie:* „Robię jedzenie sam. Kupuję produkty w hipermarkecie, bo tam jest najtaniej”.

Być może Twoja odpowiedź jest inna, ale zadam Ci pytanie: co łączy każdy z wymienionych przypadków? Jaki jest wspólny składnik tych posiłków? Odpowiem Ci: dodatek glutaminian sodu, inaczej E621 (*monosodium glutamate*, w skrócie MSG). Jest on obecny w wielu produktach spożywczych. W rosołkach, jarzynkach, przyprawach, wędlinach. To tzw. wzmacniacz smaku. Substancja ta występuje w niewielkich ilościach naturalnie, jednak dodawana w przemysłowych ilościach do potraw powoli zatrzuwa organizm, powoduje otyłość i bywa przyczyną wielu chorób i dolegliwości. Uzależnia Cię od intensywnego smaku, potrawy bez niej już nie smakują. Na świecie działa już nawet ruch uświadamiający szkodliwość glutaminianu sodu – Stop MSG.

Chcesz być zdrowy, dobrze i młodo wyglądać – przestań jeść chemię. Powiesz, że się nie da. Da się – zapewniam Cię. Każda

droga rozpoczyna się jednak od pierwszego kroku. Postaraj się znaleźć złoty środek pomiędzy wygodą, przyzwyczajeniem i zdrowiem. Im szybciej to zrobisz, tym lepsze będzie Twoje zdrowie. Podczas zakupów to Ty decydujesz, co wrzucasz do koszyka!

*Jedzenie organiczne jest drogie, ale leczenie chorób jest jeszcze droższe.*

Rozpoczęliśmy od pożywienia, czyli pokarmów, które spożywamy. To ważny temat, ale ważniejszym jest woda. Nie napoje, tylko woda.

### ***Woda***

Dla wielu ludzi nie jest to takie oczywiste. Na moje pytanie: „Czy pijesz wodę?“, odpowiadają: „Tak, oczywiście”. „Jaką wodę pijesz?”. „Gazowaną, słodką, kolorową”.

Dla wielu osób kolorowy napój z hipermarketu to woda. To nie jest woda! Czy wiesz, że jedynie czysta woda może oczyścić Twój organizm? Tylko woda może umyć Cię od środka. Jeśli nie wierzysz, spróbuj umyć się kawą, herbatą lub sokiem albo spróbuj umyć coś płynem do naczyń bez użycia wody. Woda jest jedynym rozpuszczalnikiem wielu związków chemicznych. W organizmie pełni dwie podstawowe role: dostarcza do komórek substancje odżywcze oraz usuwa z komórek produkty przemiany materii. Jeśli nie ma w organizmie dostatecznej ilości dobrej wody, to nawet gdybyś jadł odpowiednie suplementy, tylko niewielka ich ilość wchłonie się do organizmu.

Pamiętaj też, że woda gazowana nie jest już tą samą wodą, co czysta niegazowana. Zaraz to wyjaśnię. Woda gazowana ma odczyn kwaśny, a odczyn ludzkiej krwi jest lekko zasadowy. Dlatego kawa, herbata czy cola zakwaszają organizm. Mówi się, że kawa wyplukuje minerały, ale nie tylko kawa.

Mechanizm działania jest prosty. Ludzki mózg zaprogramowany jest do tego, by przetrwać. Człowiek, aby żyć, musi utrzymać zasadowe pH krwi; w przeciwnym razie umiera. Wykorzystuje do tego zasadowe minerały, takie jak: wapń, potas, magnez, sód. Gdy nie ma ich w odpowiedniej ilości, pobiera je z własnego organizmu, np. z zębów, kości. W ten sposób powstają niedobory, które prowadzą do wielu dolegliwości, np. osteoporozy. Twój mózg zrobi wszystko, aby przetrwać. Potrzebne do życia substancje zgromadzone w Twoim organizmie wykorzysta do przetrwania, do utrzymania życia.

Aby nie zakwaszać organizmu, pij czystą wodę o odpowiednich parametrach.

Aby podkreślić znaczenie wody, powiem Ci, że każdy człowiek (także Ty) składa się w 70 procentach z wody. Organizm dziecka ma więcej wody niż pomarszczona staruszka, tak więc aby zachować zdrowy i młody wygląd, pij wodę. To taki mały sekret zdrowia.

### ***Powietrze***

Pożywienie i woda to tylko część czynników, które działają na Ciebie. Pierwszym, najpotrzebniejszym, niezbędnym do życia składnikiem naszego otoczenia jest powietrze. Wiesz na pewno o zanieczyszczeniach, które nas otaczają. Spalinach

samochodów, smogu i wielu innych powoli zatruwających nas substancji. Na wiele z nich nie mamy wpływu, ale wiele aplikujemy do organizmu sami. Sztuczne zapachy, odświeżacze powietrza, środki na insekty to chemiczne produkty, które zatruwają organizm. Zastanów się, czy warto mieć morski zapach w samochodzie. Z pewnością nie poczujesz się jak nad morzem, a to, co wdychasz, jest trucizną dla Twojego organizmu. Nie uwierzysz i spytasz: „Jak to możliwe? Przecież dopuszczone jest do sprzedaży”. Tak, jest dopuszczone. Trudno stwierdzić szkodliwe działanie substancji przy jednokrotnym użyciu, ale Ty używasz ich przez lata i bez względu na to, czy wdychasz, czy jesz, kumulacja chemii w organizmie może prowadzić do powstania nowotworów i innych chorób czy dolegliwości, chyba że zaczniesz się oczyszczać i pomożesz własnemu organizmowi pozbyć się niechcianych, toksycznych substancji.

### ***Kosmetyki***

Kosmetyki to temat rzeka. Któż ich nie stosuje? Czy znasz kobiety lub mężczyzn, którzy ich nie używają?

Odżywka do włosów, balsam do ciała, krem do twarzy na dzień, krem na noc, krem pod oczy, krem do rąk, do stóp, płyn do płukania ust, antyperspirant, woda toaletowa i perfumy, maseczki, peeling, podkład do twarzy, puder, balsam do ust, tusz do rzęs, żel do higieny intymnej, mydło, żel pod prysznic, szampon i pasta do zębów – to tylko część kosmetyków, jakie możesz mieć w swojej łazience. Bez względu na to, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, niektórych z nich używasz. Czy

zwracasz uwagę na to, co znajduje się w ich składzie? Czy zwracasz uwagę na to, czy są to kosmetyki naturalne? Czy używasz serii eko? Co prawda ani certyfikat, ani napis na produkcie nie dają stuprocentowej pewności, że nie ma w nim kontrowersyjnych dodatków, ale z pewnością jest ich mniej. Niektóre dodatki potrzebne są do utrzymania świeżości produktu.

Jednymi z najbardziej niebezpiecznych kosmetyków są antyperspiranty. Zadaniem antyperspirantów jest tymczasowe zablokowanie ujść gruczołów potowych. Często substancją dodaną do produktu są szkodliwe związki aluminium, ale nie to jest najgorsze. Skóra, także pod pachami, to organ wydalniczy, przez który oczyszcza się także układ limfatyczny człowieka. Zatrzymując toksyny w organizmie, zatruwamy organizm, co może prowadzić do guzów piersi u kobiet.

Zauważ, że osoby przyzwyczajone do antyperspirantów, gdy ich nie użyją, bardzo intensywnie się pocą. Ich organizm wykorzystuje tę chwilę, aby pozbyć się toksyn. Zwróć uwagę, jakich produktów używasz. Mówiliśmy o ciele, ale przejdźmy dalej, do produktów dla Twojego domu.

### ***Produkty chemiczne***

Jakich produktów do utrzymania czystości w domu używasz? Proszków, płynów, żeli? Czy używasz ich na co dzień? Czy są to produkty bio lub eko? Stosujesz rękawiczki? Substancje chemiczne dostają się do organizmu nie tylko przez drogi oddechowe, ale także przez skórę. Wiedziałeś o tym?

Dam Ci przykład: w niektórych krajach pracownicy budowlani muszą pracować cały czas w rękawiczkach. Dlaczego?

Substancje chemiczne zawarte w materiałach i zaprawach budowlanych wchłaniają się przez skórę i zanieczyszczają organizm. Nie wiem, czy wiesz, że skóra to największy narząd człowieka – ma około 2 metrów kwadratowych powierzchni. Czy zauważyłeś, że pracownicy budowlani po wielu latach pracy wyglądają starzej niż ich rówieśnicy? Mówi się o nich: „styrani życiem”, a ja Ci mówię, że nie tylko ciężka praca ich tak zniszczyła.

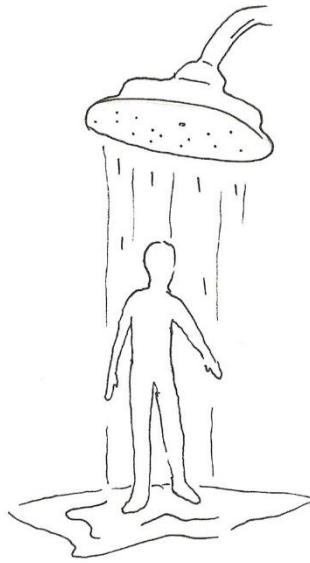
Pewnie już wiesz, dlaczego niektórzy starzeją się przedwcześnie. Ty masz niepowtarzalną szansę, aby zachować swoją młodość i dobre zdrowie, wystarczy, że podejmiesz decyzję, zaczniesz zastanawiać się, będziesz unikał szkodliwych substancji oraz zaczniesz się systematycznie oczyszczać, ale o tym będzie następny rozdział. Nie zmarnuj swojego życia!

**Przed startem oceń swój „stan konta”:**

- czy pijesz dobrą wodę niegazowaną;
- czy używasz ekologicznych produktów spożywczych;
- czy unikasz produktów zawierających konserwanty;
- czy suplementujesz swoją dietę;
- czy używasz naturalnych kosmetyków;
- czy używasz ekologicznych środków czystości?

Znajdziesz go również w Internecie pod adresem:

<http://wellnesscoach.pl/stankonta>



## Oczyszczanie

*Podpowiem Ci teraz, jak się pozbyć zanieczyszczeń z organizmu.*

Dzisiejsza tradycyjna medycyna nic nie mówi o potrzebie oczyszczania organizmu, zajmuje się stanem zdrowia człowieka dopiero, kiedy jest chory. Nikt natomiast nie zajmuje się tzw.



stanem przedchorobowym, który występuje wtedy, gdy Twoje zdrowie się psuje, ale dla lekarza nie wystąpiły jeszcze objawy i symptomy nadchodzącej choroby. Możesz usłyszeć wtedy: „W tym wieku tak już będzie”.

W naszym społeczeństwie krążą mity powtarzane przez wielu ludzi niemających świadomości i wiedzy o wpływie ludzkich myśli i słów na ich przyszłość: „Na coś trzeba umrzeć”, „Jak po czterdziestce nic nie boli, to znak, że nie żyjesz” itp.

Twoja podświadomość słucha tego i programuje przyszłość. Bardzo obrazowo przedstawiono to w filmie *The Secret*. Baśniowy Dżin, którym jest Twoja podświadomość, odpowiada na Twoje słowa i myśli: „Twoje życzenie jest dla mnie rozkazem”, a następnie realizuje to, co nieopacznie wypowiedziałeś, czy to, w co wierzysz, także w sferze Twojego zdrowia.

Wróćmy do tematu oczyszczania. W organizmie człowieka mogą znajdować się różne zanieczyszczenia oraz niepożądane formy życia, t.j. toksyny, bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty, substancje chemiczne oraz masy kałowe. Współczesna medycyna nie poświęca im wiele uwagi.

### **Grzyby**

Zacznijmy od grzybów. Oprócz maści do stosowania zewnętrznego oraz kremów i globulek dla kobiet współczesna medycyna ma niewiele do zaoferowania. Grzybica kojarzy się ze stanem na zewnątrz ciała lub w miejscach intymnych. Grzyby występują również we wnętrzu organizmu, ale tym prawie nikt się nie zajmuje. Coraz więcej mówi się o grzybach *candida* mogących wywołać grzybicę ogólnoustrojową, której

skutkiem jest wiele chorób – alergia, nerwice, zaburzenia emocjonalne, przewlekłe zmęczenie – niekoniecznie kojarzonych z ich przyczyną.

Proces leczenia grzybicy jest bardzo długi i wymaga wiele cierpliwości. W przewodzie pokarmowym człowieka naturalnie żyją grzyby i bakterie, ale problem rozpoczyna się, gdy zaburzona jest równowaga biologiczna przez przyjmowane antybiotyki.

*Czy można żyć bez antybiotyków?*

Od czasu gdy przestałem być dzieckiem i mogłem sam decydować o swoim zdrowiu, antybiotyk zażywałem 3 razy. Tylko 3 razy w ciągu 30 lat życia! Jaki jest Twój bilans? Znam ludzi, którzy nigdy nie zażywali antybiotyków. Jak to zrobić? Przeczytaj tę książkę, wzmocnij swój organizm, a antybiotyki nie będą Ci potrzebne. Organizm będzie sam na tyle mocny, aby poradzić sobie z infekcjami.

Zadasz pytanie: „Dlaczego ich nie zażywać?”. Antybiotyki są dobrodziejstwem dla ludzkości, często ratują życie. Przecież to takie proste, kilka tabletek, kilka dni...

Zobacz jednak, jakie są skutki uboczne! Antybiotyki nie rozróżniają dobrych bakterii od złych, niszczą je wszystkie. Rujną naturalną odporność, stanowią pożywkę dla grzybów. Grzybica w organizmie to wcale nie takie rzadkie zjawisko. Staraj się do niej nie dopuścić. Słodyczne są także pożywką dla grzybów.

Grzybica może być przyczyną wielu chorób. W walce z grzybicą radzili sobie już Indianie z Ameryki Południowej. Do tego celu

używali wewnętrznej kory drzewa lapacho. Dziś znana jest pod nazwą pau d'arco. Sproszkowaną lub pociętą korę stosuje się na wiele dolegliwości. Ma mocne działanie antygrzybiczne i antybakteryjne. Sprzymierzeńcem rozwoju grzybów jest kwaśne środowisko, zatem zadbaj o to, aby nie zakwaszać organizmu.

### ***Pasożyty***

Zakwaszenie organizmu stwarza także dobre warunki do rozwoju pasożytów. Pewnie powiesz, że Ciebie to nie dotyczy. Masz psa lub kota? Nawet jeśli nie masz, to pewnie wiesz, że zwierzęta domowe co pewien czas przechodzą kurację odrobaczającą. A Ty w pewnym sensie też jesteś zwierzęciem domowym. Dorośli czasami badają swoje dzieci pod kątem pasożytów, a czy badają siebie? Odrębnym zagadnieniem jest skuteczność takich badań. Czy wiesz, że w większości wypadków badania nie pokazują obecności pasożytów, mimo że bytują one w organizmie? Jeśli masz dolegliwości, których przyczyn nie potrafi określić Twój lekarz, przeprowadź kompleksową kurację oczyszczającą. Zamiast szkodliwych środków chemicznych użyj ziół i produktów naturalnych, które nie zatrują organizmu. Tabletki chemiczne zabijają pasożyty w organizmie, a te następnie rozkładają się, zatruwając jeszcze raz nasz organizm, nie niszczą jednak form przetrwalnikowych – te rozwijają się od nowa. Preparaty ziołowe natomiast działają łagodnie, uniemożliwiają rozwój pasożytom. Często nie są tak mocne, aby je zabić, ale uniemożliwiają rozwój i rozmnażanie, a także „paraliżują” niechcianych lokatorów. Preparaty te wraz ze środkami odkwaszającymi powodują, że pasożyty, które najlepiej czują się w najbardziej zakwaszonym miejscu w organizmie, gromadzą się w przewodzie

pokarmowym, a następnie wraz z kałem opuszczają nasze ciało. Proste i skuteczne.

### **Nieczystości**

Nieczystości w naszym organizmie, mocno upraszczając, możemy podzielić na dwa rodzaje: fizyczne i emocjonalne. Masaru Emoto, japoński naukowiec, autor wielu książek, m.in. *Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i naszą planetę*, odkrył, że woda jest nośnikiem pamięci. Woda zmienia swoją strukturę zależnie od czynników zewnętrznych, w tym emocji. Gdy mówisz do wody, zachowuje się ona jak żywy organizm! Gdy wypowiadasz słowa pełne miłości, woda reaguje, układając się w struktury krystaliczne podobne do płatków śniegu. Natomiast gdy zwracasz się do wody z gniewem, struktura ulega rozbiciu, całkowitemu zniekształceniu. Udokumentował to zdjęciami robionymi pod specjalnym mikroskopem.

Tak jak wspominałem, my, ludzie, składamy się głównie z wody. Twój mózg aż w 90 procentach! Zatem tak jak w świecie zewnętrznym, i w Twoim organizmie swoją myślą, mową i emocjami nasycamy wodę. Zmienia się jej struktura.

Przypomnij sobie, jak się czujesz, gdy jesteś wściekły, zły, niezadowolony. Jak reaguje Twoje ciało? Jesteś przygnębiony, brakuje Ci chęci do działania

A teraz odwróć sytuację – czy byłeś kiedyś szczęśliwy, zakochany? Jak się wtedy czułeś? Lekki, pewny siebie, że możesz zrobić wszystko, góry przenosić, uśmiechałeś się samoistnie z wnętrza? Twoja wewnętrzna woda wyglądała wtedy pięknie, harmonijnie, promieniowałaś wtedy na swoje

otoczenie dobrem. Ludzie czuli się wspaniale w Twoim towarzystwie. Dobra, żywa woda występowała w Twoim organizmie w najlepszej postaci. Przejawiała się tam uzdrawiającą siłą, odmładzała!

Czy wiesz, że zakochani ludzie w późnym wieku czują się młodziej? Tak to działa.

Czy wiesz, że gdy jesteś zły, organizm wytwarza szkodliwe substancje? W trakcie stresu wiele komórek naszego ciała zostaje zniszczonych. Czy poczułeś kiedyś totalną niemoc? Złościąc się, zabijasz powoli samego siebie! Trzymanie w sobie złości jest jak picie trucizn.

Budda powiedział to tak:

*Pozostawanie w złości jest jak picie  
trucizny i oczekiwanie, że umrze ktoś  
inny.*

Badacze coraz częściej wykorzystują odkrycia Masaru Emoto. Zostały już wyprodukowane urządzenia wykorzystujące oddziaływanie wody strukturalnej w odpromiennikach służących do zmniejszania szkodliwości urządzeń energetycznych.

### **Promieniowanie**

Znajdujemy się w ciągłym smogu elektromagnetycznym. Może wiesz z lekcji fizyki, że metale są przyciągane lub odpychane w polu magnetycznym. W zmiennym polu powoduje to ich ruch. Zjawisko to wykorzystuje się w silnikach elektrycznych, takich

jak np. suszarka do włosów, mikser kuchenny, wentylator czy wiertarka. W organizmie ludzkim znajdują się śladowe ilości metali. Co dzieje się w Twoim organizmie stale przebywającym w polu elektromagnetycznym? Te śladowe ilości metali wirują w Twoim organizmie. Dzieje się to nie tylko wtedy, gdy rozmawiasz przez telefon komórkowy, ale także gdy nosisz go w kieszeni. Czy wiesz, że telefon komórkowy trzymany w okolicach jąder męczyzny może doprowadzić do problemów z męskością?

W latach 80. pracowałem w telewizyjnym ośrodku nadawczym, gdzie zainstalowano urządzenia pracujące w częstotliwościach podobnych do dzisiejszych telefonów komórkowych. Aby podjąć pracę, oprócz posiadania odpowiednich kwalifikacji musiałem mieć specjalne badania i orzeczenie lekarskie. Do dzisiaj pamiętam jego treść: „Zdolny do pracy przy mikrofalach”. Pamiętam, że w rodzinach mężczyzn pracujących przez dłuższy czas przy urządzeniach nadawczych rodziły się wyłącznie dziewczynki.

Dzisiejsza medycyna nie bada zdrowia użytkowników telefonów komórkowych. Tymczasem zjawisko powszechnego promieniowania urządzeń elektrycznych, zwane smogiem elektromagnetycznym, utrudnia funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Jeśli możesz, trzymaj smartfon z dala od ciała. Znam takich, co trzymają go pod poduszką!

Ja osobiście stosuję odpromiennik ograniczający szkodliwość promieniowania mojego telefonu. Nowoczesne odpromienniki są bardzo małe i estetyczne, występują również w formie naklejki. Ideałem byłoby wyłączenie na noc wszystkich

urządzeń elektronicznych, telewizora, routera, komputera itp., ale również zaopatrzenie każdego z nich w odpromiennik.

Narażenie organizmu na promieniowanie jest i będzie coraz większe. Nowoczesne rozwiązania, takie jak „dom inteligentny”, wywołują wprost niewyobrażalne pole elektryczne w domu. Przykładowe źródła promieniowania to: termostat przy każdym grzejniku w domu, wszystkie żaluzje i rolety, lodówka, wszystkie urządzenia kuchenne, pralka, suszarka, klimatyzacja, markizy, ogród zimowy, drzwi i bramy, kamery, alarm, czujniki bezpieczeństwa, czujniki dymu i gazu, uchwyty okienne, wszystkie lampy i urządzenia elektryczne, czujniki światła słonecznego, ogrzewania, temperatury, zużycia energii, okna dachowe, zasłony, komputery, smartfony, tablety, routery i wiele innych sterowanych zdalnie lub centralnie urządzeń. Jak w takim smogu elektrycznym ma funkcjonować prawidłowo Twój organizm?

### ***Woda strukturalna***

Teraz o dobrych wibracjach. Woda strukturalna, jak wszystko w tym świecie, wibruje, potrafi przekazać swoją czystą energię. Wyprodukowano już kubki, które zmieniają strukturę wlanej do niej wody. Uporządkowana woda powoduje lepsze działanie naszego organizmu. Suplementy i odżywki działają szybciej i lepiej. Kwiaty podlewane tą wodą rosną szybciej. Zwierzęta wybierają instynktownie wodę strukturalną. Ludzie mający zwierzęta zaobserwowali, że pies czy kot, mając do wyboru wodę z kranu i wodę z kałuży po deszczu, wybierze tę drugą. Dlaczego? Ponieważ jest to woda strukturalna. Nie polecam jednak pić wody deszczowej, gdyż w okolicach miast jest mocno zanieczyszczona przez zatrute powietrze. Dzisiaj

istnieją naturalne dodatki do wody poprawiające jej strukturę oraz inne równie ważne parametry.

Pewnie znane Ci są opowieści o cudownych źródłach i uzdrowieniach. Pewnie słyszałeś o Lourdes we Francji i innych tego typu miejscach. Znajdziemy tam naturalnie występujące pokłady dobrej wody. Jednym z takich miejsc jest też japońska wyspa Okinawa, gdzie naturalnie występuje woda o dobrych parametrach. Ludzie żyją tam często ponad 100 lat i są aktywni fizycznie do późnej starości. Woda stamtąd ma niezwykle właściwości. Wydobywa się ze źródeł przepływających przez skamieniały koralowiec, który nadaje jej prozdrowotne parametry. Ciekawostką jest, że struktura koralowca podobna jest do struktury ludzkiej kości oraz że zawiera minerały potrzebne do jej budowy.

Dobra woda w naturalny sposób oczyszcza nasz organizm. Pij żywą wodę, aby nie musieć w przyszłości uciekać się do bardziej radykalnych środków, ratując swój organizm przed rakiem.

### ***Metoda doktora Ashkara***

Jednym z takich środków jest metoda doktora Ashkara, którego miałem okazję poznać osobiście podczas jednego z wykładów. Ten Amerykanin ormiańskiego pochodzenia, naukowiec, fizyk, opracował sposób leczenia, który pierwszy raz zastosował na swojej matce, gdy tradycyjna medycyna nie miała już dla niej lekarstwa. Według doktora zanieczyszczenia chemiczne, gromadzące się w coraz większej ilości w ludzkich organizmach, prowadzą do nowotworów, ponieważ są „nowe” dla ludzkiego organizmu; nie wykształcił on zatem jeszcze



mechanizmów oczyszczania z tych substancji. Metoda Askhara polega na utworzeniu sztucznej rany w ciele człowieka i utrzymaniu jej otwartej przez dłuższy czas. Organizm ludzki wykorzystuje tę okazję, aby „wyrzucić” z siebie szkodliwe substancje chemiczne. Wygląda to jak jątrząca się rana, ale skutecznie oczyszcza z toksyn. Doktor Ashkar wyleczył się z raka tą metodą. Więcej takich przypadków oraz swoje leczenie opisał w książce o bardzo naukowym tytule: *Metoda absorpcji naturalnej iniekcji*.

Po dwuletnim pobycie w Irlandii, gdzie pracowałem, nie stosując zdrowej diety, bowiem odżywiałem się fast foodami, stan mojego organizmu pogorszył się. Zastosowałem zatem tę metodę na sobie, aby oczyścić organizm. Pozostała mi po niej blizna na nodze. Nie znałem jeszcze wtedy innych skutecznych sposobów oczyszczania. Dziękuję za to doświadczenie, przekonało mnie ono że:

*Jesteś tym, co jesz.*

Opiszę to doświadczenie: płyn wydostający się z rany miał taki sam zapach jak jedzenie, które spożywałem. Gdy zjadłem rybę, miał zapach ryby, gdy zjadłem czosnek – czosnku itd.

Poznałem człowieka, który również wykorzystał tę metodę. Opisywał, że zapach wydobywający się z rany przypominał mu zapach substancji chemicznych. W cytowanym powiedzeniu jest sama prawda! Uważaj, co jesz!

Zadaj sobie pytanie: „Co jeszcze może zanieczyszczać mój organizm?”.

### ***Błonnik***

W jelitach człowieka gromadzą się złoży, które oblepiają je od środka. Utrudniają wchłanianie substancji odżywczych poprzez ścianki jelit do krwi, a w konsekwencji do całego organizmu. Pokarmy i być może suplementy, które spożywasz, przechodzą przez układ pokarmowy i wychodzą wraz z kałem, a tylko niewielka ich część wchłania się i jest wykorzystywana w naszym organizmie. W jelitach także wchłania się woda. Jaka to jest woda? „Przefiltrowana” przez oblepione masami kałowymi ścianki jelit?

Podczas jednego z wykładów usłyszałem:

*Jaka woda, takie myśli. Jeśli woda jest gówniana, to jakie masz myśli?*

Czy wiesz, że w jelitach może znajdować się kilka, a nawet kilkanaście kilo kamieni i mas kałowych?! Jakie to znakomite siedlisko dla pasożytów! Istna ich kolonia, którą często nosimy we własnym ciele, karmimy i to własną krwią. Jak się pozbyć złoży i mas kałowych?

Istnieje na rynku wiele suplementów zawierających zioła i wyciągi z roślin pomagających oczyścić organizm. Pierwsza grupa z nich zawiera błonnik, często w zestawieniu, rozpuszczalne i nierozpuszczalne w wodzie. Przechodząc przez układ pokarmowy, pochłaniają dużą ilość płynów i co za tym

idzie – absorbują też substancje zalegające w jelitach. Dlatego bardzo ważne jest picie wody podczas zażywania błonników.

Błonniki sypkie, pęczniejąc w organizmie, oczyszczają też nasz przewód pokarmowy mechanicznie. Polecam gotowe zestawy oczyszczające ułożone przez lekarzy i dietetyków. Po prawidłowym zastosowaniu zestawu oczyszczającego odczujesz poprawę samopoczucia oraz unormujesz wagę. Jeśli masz nadwagę, schudniesz, jeśli natomiast Twój organizm jest niedożywiony, poprawi się masa Twojego ciała. Znam osoby, które zrzuciły w ten sposób kilkanaście zbędnych kilogramów!

### ***Lapacho***

Następną grupę stanowią zioła, wyciągi i olejki roślinne, które pomagają pozbyć się niechcianych lokatorów z naszego organizmu, czyli grzybów i pasożytów. Należy do nich opisana wcześniej, znana od wieków kora drzewa lapacho, a dokładnie mówiąc tylko wewnętrzna kora tej rośliny. Indianie z Ameryki Południowej sporządzali z niej napój, a dziś pije się ją jako herbatkę lub spożywa gotową w kapsułkach.

*Pau d'arco* stosowano od wieków jako panaceum na wiele dolegliwości: od przeziębień po poważne infekcje. Mógłbym długo rozwodzić się nad zastosowaniem kory lapacho, ale nie taki jest cel tej książki. Celem jest uświadomienie Tobie, że jedyną osobą odpowiedzialną za Twoje zdrowie jesteś Ty sam. Chcę Cię skłonić do poszukiwań naturalnych produktów oraz do wyboru najlepszej drogi do zdrowia.

Dlaczego to takie ważne? Żyjemy w czasie wielkich zmian. Karmieni jesteśmy jedzeniem mniej wartościowym niż pasza

dla zwierząt. Manipulowani jesteśmy przez reklamy, uzależniani od lekarstw. Chodzimy do lekarzy nie po porady, ale po recepty. Nic nie zmieniamy w swoim życiu i myślimy, że magiczna pigułka nas uleczy. Każda dolegliwość ma przyczynę, a w większości przypadków zajmujemy się tylko objawami. Klasyczny przykład to pojawiająca się gorączka – mało kto zastanawia się, jaka jest jej przyczyna, ale prawie wszyscy biorą tabletki przeciwgorączkowe.

Już czas obudzić się z letargu i samemu zadbać o własne zdrowie, chyba że boisz się wyzdrowieć, bo możesz stracić zwolnienie lekarskie lub rentę, bezpłatne sanatorium albo nie wiesz, co powiesz swojemu lekarzowi.

Jeśli moje słowa Cię nie przekonują, oceń, jaki jest koszt zaniechania? Jak widzisz swoje zdrowie czy kondycję za 20 lat? Chcesz to zobaczyć? Wystarczy, że przejdiesz się do przychodni i popatrzysz na ludzi czekających w kolejkach do lekarzy. Popatrz na ludzi o około 20 lat starszych od Ciebie – jak wyglądają, jakie mają miny, czy są szczęśliwi? Jeśli chcesz być inny, zacznij już dzisiaj. Cykliczny detoks jest swego rodzaju profilaktyką wystąpienia chorób. Oczyszczając się, zwiększasz swoje szanse na zdrowe życie. Ja mogę polecić Ci zioła lub suplementy diety, ale to Ty musisz ich używać. Produkt kupiony i stojący na półce nie działa.

### ***Zioła i naturalne wyciągi***

Przeciw pasożytom stosuje się także preparaty z czarnego orzecha oraz jego zielonej łupki. Do walki z grzybami dodatkowo możemy użyć olejek z oregano i zażywać doustnie po kilka kropel z wodą lub, jeszcze lepiej z oliwą, dodawać do

sałatek warzywnych. Jeśli wolisz tabletki, olejek oregano występuje także w kapsułkach. Bardzo mocne działanie przeciwwgrzybiczne ma także olejek z drzewa herbacianego, często dodawany do płynów do higieny intymnej. Z zachowaniem szczególnej ostrożności można go stosować również doustnie. Najlepiej w zamkniętej kapsułce, aby nie niszczył zębów.

Czas wspomnieć o wrotyczu. Roślina ta, mimo że jest bardzo powszechna, rzadko pojawia się w sprzedaży. Ma bardzo silne działanie, więc należy używać jej z rozwagą. Jest bardzo skuteczna także w walce z przywrami.

I tak dotarliśmy do pospolitego czosnku, który jest najczęściej używany w niewielkich ilościach jako przyprawa ze względu na swój bardzo intensywny i długo utrzymujący się zapach. Czosnek to doskonały wojownik w walce z glistą ludzką. Dzisiaj występuje także w postaci koncentratu w kapsułkach i nie powoduje nieprzyjemnego zapachu z ust.

Skoro jesteśmy przy temacie oczyszczania, wspomnę jeszcze o mocnych właściwościach oczyszczających czystka. Ziele to oprócz detoksykacji pomaga w walce ze schorzeniami wywołanymi przez ugryzienie kleszcza (borelioza); w niektórych krajach przez osoby narażone na ugryzienia (np. leśnicy czy myśliwi) przygotowuje się go w postaci herbatki. Mało kto wie, że oprócz ostatnio popularnego czystka (*cistus incanus*) jest jeszcze bardzo mocny i aromatyczny czystek kreteński (*cistus ladaniferus*). Ma on też mocniejsze właściwości przeciwwgrzybiczne i przeciwbakteryjne. Swoją nazwę łacińską zawdzięcza greckiemu słowu *ladano* (olej). Czystka olejodajnego, a raczej jego żywicę pozyskiwaną w

bardzo nietypowy i niezmienny od wieków sposób, używa się w najlepszych i najdroższych kosmetykach. Ma odmładzające właściwości. Żywicę tę pozyskuje się przez uderzanie krzewów czystka specjalnym przyrządem zakończonym batami. Na skutek uderzania wypływa z rośliny gęsta żywica, która przykleja się do batów. Następnie ściąga się ją mechanicznie. Produkt finalny wygląda jak kulka plasteliny. Pozyskiwaniem surowca zajmują się kreteńscy rolnicy, a jego cena jest bardzo wysoka.

Mówimy o Krecie, więc chciałbym wspomnieć o występującym tam gorejącym krzewie (*burning bush*). Ta roślina, znana z wielu ksiąg i przekazów religijnych, ma w sobie tyle olejków eterycznych, że potrafi zapalić się od słońca. Stąd jej nazwa. Dictamus, bo tak nazywa się to zioło, znany był już w czasach starożytnego Egiptu, gdzie ze względu na jego antygrzybiczne i antybakteryjne właściwości wykorzystywano go w formie olejku. Ojciec medycyny Hipokrates, który nauczał na sąsiedniej wyspie Kos, stosował ziele dictamusa na wszelkie dolegliwości trawienne. Dictamus doskonale działa na wrzody żołądka, dwunastnicy i zakażenia przewodu pokarmowego, jak również na drogi oddechowe.

To niegdyś trudne do pozyskania zioło występuje w górach w szczelinach skalnych. Jego różowe kwiaty uważa się za symbol miłości. Niegdyś mężczyźni zbierający ziele dictamusa obdarzano wielkim szacunkiem, a gdy któryś z nich podczas wspinaczki uległ wypadkowi, traktowany był na równi z bohaterami wojennymi.

Na Krecie, gdzie tradycyjnie spożywa się herbatkę z dictamusa, prawdziwe wino, oliwę z oliwek, oraz wspaniałe

śródziemnomorskie jedzenie, prawie nie występuje wiele chorób cywilizacyjnych, takich jak zawały serca, wylewy czy rak. Dzisiaj ziele *dicamusa* stosuje się na nieświeży oddech, podrażnienia błony śluzowej żołądka oraz wrzody. *Dictamus* nadaje się świetnie do robienia nalewek alkoholowych, jest jednym ze składników słynnego włoskiego Martini.

Ciekawostka: niewielka ilość ziół zalana wódką poprawia jej smak oraz zapobiega powstaniu choroby poalkoholowej (kac).

Przepis na nalewkę prozdrowotną (problemy trawienne, zatrucia pokarmowe):

*25 gram ziela dictamusa zalać 1 litrem 40% wódki. Odstawić na 10 dni, zlać lub przecedzić (na dnię powstanie mętny osad). Nalewka gotowa. W razie problemów trawiennych zażyć mały, 20-gramowy kieliszek. Zobaczysz, jak szybko zadziała.*

Podsumowując rozdział oraz wagę oczyszczania, opowiem Ci historię pary, która nie mogła mieć dzieci. Starali się bezskutecznie, aż w końcu zdecydowali się na pomoc medycyny, na zapłodnienie *in vitro*. Urodził się im upragniony potomek. Po jakimś czasie zdecydowali się na drugie dziecko i znów *in vitro*.

Po urodzeniu drugiego dziecka spotkali na swojej drodze kobietę, która uświadomiła im, jak ważne jest dla ich zdrowia oczyszczanie organizmu. Po wspólnie przeprowadzonym detoksie dziewczyna niespodziewanie zaszła w ciążę. Możesz sobie wyobrazić ich zaskoczenie! Mają teraz troje dzieci, są zdrowi i szczęśliwi.

Wiele par ma problem ze spółdzeniem potomstwa. Znam kilka takich przypadków, że po detoksie partnerów rodzą się zdrowe dzieci i wszystko przebiega naturalnie bez sztucznej pomocy medycyny.

Tak działa natura: przeciwdziała zapłodnieniu w momentach, gdy rodzice (zwłaszcza matka) nie są na tyle zdrowi, by bez problemu spółdzić zdrowe dziecko. Każda para, planując ciążę, powinna przeprowadzić oczyszczanie organizmu.

Po oczyszczeniu organizmu często wiele dolegliwości ustępuje. Znikają bóle głowy, osłabienie, tendencja do otyłości. Znika nadmierna potliwość, a gdy się spocisz, Twój pot nie ma przykrego zapachu.

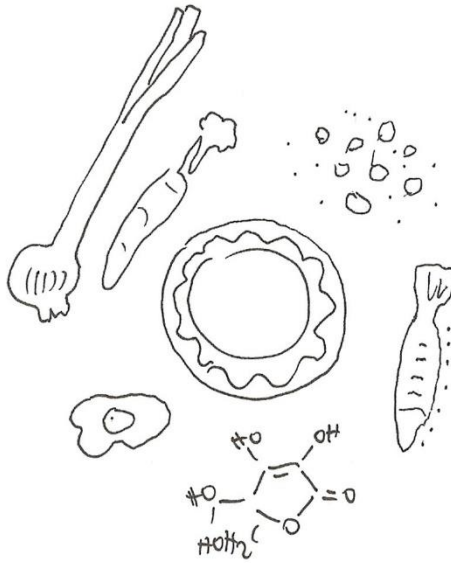


**Oceń swój „stan konta”:**

- czy przeprowadzasz detoks organizmu co najmniej raz w roku;
- czy unikasz antybiotyków;
- czy stosujesz odpromienniki do urządzeń elektronicznych?

Znajdziesz go również w Internecie pod adresem:

<http://wellnesscoach.pl/stankonta>



## Odżywianie i suplementacja

*Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a lekarstwo – pożywieniem.*

*Hipokrates*

Pewnie już wiesz, że podstawą zdrowia jest oczyszczanie organizmu, ale to dopiero pierwszy krok. Aby zachować zdrowie, należy odpowiednio odżywić organizm. Z moich obserwacji wynika, że pożywienie powinno być różnorodne i regularnie przyjmowane. Najlepiej spożywać umiarkowane porcje o stałych porach dnia. Im mniej przetworzone jedzenie ludzie spożywają, tym są zdrowsi, mają mniej chorób cywilizacyjnych. Widać to gołym okiem, wystarczy poobserwować. Ludzie przyjmujący proste pożywienie są mniej otyli niż ci odżywiający się pożywieniem wysoko przetworzonym.

W XXI wieku trudno jest o zdrowe jedzenie, ale trzeba choć próbować zdobywać jak najmniej przetworzony pokarm. Produkty oznaczone jako eko lub bio, żywność ekologiczna nie zawsze są w 100 procentach naturalne, ale najczęściej są lepsze od zwykłej żywności!

Musimy mieć świadomość, że pożywienie traci na wartości podczas obróbki termicznej, dlatego w niektórych krajach, zwłaszcza azjatyckich, w lokalnych kuchniach preferuje się krótkie smażenie lub duszenie.

Temat kuchni to materiał na osobną książkę. Ja osobiście preferuję potrawy z woka, które chętnie sam przyrządzam. Tutaj zdradzę Ci sekret niesamowitego smaku. Każdy ze składników przygotowujemy oddzielnie i odkładamy na bok. Osobno podsmażamy każdy składnik, np. por, cebulę, marchew czy mięso. Warzywa krócej, mięso nieco dłużej. Dopiero w finalnym daniu mieszamy je razem. Różnica w smaku jest ogromna. Uwielbiam również potrawy z glinianego naczynia tadin, kociołka czy indyjskiego pieca tandoori.

Zapędziłem się, to nie książka kucharska.

### ***Suplementacja***

Nasza kuchnia nie zapewni nam jednak wszystkich niezbędnych dla zdrowia substancji. Według dzisiejszej wiedzy człowiekowi potrzebne są witaminy, minerały, aminokwasy, enzymy trawienne oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. A jako paliwo energetyczne jeszcze węglowodany i tłuszcze. Aby dostarczyć je naszemu organizmowi, dobrze jest zacząć suplementację.

Na rynku dostępnych jest wiele produktów. Producenci prześcigają się w obietnicach jakości i wchłaniałości zawartych w nich substancji. Jak się w tym wszystkim odnaleźć? Wymaga to nieco intuicji, wiedzy, wysiłku, a także zdrowego rozsądku. Zawsze czytaj skład na etykiecie – im mniej dodatków, tym lepiej.

Także hasło marketingowe: „To jest lek, nie suplement diety”, może zmylić wielu z nas. Wiele suplementów diety produkuje się według standardów farmaceutycznych. Co to znaczy? Suplementy diety są często lepsze, ponieważ zawierają tylko naturalne składniki. Naszym celem jest suplementacja, a nie leczenie. Jakkolwiek to zabrzmie, jeśli nasz organizm jest właściwie oczyszczony i odżywiony, zmniejsza się ryzyko wystąpienia chorób i dolegliwości.

Przejdźmy do oznaczeń żywności.

### **Oliwa**

Oliwę z oliwek, znaną z korzystnych właściwości, klasyfikuje się według kwasowości. Jej jakość zależy w głównej mierze od słońca i ilości dni słonecznych – ogólnie rzecz biorąc, im bardziej na południe leży plantacja, tym oliwa jest lepsza. Najlepsza pochodzi z Krety, gdzie na opakowaniach można znaleźć cyferki określające kwasowość jako 1,5 czy 2,5. Co to znaczy? Oliwa oznaczona do 1,5 stosowana jest do sałatek, 2,0 to oliwa uniwersalna, powyżej 2,5 to oliwa do smażenia. Oliwę o kwasowości 10,0 stosuje się wyłącznie do kosmetyków. Szukając oznaczeń na oliwach w hipermarkecie, znajdziesz oznaczenie *extra virgin*, którego mają prawo używać producenci, gdy kwasowość jest mniejsza niż 8,0. Co to znaczy?

Odpowiem, nie jesteś w stanie odróżnić zwykłej oliwy od oliwy najlepszej jakości, ponieważ obie mają kwasowość poniżej 8,0. Tak więc kieruj się smakiem i pochodzeniem; tak jak pisałem: im cieplejszy klimat, tym lepsza oliwa.

Oliwa doskonale wpływa na układ krążenia. Mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego spożywają jej 20 razy więcej niż mieszkańcy pozostałych części Europy.

### **Witamina C**

Witaminy – powszechnie wiadomo o ich niezbędności i pozytywnym działaniu na organizm człowieka. Często polecane są przez lekarzy i chętnie stosowane. Niedawno głośno się zrobiło o znanej od lat witaminie C. Doszło do tego, że można ją kupić na wagę, na kilogramy.

Najlepsza jest witamina naturalna pochodzenia roślinnego. Występuje w aceroli, czarnej porzeczce, dzikiej róży, rokitniku, owocach goji. Zwłaszcza te ostatnie są godne polecenia. Na Wschodzie uważa się, że potrafią przedłużyć życie. Ja osobiście polecam garść jagód goji zamiast napojów energetyzujących. Będąc w długiej trasie samochodem, po zjedzeniu garści jagód zneutralizujesz zmęczenie. Zamiast kawy czy energetyków. Wszystko to dzięki zawartych w jagodach goji składnikom. Spróbuj!

### *Lekarz leczy, natura uzdrawia.*

*Hipokrates*

Zawsze, gdy masz wybór, wybieraj naturalne preparaty –lepiej wchłaniają się niż wytworzone w laboratorium ich kopie.

### **Złoto, srebro, aluminium**

Niektóre produkty nie występują jednak w naturze. Istnieje wiele preparatów wyprodukowanych na bazie srebra, złota oraz miedzi. Ostatnio pisze się o działaniu złota koloidalnego, stosowanego przede wszystkim przy zapaleniu stawów, jednakże bakteriobójcze działanie srebra jest bardziej znane. Srebro koloidalne zastosowane w walce z infekcjami często potrafi zastąpić antybiotyki, ma właściwości bakteriobójcze. Natomiast miedź ma silne działanie przeciwgrzybiczne.

Czy wiesz, że dawniej stosowane srebrne sztućce same się dezynfekowały? Świadomie czy nieświadomie nasi przodkowie (oczywiście ci, których było na to stać) stosowali profilaktykę

antybakteryjną. Inaczej było w czasach komunistycznych, kiedy to w barach mlecznych używano aluminiowych sztućców.

Nie wiem, czy jesteś świadomy, że opakowania aluminiowe w kontakcie z żywnością wytwarzają szkodliwe substancje. Związki aluminium mogą wywołać chorobę Alzheimera. Dlatego pamiętaj o tym, pijąc piwo czy napoje w puszkach. Pamiętaj, że szklane opakowanie jest najlepsze, jakie człowiek wymyślił; nawet butelki plastikowe nie są obojętne wobec nalanych do nich płynów czy wody, więc używaj szklanych butelek.

Totalne zanieczyszczenie naszego pożywienia spowodowało, że jeśli nie podejmiemy odpowiednich działań, być może będziemy ostatnim pokoleniem zdolnym funkcjonować samodzielnie. Wizja człowieka uzależnionego od pomocy medycznej wcale nie jest taka odległa.

### ***„Leczenie”***

Współczesna medycyna osiągnęła bardzo wysoki poziom, ale czy chcesz być jej niewolnikiem? Pomijając przypadki, w których niezbędna jest natychmiastowa interwencja, warto sięgnąć po naturalne metody przy pierwszych symptomach, dopóki nie jest zbyt późno.

Mój ojciec, dzisiaj 87-letni mężczyzna, kilkanaście lat temu trafił do lekarza, a ten uznał, że istnieje potrzeba wszczęcia mu bajpasów. „Po operacji jeszcze 10 lat powinien pan żyć” – powiedział. Lekarz ten przez wiele lat przepisywał mu tabletki, które ponoć powinien brać do końca życia. Gdy się o tym dowiedzieliśmy, ja oraz moja najbliższa rodzina, zaczęliśmy informować ojca o możliwościach alternatywnych.

Jedną z nich jest kuracja przy pomocy pijawek lekarskich. Poddał się jej w gabinecie hirudoterapii. Należy używać „sterylnych” pijawek pochodzących z hodowli, co jest bardzo ważne w tej metodzie – pijawka jest bowiem jak jednorazowa strzykawka. Po kuracji ojciec poczuł się lepiej. Nie zdecydował się na wszczepienie bajpasów. Stawianie pijawek powtarzał i powtarza nadal co jakiś czas. Zaczął czytać o skutkach ubocznych przyjmowanych lekarstw, zastanawiać się i zmniejszać dawki. Minęło już kilkanaście lat od momentu, gdy lekarz zaproponował mu wszczepienie bajpasów. Dzisiaj ojciec nie zażywa żadnych lekarstw i mówi: *„Czuję się dużo lepiej, odkąd nie zażywam tabletek”*.

Odstawił również tabletki na nadciśnienie, które lekarz mu przepisał. Jeżeli organizm sam podnosi ciśnienie, to ma jakiś powód, potrzebuje dopompować więcej krwi do określonego miejsca w organizmie, bo średnica naszych żył, czyli „rur”, się zmniejszyła. Podniesione ciśnienie to skutek, a nie przyczyna. Przyczyną są np. zanieczyszczone ścianki naczyń krwionośnych. Czy widziałeś kiedyś starą rurę, w której wewnątrz jest osad? Tak samo jest w naszym organizmie. Łatwiej jest do niego nie dopuścić, niż oczyścić nasze żyły.

Czy należy leczyć skutek, czy przyczynę?

Często występującą przyczyną jest gęsta krew – ludzie nie piją wody lub piją nieodpowiednią wodę, A TO WODA JEST PODSTAWĄ ZDROWIA.

### **Opisy suplementów**

Wybierając prozdrowotne produkty, często trafisz na suplementy diety, nie przeczytasz na nich jednak pełnej



informacji o działaniu. Prawo faworyzuje przemysł farmaceutyczny i wielkich graczy. Z tego powodu wiele produktów zarejestrowanych jest jako suplementy diety. Istnieją też pewne ograniczenia dotyczące dawki oraz opisów. Według obowiązujących przepisów suplement diety nie może leczyć, mimo że zawarte w nim substancje MAJĄ DZIAŁANIE LECZNICZE. Prawo określa dopuszczalne oświadczenia medyczne dotyczące suplementów. Porównując ulotki tych samych produktów sprzed 20 lat z dzisiejszymi, można powiedzieć, że brakuje tam istotnych danych. Dlatego też nie oceniam preparatów po opisie, ponieważ producent nie może umieszczać wszystkich informacji na etykiecie. Szukaj w Internecie wiedzy nie na temat suplementów, lecz najlepiej na temat zawartych w nich składników czy ziół. Znajdziesz wszystko. Pamiętaj, że często produkty złożone mają działanie synergiczne, tzn. sumaryczne działanie gotowego produktu jest lepsze niż suma działań poszczególnych jego składników. Dzisiejsze suplementy diety to często dawne parafarmaceutyki. Słowo to niemalże zniknęło z używanego dziś słownictwa. Czym są parafarmaceutyki? To preparaty o działaniu łagodnie leczniczym, profilaktycznym lub pielęgnacyjnym, dostępne bez recepty.

Wiele ziół sprzedawanych i zarejestrowanych jest jako zioła do kąpeli. Czy myślisz, że w naturze rosną dwa rodzaje: jeden spożywczy, drugi do kąpeli? Oczywiście że nie. Aby zostały dopuszczone do sprzedaży, muszą mieć taki opis, ponieważ w przeciwnym przypadku nie byłoby ich w sklepach! Często też, zwłaszcza na opakowaniach egzotycznych ziół, nie jest napisane nic. Nie ma informacji, po co je spożywać i jakie może być ich dobroczynne działanie. Gdy dobrze poszukasz w

Interneście, znajdziesz długi opis. Czym jest to spowodowane? Po pierwsze to dopuszczalne oświadczenia zdrowotne dotyczące żywności. Na rynku europejskim nie pozwala się na takie opisy. Pomyśl, czy jeżeli jakieś zioło lub owoc działają korzystnie w Azji albo w Ameryce Południowej, to czy nie będą działały w Europie?

Zatem kto szuka, ten znajdzie. Przeglądaj fora, Wikipedię oraz opisy i filmy, szukaj w serwisach obcojęzycznych. Jest tam kilkaset razy więcej informacji niż na opakowaniach produktów.

### ***Minerały***

Aby zapewnić organizmowi niezbędne substancje do funkcjonowania i regeneracji, należy go zaopatrzyć w minerały. Najbardziej niezbędne to: krzem, wapń, magnez, potas, bor, molibden, cynk, mangan, żelazo, miedź, jod, selen, chrom, siarka, sód. Zawsze, gdy to możliwe, wybieraj minerały o dobrej przyswajalności; organizm ich potrzebuje, a w żywności jest ich coraz mniej. Pamiętaj także o aminokwasach – zwłaszcza w wieku ponad 30 lat organizm przestaje wytwarzać wiele z nich, a niektóre nie są w ogóle syntetyzowane w organizmie. Osobiście polecam gotowe kompozycje ułożone przez specjalistów. Nie wymieniam tu nazw produktów, ponieważ jest duży wybór i oferta ciągle się zmienia. Na stronie internetowej książki: **wellnesscoach.pl** znajdziesz zestawy i produkty, których ja aktualnie używam. Może nie stanowią panaceum na wszystko, ale – uwierz mi – działają dobrze i zapobiegają powstaniu wielu dolegliwości spowodowanych brakiem witamin, aminokwasów, enzymów, kwasów tłuszczowych i minerałów. Zażywaj je profilaktycznie.

Poprawiają one stan zdrowia, Twój wygląd oraz naturalną odporność organizmu.

### ***Hartowanie***

Odporność nabywa się także przez hartowanie organizmu. Można to robić na różne sposoby, a jak sama nazwa wskazuje, polega ono na naprzemiennym poddawaniu organizmu działaniu niskich i wysokich temperatur. Najprostszym sposobem jest zmiana temperatury otoczenia. W zimie zamiast siedzieć non stop przy kominku czy grzejniku, ubierz się ciepło i wyjdź na spacer. Obniż temperaturę pomieszczenia w nocy do około osiemnastu stopni.

### ***Sauna***

Możesz też, tak jak ja, korzystać z sauny. Dodatkowo wspomogiesz w ten sposób oczyszczanie układu limfatycznego. Obowiązują tam pewne zasady rzadko przestrzegane przez użytkowników. Opiszę, jak ja używam sauny.

- Wchodzę około 3–4 razy na 10–15 minut.
- Przerwy trwają tak długo, aż ciało się nie ochłodzi.
- Czekam, aż ciało zacznie się pocić, dopiero wtedy polewam kamienie wodą, aby zwiększyć wilgotność i temperaturę.
- Gdy ciało jest dobrze rozgrzane, polewam się zimną wodą lub nacieram świeżym śniegiem.
- Po saunie nigdy nie myję się mydłem ani płynami, ponieważ przez pory skóry może się dostać do

organizmu wiele substancji chemicznych zawartych w kosmetykach.

Podczas gwałtownego ochłodzenia skóry zamykają się pory ciała, a ciepło zatrzymuje się w środku. Wiele osób tylko się rozgrzewa, zapominając o ochłodzeniu.

Podczas korzystania z sauny należy pić dużo wody. Można też robić inhalacje, dodając do wody, którą polewamy kamienie, naturalne olejki eteryczne.

### **Kawa**

Czas na kawę, tylko nie przesadzaj z ilością. Dam Ci dobry przepis.

Wiesz, że na południu Europy kawę miesza się z zimną wodą i stawia na ogniu, a odstawia natychmiast, gdy zaczyna wrzeć? Tak należy przyrządzać kawę.

A teraz przepis:

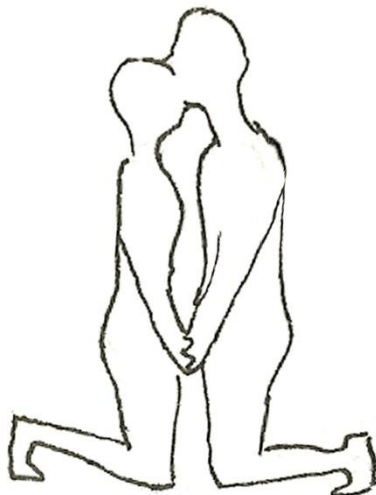
*Gotujesz wodę. Gdy zaczyna wrzeć, wsypujesz 1–2 kopiaste łyżeczki na szklanę, mieszasz, odstawiasz. Wsypujesz szczyptę cynamonu, wstawiasz na ogień. Mieszasz, dosypujesz ¼ łyżeczki imbiru, szczyptę kardamonu i 2 goździki. Doprowadzasz do wrzenia. Kawa gotowa.*

**Oceń swój „stan konta”:**

- czy zażywasz dobre, naturalne witaminy;
- czy stosujesz naturalne minerały;
- czy uzupełniasz aminokwasy;
- czy zażywasz kwasy tłuszczowe omega?

Znajdziesz go również w Internecie pod adresem:

<http://wellnesscoach.pl/stankonta>



## **Sekret szczęścia**

*Stare wino i młoda kobieta  
to racjonalna dieta.*

*Można na niej dożyć późnego wieku.  
Lecz skąd wziąć zdrowia dla takiego leku?*

Jan Izydor Sztaudynger

Mimo że cytat traktuje o mężczyznach, ma również znaczenie dla kobiet. Recepta działa dla obu płci. Spójrz na to tak: trzeba dobrego zdrowia do miłości fizycznej, a miłość fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie człowieka. Zaskakujące powiązanie? Takie zależności znajdziesz w każdej sferze życia. Ten świat to świat zależności, wśród których to, co jest przyczyną, a co skutkiem, zależy tylko od punktu widzenia.

W kulturze Zachodu związek dwojga ludzi ma dwa oblicza. Pierwszy – religijny, wykreowany przez Kościół, z szeregiem ograniczeń narzucanych nam z pobudek związanych z systemem wartości religijnych. Miały być one drogowskazem dla ludzi, jak należy żyć, ale często prowadzą w ślepy zaułek. Są to zakazy, które nie pokazują alternatywnej drogi. „Nie należy”, „nie wolno” itp., a człowiek ma gorącą krew w żyłach i naturalne jest, że zakazany owoc najlepiej mu smakuje. Drugi to wykreowany przez przemysł filmowy, komercyjny obraz seksu. Gdzie jest w tym świecie miejsce dla normalnych ludzi?

Wszystkie poglądy oraz treści wtłoczone być może Ci do głowy przez kolegów, koleżanki, rodziców, nauczycieli czy innych „mentorów” na temat seksualności, mają wpływ na Twoje związki czy relacje. Nie ma możliwości, aby poprzez przeczytanie książki i innych dostępnych informacji od razu doprowadzić tę sferę do harmonii, ale poprzez czytanie zmieniasz świadomość. To jest proces, który – jeśli mu pozwolisz – będzie się toczył w odpowiednim tempie, a poczucie harmonii będzie wzrastało nie tylko w ciele fizycznym.

Dlaczego w książce o zdrowiu piszę o seksie? Człowiek to nie tylko ciało fizyczne, lecz również emocje i uczucia. Jak stwierdził Albert Einstein, zbudowani jesteśmy z energii. Aby

ciało ludzkie funkcjonowało prawidłowo, a tym samym było zdrowe, nasza własna energia musi krążyć w prawidłowy sposób.

W kulturze Wschodu o przepływie energii mówi się od wieków. Ma on miejsce wzdłuż kręgosłupa, poprzez centra energetyczne zwane czakrami. W wielkim skrócie wyjaśnię, że podstawowych centrów energetycznych (czakr) jest siedem. Tak się składa, że pierwsza, podstawowa czakra powiązana jest z energią seksualną, z energią bytu, energią odpowiedzialną za przetrwanie gatunku.

### ***Harmonijny przepływ***

Dla dobrego zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego energia w naszym ciele powinna przepływać harmonijnie. Tymczasem w dzisiejszych czasach trudno znaleźć człowieka, który ma całkowicie harmonijny przepływ energii w ciele. Równałoby się to z osiągnięciem nirwany czyli doskonałej harmonii. Niemniej jednak przy dobrym przepływie energii w ciele jesteśmy po prostu zdrowi, a bramą do tego jest seks. Tak więc Twoje życie seksualne wpływa pośrednio na Twoje zdrowie.

Jak wspominałem, energia ta biegnie od dołu do góry. Dalej droga do szczęśliwego i zdrowego życia przebiega poprzez czakrę namiętności, usytuowaną nieco poniżej pępka. Następnie na poziomie splotu słonecznego mamy czakrę emocji, a nieco wyżej, na poziomie serca – czakrę miłości. Nie wiem, czy czułeś kiedyś wzruszenie w sercu; jeśli tak, to tam jest właśnie czakra serca. Przesuwając się wyżej, dochodzimy do czakry gardłowej. Czy znasz to uczucie, gdy jakies zdarzenie



wywołało chęć wykrzyczenia, wypowiedzenia się, ale nie odważyłeś się? Czy czułeś kiedyś złość, ściskanie w gardle? Tak się odzywa Twoja czakra gardłowa. Przy jej harmonijnym działaniu zdarzenia zewnętrzne, ostre słowa czy nieprzyjemne zachowania nie będą powodowały negatywnych odczuć. Będziesz w stanie pozbać je „jadu”. Większość z nas jeszcze tego nie potrafi. Odpowiada za to właśnie czakra komunikacji, nad którą obecnie najmocniej pracuje ludzkość. Tak, właśnie teraz! Nadszedł czas na czakrę gardłową, czakrę komunikacji, kontaktów międzyludzkich.

Zobacz, co się dzieje w obecnym świecie. Internet, swobodny przepływ informacji – tego nie da się zatrzymać, już nie można dłużej utrzymać ludzi w ciemności. Mamy dostęp do coraz większej liczby informacji. Czytamy i oglądamy to, co chcemy, a nie to, co nam podają prasa i telewizja. Wielu z nas przed podjęciem decyzji czy wyboru szuka opinii innych ludzi w Internecie. Ale uwaga! Teraz manipuluje się nami, wpajając fałszywe wartości w celu uzależnienia od czyichś biznesów i interesów politycznych. Media, reklama, wiadomości, filmy realizowane na polecenie rządów – to tylko niektóre ze sposobów manipulacji ludzkością.

W przyszłości czeka nas rozwój następnej czakry, zlokalizowanej wewnątrz głowy, pomiędzy brwiami – to czakra postrzegania pozazmysłowego zwana „trzecim okiem”. Dzięki niej posiadasz intuicję i wyobraźnię. Ostatnia, siódma czakra znajduje się na czubku naszej głowy, a jej rozwój może nastąpić dopiero, gdy wszystkie poniższe będą w harmonii.

Nie chodzi mi o to, abyś dobrze znał ciało energetyczne człowieka, chodzi o świadomość, że ono istnieje. Energia

seksualna jest podstawową i najsilniejszą energią w organizmie, warto więc zadbać o jej harmonijny przepływ. Jeśli Twoja mentalność na to pozwala, polecam zainteresować się tantrą współczesną, tzw. jogą seksu. Choć swoje korzenie ma w starożytnym hinduizmie, to jej bezreligijna forma powstała w czasach hipisów. W szkołach tantry możesz nauczyć się nie tylko dobrych relacji z partnerem, ale dużo więcej. Tantra poprawia bowiem nie tylko sam kontakt fizyczny, lecz także duchowy i emocjonalny. Jest to szkoła relacji partnerskich oparta na bliskości. Relacje i związki to jeden z podstawowych czynników wpływających na stan szczęścia i harmonii nazywany współcześnie wellness.

### *Czym jest wellness?*

To stan równowagi we wszystkich aspektach życia.

Pojęcie wellness jest związane z podejściem holistycznym, dotyczy wszystkich stref naszego życia, które przenikają się wzajemnie. Chociaż trudno je rozdzielić, zazwyczaj wyróżnia się osiem aspektów wellness:

- międzyludzki,
- fizyczny,
- emocjonalny,
- intelektualny,
- duchowy,
- środowiskowy,

- zawodowy,
- finansowy.

Pierwszy zawiera relacje i związki, o których mówimy. Czy wiesz, że blokady i zaburzenia w strefie seksualnej mogą prowadzić do zaburzeń prostaty u mężczyzn i do powstania mięśniaków u kobiet? Jesteśmy złożonymi istotami, a nasze powiązania wewnętrzne i zewnętrzne są niezbadane.

Zatem, aby być zdrowym, zadbaj o harmonię także w tej strefie.

### ***Zmień się sam***

Pewnie powiesz: „Ona mi nie pozwoli” albo „On nie zrozumie”. No cóż, nie jest łatwo. Można iść razem drogą ku harmonii i zwykły nudny związek przekształcić w harmonijny i namiętny lub się rozstać i zaczynać wszystko od nowa. Pamiętaj, że jaki sam jesteś, taką partnerkę przyciągasz i odwrotnie. Być może będziesz przerabiał to samo z inną osobą od nowa.

Zazwyczaj myślimy, że to, co dzieje się nie tak w sferze seksualnej, jest winą partnera. Chcielibyśmy, aby on (czy ona) był taki a taki, żeby zachowywał się tak a tak, a może robił to a to. Takie przekonanie to wielka pułapka – można przeżyć całe życie, czekając, albo można się poddać i zrezygnować z udanego życia seksualnego. Można też zmienić partnera, jednak – uwierz mi – jeśli te same oczekiwania względem partnera będą dalej istnieć, zawsze pozostanie jakiś brak, niedosyt.

Oczekiwania możesz mieć tylko względem siebie, a partnera trzeba akceptować. Jediną osobą, na którą masz wpływ i możesz w niej coś zmienić, jesteś Ty sam. Zmień siebie, a zmienia się Twoje relacje.

### ***Odciąć kotwicę***

Czasem jednak partner Cię ogranicza, trzyma w niechcianym miejscu, jest jak kotwica, która uniemożliwia Ci popłynięcie dalej. Co wtedy? Trzeba odciąć kotwicę i płynąć dalej. Widziałeś kiedyś parę ludzi, którzy totalnie do siebie nie pasują?

To niska samoocena powoduje, że wybieramy niewłaściwego partnera lub partnerkę. Jeśli szukasz odpowiedniego partnera, popracuj nad sobą, popraw poczucie własnej wartości i przyciągnij osobę nadającą na tych samych falach.

Powiesz: „Ale wykład!”. Pamiętam, że nigdy nie lubiłem rad i pouczeń. Moje ego nie chciało ich przyjąć. Chciało pokazać, że to ono ma rację.

Teraz więc będzie o mnie, chociaż nie o moją osobę tu chodzi. Jednak żebyś nabrał zaufania do tego, o czym piszę, musisz mnie trochę poznać.

### ***O mnie***

Kim jest człowiek, który to pisze? – pewnie nasuwa Ci się to pytanie. Mam 54 lata, jestem zdrowy i szczęśliwy. O napisaniu książki myślałem już dawno, a kiedy uświadomiłem sobie, że minęło już ponad pół wieku mojego życia na ziemi, stwierdziłem: „Już czas”.

Moje życie składa się z wielu doświadczeń, które nauczyły mnie obecnego podejścia do życia i patrzenia na świat. Urodziłem się w Polsce na Ziemiach Odzyskanych, na tzw. dzikim zachodzie. Mieszkałem w małym, szarym mieście. W wieku 20 lat, w czasach komunizmu, dzięki pomocy kolegi udało mi się zajrzeć za żelazną kurtynę, przekroczyć granice dawnego bloku komunistycznego. Do dzisiaj mam żywy obraz w pamięci, jak po przejechaniu 400 kilometrów pustą, betonową autostradą przez teren dawnej NRD zobaczyłem inny świat, gdzie trawa jest zielona, żywopłoty przyszyty, domki pomalowane i ludzie się uśmiechają – wjechałem do RFN.

Myślę, że to zdarzenie wywarło wielki wpływ na moje życie. Uświadomiłem sobie, ile system komunistyczny nam ukradł. Po dwumiesięcznym pobycie na Zachodzie wróciłem do Polski, gdzie czekało już na mnie (kupione za dolary) zaproszenie do Grecji, na którego podstawie otrzymałem paszport.

Do Aten wyleciałem w ciemno, mając jedynie jakiś kontaktowy numer telefonu. Na miejscu po pewnych perypetiach udało mi się dodzwonić i nawiązać kontakt. Przez telefon otrzymałem taką wskazówkę dojazdu: „Weź taksówkę, dojedź do Omoni (centralny plac Aten, mnóstwo ulic), w jednej uliczce zobaczysz reklamę Marlboro, tam wsiądź do trolejbusu i jedź do końca, ja będę tam czekał”. Nie było wtedy jeszcze telefonów komórkowych. Zrobiłem, jak usłyszałem, dojechałem do olbrzymiego skrzyżowania placu Omoni i wiecie, co zobaczyłem? Dookoła same reklamy Marlboro!

Tak zaczęła się moja przygoda w Grecji, którą bardzo polubiłem i odwiedzam do dziś. Pomiędzy odwiedzoną wcześniej RFN, gdzie panował dawny niemiecki porządek, a ówczesną Grecją,

która żyła bez pośpiechu, panował wielki kontrast. Spodobał mi się styl życia ludzi z południa Europy. Kultywowanie w Grecji powiedzenia „siga-siga” (dosłownie: powoli-powoli) pomaga znaleźć w życiu czas dla siebie i bliskich.

Po wielu latach zapytałem Greka, dlaczego właściwie oni tak żyją, dlaczego „siga-siga”. Odpowiedział:

*Powoli-powoli, aby życie nie przeleciało zbyt szybko.*

W Atenach poznałem moją żonę Beatę, poznałem życie emigranta i zrozumiałem, co w życiu jest ważne. Mieszkaliśmy razem i było nam dobrze. Po dwóch latach wróciliśmy do Polski, w której wiele się już zmieniło. Przyjechaliśmy do miasta, z którego pochodziła Beata. Lokalna społeczność miała inne priorytety. Życie w tym miasteczku było podporządkowane kościołowi z autorytatywnym dziekanem na czele, który przy pierwszym naszym spotkaniu wyraził swoją dezaprobatę, dla mojej osoby słowami: „*Jak się nie podoba to do elektryczki*” Mając na myśli pociąg – pochodziłem z zachodniej części Polski, gdzie przywiązanie do religii nie było tak wielkie.

Pod wpływem nacisków zacząłem chodzić do kościoła. Zważyłem w swój system wartości. Zadawałem sobie pytanie: a może oni mają rację?

Nie znaczy to, że nie wierzę w Boga. Po prostu dla mnie Bóg jest siłą i energią, obecną we wszechświecie oraz w nas samych.

Zaczęła się szara rzeczywistość. Postanowiłem, że przez kilka miesięcy tam wytrzymam. Odłożyłem na później moje marzenia i pragnienia. Z kilku miesięcy zrobiło się kilkanaście lat. Nie byłem w miejscu, w którym chciałem być.

Po jakimś czasie przez przypadek (dzisiaj wiem, że nie ma przypadków) trafiłem na kurs Kerena, kurs bioterapii. Zainteresowany tematem zacząłem zgłębiać to, co jedni podziwiają, a w co drudzy (większość) nie wierzą. Dużo czasu spędziłem na ćwiczeniu swoich możliwości: przez dwa lata codziennie dwie godziny w ciemnym pomieszczeniu, praktykując medytacje i inne arkany. Zauważyłem związek między zdrowiem a energią, Popołudniami prowadziłem gabinet bioterapii. I wówczas doszedłem do moich najważniejszych spostrzeżeń i doświadczeń.

### **Zmiana**

Część osób pomimo poprawy ich stanu zdrowia wracało z tym samym problemem po jakimś czasie. Dlaczego? Wracali dlatego, że nie zmienili niczego w swoim życiu.

*Choroba czy dolegliwość jest zewnętrznym symptomem naszego niewłaściwego życia.*

Niewłaściwego? „Dla kogo niewłaściwego?” – zapytasz.

Odpowiem: niewłaściwego dla Twojego organizmu, niewłaściwego dla Twojego zdrowia. Bez względu na poziom, na jakim ta niewłaściwość występuje, fizyczny czy emocjonalny, powoduje dysharmonię, brak równowagi

organizmu. Może to być np. niewłaściwy nawyk żywieniowy, który po latach doprowadzi do powstania wrzodów. I choćbyś wrzody wyleczył, jeśli nie zmienisz stylu życia i kuchni, one powrócą.

A może złość, którą nosisz w sobie, albo bezustanne przebywanie w stanie stresu powodują dysharmonię w organizmie?

*Robienie tych samych rzeczy i oczekiwanie na inne rezultaty to szaleństwo.*

*Albert Einstein*

Dlatego tylko Ty możesz trwale poprawić swoje zdrowie. Celem tej książki jest uświadomienie Ci, że nie lekarz, tylko Ty sam masz się zająć swoim zdrowiem. Niewygodne? Pewnie nawet w tak ważnej sprawie chciałbyś scedować decyzje na kogoś innego, kogoś z autorytetem? Twój lekarz jest od interwencji w momentach, gdy jest źle, a nie od prowadzenia Ciebie za rękę.

O zdrowym stylu życia oraz profilaktyce niczego najczęściej się nie mówi, chyba że masz na myśli profilaktykę mycia zębów pastą z fluorem. Tą substancją kiedyś truto szczury, a dzisiaj? Niewielkie dawki codziennie dostają się do organizmu. A jak często myjesz zęby? To taka dygresja do przemyślenia.

Zastanów się, gdzie należy zacząć szukać zdrowia. Ja szukam go w samym sobie. Czy to jest łatwe? Na początku nie, ale czy ktoś powiedział, że będzie łatwo?

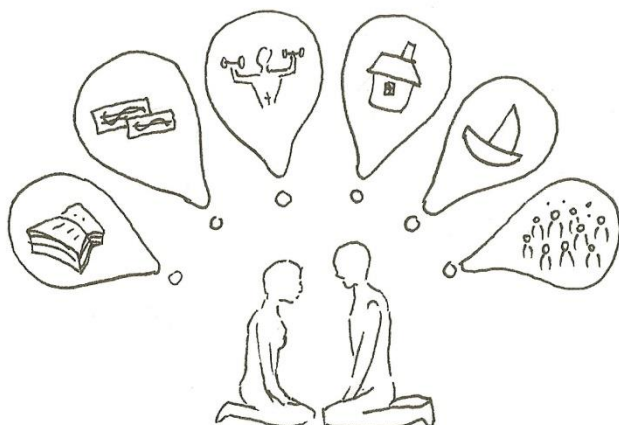


### Oceń swój „stan konta” w aspektach:

- duchowym – czy żyjesz w zgodzie ze swoimi wewnętrznymi przekonaniem;
- społecznym – czy dobrze się czujesz z ludźmi, którzy Cię otaczają;
- fizycznym – czy i jak sprawne jest Twoje ciało;
- emocjonalnym – jakie emocje Ci towarzyszą;
- intelektualnym – czy Twoje myśli są konstruktywne;
- relacyjnym – czy jesteś z osobą, którą kochasz;
- zawodowym – czy Twoja praca daje Ci satysfakcję;
- finansowym – czy Twoje dochody pozwalają Ci na życie, jakiego pragniesz.

Znajdziesz go również w Internecie pod adresem:

<http://wellnesscoach.pl/stankonta>



## Ciało i myśli

*Nie jestem ciałem, w którym mieszka dusza. Jestem duszą, która ma widzialną część zwaną ciałem.*

*Paulo Coelho*

Gdy myślisz o swoim ciele jako o całości, gdy myślisz, że to, co widzisz, to cały Ty, nigdy nie zrozumiesz podstawy swojego zdrowia. Pomijając duchowe aspekty istnienia człowieka, ponieważ to oddzielny temat, skupimy się tylko na dwóch: ciele i umyśle.

Co jest silniejsze: ciało czy umysł? To trudne pytanie, wykonajmy więc ćwiczenie, aby ułatwić na nie odpowiedź.

Przed ćwiczeniem niezbędna będzie solidna rozgrzewka... Rytmiczna muzyka łatwiej Cię zmotywuje.

- 1. Zaczynj podskakiwać rytmicznie; rób to przez 10 minut.*
- 2. Dołącz do tego ręce, robiąc tzw. pajacyka przez następane 10 minut.*
- 3. Pozostań z rękami w górze przez 10 minut.*

Zastanawiasz się, jaki jest cel tego ćwiczenia? Jak długo utrzymasz ręce w górze? Co podda się jako pierwsze: ciało czy umysł? Odpowiem Ci, ale jak nie wierzysz, spróbuj sam. A nawet gdy wierzysz, zrób to. Przekona to Ciebie o słabościach i doda mocy.

Podczas ćwiczenia pierwszy próbuje poddać się umysł, szepcząc: „Nie dam rady”, ale jeśli go nie posłuchasz, dojdiesz do momentu, gdy ręce zaczną opadać ze zmęczenia, i wtedy poczujesz – uwaga! – jakby ktoś trzymał Cię za ręce. Będą jak na sznurku, a Ty będziesz mógł nadal trwać w tej pozycji.

Ćwiczenie to jest rodzajem medytacji dynamicznej i pokazuje, kto tu rządzi. Oczywiście: umysł!

Jeśli się o tym przekonasz i w to uwierzysz, Twój umysł będzie pracował dla Ciebie. To takie proste, a zarazem trudne. Większość z nas została wychowana w świecie materii, gdzie nie uczy się nas o wpływie myśli na rzeczywistość.

Opowiem Ci zdarzenie z mojego życia. Nie miałem wtedy pieniędzy. Aby zarobić na utrzymanie, postanowiłem pracować na budowie, a że w życiu wykonywałem przeróżne czynności i pracowałem w różnych zawodach, miałem odpowiednie umiejętności.

### ***Dygresja***

Tu mała dygresja odnośnie do wykonywanych zawodów. Było ich naprawdę dużo. Przez lata zastanawiałem się, jaki jest cel lekcji, którą dało mi życie; dlaczego w sferze zawodowej nie mam stabilizacji. Dzisiaj wiem, że byłem bardzo opornym uczniem, może dlatego dostałem tak wiele nauczek w sferze zawodowej. Nie miałem jasno sprecyzowanego celu.

Lista jest długa. Zawody, które wykonywałem, to: elektronik, blacharz, dekarz, szklarz, tragarz w porcie, uliczny sprzedawca mrożonej kawy, kierownik sklepu z odzieżą. Jestem bioterapeutą, ale pracowałem też jako: tynkarz, sztukator, monter telewizji satelitarnej, instalator Internetu. Prowadziłem firmę budowlaną, robiłem stiuki weneckie. Byłem informatykiem. Produkowałem galanterię z kamienia. Budowałem sauny, a przy budowie jachtu zostałem skutnikiem i konstruktorem.

Dzisiaj po tych wszystkich doświadczeniach zajmuję się zdrowiem, prowadzę blog i piszę tę książkę, na którą składają

się nawet takie chwile w moim życiu, jakie pozornie z omawianym tematem nie mają wiele wspólnego.

Wróćmy do opowieści. Na pożyczonym rowerze przyjechałem na budowę, wioząc narzędzia na bagażniku. Budowa znajdowała się na wzgórzu, skąd widać było rozciągające się pola. Spojrzałem na nie i poczułem, że chciałbym tu mieć swój dom; mieszkaliśmy wtedy w starym, wynajętym domku. Po kilku godzinach pracy przyjechała Beata i tak jak ja zapatrzyła się na pola poniżej, wykrzyknęła: „Ja tu chcę mieć dom”. Wszystkie działki były już tam sprzedane, a my nie mieliśmy pieniędzy.

Przyniosłem z zaprzyjaźnionego sklepiku kilka pożyczonych katalogów z projektami domów. Nie konsultując się z sobą, z kilku wybraliśmy ten sam projekt. Uznałem, że coś w tym jest, wydrukowałem go i powiesiłem na ścianie. Nasze dzieci na projekcie wybrały pokoje i podpisały je kredkami.

Po siedmiu latach od tego wydarzenia stała się rzecz niesamowita. Zamieszkaliśmy w domu z katalogu, który stoi w miejscu, jakie wybraliśmy. Przypomina mi się fragment z Biblii mówiący, że gdzie dwóch lub trzech modli się, tam i ja jestem. Te nasze westchnienia to była modlitwa. Tak działa wizualizacja; wystarczy, że uwierzysz w jej moc.

Nie wszystkie wypowiedane przeze mnie słowa i myśli przynosiły pożądane efekty. Były i wpadki, więc zastanów się, o czym myślisz i mówisz.

### ***Leczenie myślą***

Twoje myśli i słowa działają wszędzie, w Twoim organizmie też! Tak więc zastanów się, czy gdy ciągle myślisz o chorobie, możesz być zdrowy? Oczywiście że nie. Nie wiem, czy wiesz, ale w bioterapii wykorzystuje się leczenie myślą. Jej najprostsza i stosowana przez wieki forma to nakładanie rąk z pozytywną intencją. W ten sposób intuicyjnie wiele osób odkryło w sobie dar uzdrawiania.

Możesz uzdrowić samego siebie. Istnieje wiele metod samoleczenia. Metoda dla każdego to wyobrażanie sobie swojego zdrowego, harmonijnego ciała. Nie ma w tym niczego nadzwyczajnego. O potędze wizualizacji napisano wiele książek i nakręcono wiele filmów.

Jeszcze jedno. Czy słyszałeś o starożytnych magach, średniowiecznych czarownicach, a może oglądałeś jakąś bajkę? Na pewno widziałeś niejednego film o czarach. W tych opowieściach możesz znaleźć istoty uprawiające magię. Czym są ich czary?

Czary to podkreślenie intencji. To gesty lub rytuały wykonane w konkretnym celu. Najprostszy rytuał to zapisanie pragnienia na kartce papieru. Choć nie jestem magiem, rozumiem ten proces.

W wielu książkach na temat programowania przyszłości i pozytywnego myślenia napisano:

- *Zapisz swoje marzenia.*
- *Wypowiedz je głośno.*
- *Wyobraź sobie, że się już zrealizowały.*

*Może za kilka lat znajdziesz tę kartkę i powiesz: to była magia.*

Moc umysłu można wykorzystać źle lub dobrze. Pamiętaj o tym, że zło czy dobro zawsze wracają, tak więc zastanów się, co piszesz. Jeżeli więc marzysz o czymś, zapisz, krzyknij głośno, a potem zrób pierwszy krok w kierunku realizacji tego marzenia. To bardzo ważne.

*Zapytał uczeń mistrza:*

*– Zrobiłem już wszystko, wypowiedziałem swoje marzenia, zapisałem, zwizualizowałem. Jak długo będę czekał na ich realizację?*

*Mistrz odpowiedział:*

*– Jak będziesz czekał, to bardzo długo.*

Założmy, że nie czekasz. Wiesz już, że Twoje myśli wpływają na Twoje ciało i Twoje zdrowie. Świadomie kształtujesz swoją istotę, ale posiadasz jeszcze podświadomość, która przeszkadza lub pomaga w kreowaniu przyszłości. Informacje, które mamy w sobie zakodowane, przejawiają się w formie zdolności lub ograniczeń.

### **Podświadomość**

Dlaczego wiele osób potrafi śpiewać? Dlaczego ktoś potrafi malować? Albo dlaczego ktoś inny boi się wysokości? Dlaczego on potrafi zarabiać pieniądze, a ona nie? A dlaczego ona boi się wody, a on czuje się w wodzie jak ryba? Oczywiście wiele czynników może mieć na to wpływ. Rodzimy się z bagażem wzorców i kodów, które pochodzą według mistyków także z naszych poprzednich wcieleń. Uzewnętrzniają się w nas nasze poprzednie przeżycia, traumy i sukcesy. Nie ma znaczenia, czy w to wierzysz, czy nie; faktem jest, że mamy różne zdolności i umiejętności i na tym się skupmy.

W Biblii napisano:

*Pan cierpliwy, bogaty w życzliwość, przebacza niegodziwość i grzech, lecz nie pozostawia go bez ukarania, tylko karze grzechy ojców na synach do trzeciego, a nawet czwartego pokolenia.*

Tak więc nie tylko nasze przeżycia, ale i spuścizna naszych rodziców, dziadków oraz dalszych pokoleń mają wpływ na nasze ograniczenia i zdolności, z którymi się rodzimy. Jeżeli ktoś ma wrodzoną zdolność lub cechę, czasami mówi się: „Ona to wyssała z mlekiem matki” lub „On ma to w genach”. Tak więc w tym życiu mamy nierówny start, ale istnieje sposób, żeby pomóc sobie poprzez zmianę kodów i wzorców. Gdy pomożesz sobie, przysłużysz się także Twoim dzieciom i następnym pokoleniom.



*Pamiętaj jednak, że to nie karty, które otrzymujesz przy rozdaniu, ale sposób rozgrywania nimi decyduje o zwycięstwie w grze zwanej życiem.*

Pracę nad sobą, nad podświadomie zakodowanymi przekonaniem możesz rozpocząć na kursach rozwoju osobistego.

*Inwestycja w siebie to najlepsza inwestycja.*

Co dostaliśmy na tym świecie od swoich rodziców? Wychowywali nas, kształtowali, wpajali wartości, które postrzegali przez pryzmat własnych poglądów, a często także religii. Tak więc dostaliśmy od nich swoisty subiektywny system wartości. Poczucie bezpieczeństwa, a także strach. Często nieświadomi rodzice jako metody wychowawczej używali zastraszania. Dziadkowie też się do tego przyłożyli. Opowiadali bajki o złych postaciach, a dziecko chłonie takie treści nieświadome, że będą miały wpływ na jego życie.

### **Wychowanie**

Często, gdy dziecko nie chce już jeść, matka mówi: „Jedz do końca, nie zostawiaj nic na talerzu”; dziecko uczy się i je, co w przyszłości może prowadzić do otyłości. Być może matka dziecka (albo ktoś z przodków) zaznała głodu, nie możemy jej za to obwiniać. To taki łańcuszek, ale nasza świadomość wzrasta, więc nie powtarzamy tych błędów. Te same mechanizmy działają w sferze wartości materialnych,

pieniędzy i zdrowia. Czy zauważyłeś, że dzieci przez wieki robiły to, co rodzice? Jeden człowiek umiał zarabiać pieniądze, inny nie. Tak więc dzieci przeciętnych ludzi są najczęściej przeciętne. Dzieci bogatych są najczęściej bogate. Za sprawą naszych rodziców i otoczenia nabyliśmy różne zdolności. Dzisiaj przez szeroki dostęp do informacji dzieci chłoną jeszcze to, co zobaczą w Internecie. Szukają jednak najczęściej tego, co jest bliskie ich wzorcom. Zadaj sobie pytanie: co chcę przekazać swoim dzieciom?

### ***Myśli***

Jest jeszcze jeden czynnik, który ma wielki wpływ na Twoje życie – to myśli, które „mieszkają” w Twojej głowie. Myśli te pomagają lub przeszkadzają świadomemu człowiekowi w kierowaniu własnym życiem. Człowiek nieświadomy nie zastanawia się nad nimi i im się poddaje, przez co nie zmienia kierunku życia. Zaraz to wytłumaczę.

Gdy podejmujesz świadomie życiowe wyzwania, odzywają się w Twojej głowie doradcy. Na przykład pomyślałeś: „Zacznę biegać”. Słyszysz w swojej głowie: „Super, kiedyś byłem w tym dobry”, ale także: „Nie dasz rady, nie biegałeś od lat”. Dwa sprzeczne głosy plus Twój trzeci: „Zacznę biegać”. Skąd pochodzą? To Twoje doświadczenia, to swoisty system obrony organizmu ostrzega Cię! Gdy dziecko raz dotknie gorącej szklanki, jego mózg koduje: „Nie dotykaj, bo się sparzysz”. Gdy ponosisz w życiu porażki, mózg koduje: „Nie rób tego, już raz nie udało Ci się”. Brzmi znajomo?

Takie myśli powstrzymują ludzi przed działaniem, przed opuszczeniem strefy komfortu, ale także mogą pracować dla

Ciebie, mogą Cię motywować. Od Ciebie zależy, którego głosu posłuchasz, a który zignorujesz. Jeśli posłuchasz głosu mówiącego: „Super, kiedyś byłem w tym dobry”, zrobisz krok do przodu i podejmiesz wyzwanie.

Inny przykład. Pomyślałaś: „Zmienię dietę na zdrową i nie będę jeść słodczy”. Wewnętrzny głos mówi: „Głupia, tyle razy już próbowałaś i się nie udało”. Co zrobić w takiej sytuacji? Po pierwsze należy się przyjrzeć temu i innym głosom w Twojej głowie. Spójrz na to z zewnątrz, wyobraź sobie, że przyglądasz się swemu ciału i myślom w taki sposób, jakby należały do innej osoby. Za pierwszym razem może to być trudne, ale po kilku takich spojrzeniach stanie się proste, wręcz rutynowe. Zaobserwuj teraz z zewnątrz swoje myśli. „Obserwuję swoje myśli i słyszę: głupia, tyle razy już próbowałaś i się nie udało”. Przyjrzyj się im. Skąd pochodzą? Czy chronią Cię? Przed czym? Przed rozczarowaniem, wewnętrzną porażką? Czy te myśli Cię wzmacniają, czy osłabiają? Jeżeli Cię osłabiają, zignoruj je, mówiąc sobie: „Wiem, poprzednio mi się nie udało, ale nie ma to wpływu na moje działanie”.

Co nie znaczy, że nie należy słuchać swego wnętrza. To, co czujesz w środku, daje Ci informację, czy jesteś w dobrym miejscu, na dobrej drodze. Zapamiętaj tylko, że zaniechanie działania ma także konsekwencje. Zaniechanie zachowań prozdrowotnych będzie miało konsekwencje w przyszłości.

### ***Wewnętrzny doradca***

Kim jest wewnętrzny doradca? Jak rozróżnić głos strachu od głosu serca?

Rozróżniam dwa rodzaje głosów:

- **Program w Twojej głowie** stworzony przez Ciebie samego lub Twoich rodziców: Twoje życiowe doświadczenia, negatywne lub pozytywne. Będzie hamował lub wspierał Cię w działaniach. Zazwyczaj pojawia się wiele różnych głosów. Często prowadzi to do odkładania działań, czyli prokrastynacji. Najsilniejszym głosem jest strach przed porażką, strach przed oceną przez siebie i innych. Rozwój wymaga przełamania strachu i słuchania wyłącznie konstruktywnych myśli.
- **Wewnętrzny głos**, który mówi Ci, czy to, co robisz, pozostaje w zgodzie z Tobą, z Twoim sumieniem. Podpowiada Ci, czy jesteś uczciwy wobec siebie i swoich zasad. Daje poczucie szczęścia lub dyskomfortu. Pamiętaj, że to Twój wewnętrzny głos. Ale uważaj! Jest on manipulowany. Gdy przyjmujesz czyjeś idee, oszukujesz siebie, wprowadzasz program, który udaje wewnętrzny głos. Nie daj się zmanipulować! Jeśli żyjesz w zgodzie ze swoim wnętrzem, jesteś wielki, pewny siebie i niepokonany.

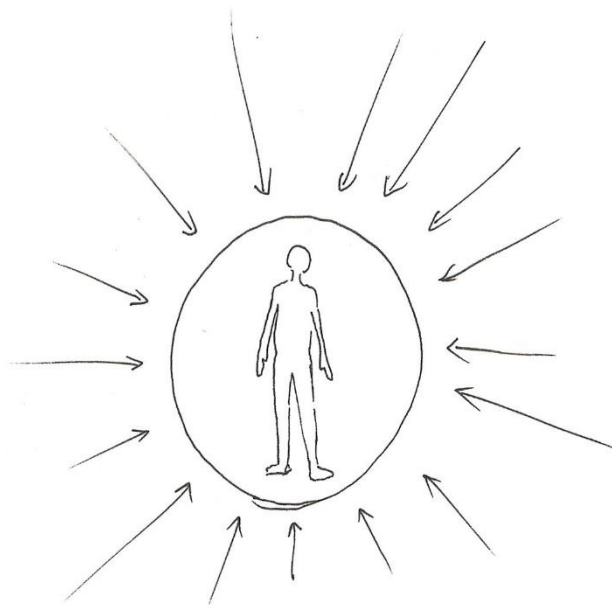
Podjmując działania, możesz czuć lęk przed opuszczeniem strefy komfortu – to normalne. Możesz też czuć, że coś jest sprzeczne z Twoimi przekonaniem. Wyobraź sobie, że jesteś królem, władcą swego ciała i swojej istoty. Którą myśl i które działanie wybierzesz? Co wybierze dobry władca?

**Oceń swój „stan konta”:**

- czy jesteś zadowolony ze swojego ciała;
- czy towarzyszą Ci pozytywne emocje;
- czy rozumiesz potrzebę zmian;
- czy odczuwasz spokój wewnętrzny;
- czy jesteś akceptowany w środowisku;
- czy Twoja praca daje Ci satysfakcję;
- czy Twoje środki finansowe pozwalają Ci na życie, jakiego pragniesz;
- czy Twoje związki są oparte na zaufaniu?

Znajdziesz go również w Internecie pod adresem:

<http://wellnesscoach.pl/stankonta>



## Czas na zmiany

*Każda chwila jest dobra, aby coś zmienić w swoim życiu.*

Zmienić, tylko jak? Nic w sobie nie zmienisz, dopóki „nie wyjdiesz ze swego ciała” i nie zobaczysz siebie takim, jakim jesteś naprawdę, dopóki nie zobaczysz swoich dobrych i złych cech, w których odzwierciedlają się Twoje wzorce i kody, a także wewnętrzne głosy.

### **Kursy**

Jeszcze raz polecam kursy rozwoju osobistego, na których dzięki umiejętnościom prowadzącego oraz energii grupy zaczniesz to wszystko dostrzegać. Zapoczątkuje to zmiany w Tobie na poziomie energetycznym. Możesz również skorzystać z indywidualnych sesji, które polecam, zwłaszcza w przypadku gdy nie jesteś gotowy na spotkanie i otwarcie się w grupie.

### **Wyjść poza strefę komfortu**

Aby to zrobić, należy wyjść ze swojej strefy komfortu. Czym jest strefa komfortu, najlepiej przedstawia scena z filmu *Sami swoi*. Pewnie niemal wszyscy oglądali ten film.

W skrócie. Repatrianci jadą pociągiem, szukając miejsca, gdzie wysiąść i się osiedlić. W pewnym momencie jeden z nich dostrzega na polu krowę znenawidzonego sąsiada i mówi: „Wysiadamy”. „Jak to?”, pyta syn, „Przecież to wróg!”. „Wróg, ale swój”, odpowiada ojciec.

Zatem aby coś zmienić, musisz wyjść poza strefę komfortu, ponieważ nie widzisz tego, w czym tkwisz. Powiesz: „Nie, ja w niczym nie tkwię”. Większość ludzi jednak znajduje się w zbudowanej przez samego siebie strefie komfortu, strefie znanych sytuacji.

Być może, gdy już zdecydujesz się coś zmienić, usłyszysz w głowie: „Co powiedzą inni? Czy mi się uda? Co będzie, jeśli się nie uda?”. Lęk przed porażką jest jednym z czynników najsilniej hamujących rozwój. Zwracanie uwagi na to, czego chce otoczenie, także hamuje Twój rozwój. Otoczenie chce, abyś się nie wyróżniał, a żeby odnieść sukces, trzeba zrobić coś więcej, odważyć się i wyjść ze strefy komfortu.

To normalne, że opuszczając, a nawet wychylając się poza znaną strefę, strefę znajomą i bezpieczną, czujesz delikatny dyskomfort, strach, niepewność, stresujesz się. Przypomnij sobie wtedy moment z Twojego życia, kiedy już się przełamałeś i coś Ci się udało, nawet jeśli to była najdrobniejsza sprawa. Zdobądź się na taką małą automotywację.

Jak zacząć? Przez pozytywne myślenie i szczerą chęć zmian. Poszukaj inspiracji, motywacji, a najlepiej znajdź swojego mentora.

*Pamiętaj: pilot w dłoni, kapcie, TV – to najpopularniejsza strefa komfortu.*

Często, aby poczuć się dobrze, ludzie sięgają po alkohol. Po pracy na piwo, a wieczorem siedzą na kanapie z butelką wina.

*„...i już jest dobrze, jestem w swojej strefie komfortu”. Problemy stają się mniejsze, sukcesy większe i tak czas mija, a Ty nic nie zmieniłeś, niczego nie zrealizowałeś.*



Znam to z autopsji. Przez 25 lat przebywałem w takiej strefie komfortu. Musiałem się z niej wydostać, aby moja książka zapisała się nie tylko w mojej głowie.

Co zrobić, aby się wydostać? Potrzęsnać sobą. Jeśli nie potrafisz zrobić tego sam, polecam kursy automotywacji. Zrób to!

### ***Wszystko zaczyna się w głowie***

Oglądaj filmy motywacyjne, czytaj książki. Wszystko, ale to wszystko zaczyna się w głowie. Zanim cokolwiek powstało, musiała zrodzić się myśl, zamiar zrobienia tego, zamiar działania. Myśli powstają w głowach, także Twojej!

Zatem sięgając po tę książkę, masz jakiś zamiar, cel, szukasz drogi, odpowiedzi na pytanie, wyjaśnienia, wskazówki, chcesz się dowiedzieć, jak żyć zdrowo pomimo niesprzyjających warunków, a może masz i inną motywację. Nawet jeżeli sięgnąłeś po tę książkę przypadkowo – myślisz.

Myślisz – właśnie od myśli się wszystko zaczyna.

### ***Czym jest myśl?***

Myśl, podobnie jak dźwięk, kolor, zapach czy smak, jest wibracją. Otaczają nas różne wibracje, w tym myśli, także myśli innych ludzi, ale część z nich wytwarzamy sami – to właśnie na tych myślach się skup.

Czy wiesz, że istnieją już urządzenia sterowane myślami?

*Twoje myśli działają jak pilot zdalnego sterowania Twojego życia.*

Być może czytałeś książki na temat pozytywnego myślenia. Jeśli tak, to świetnie, a jeśli nie, to pomogę Ci to zrozumieć. Pozwolisz jednak, że przybliżę temat od drugiej strony.

***Czym jest wibracja?***

Mógłbym długo rozwodzić się nad definicją, wyjaśniać, ale zakładam, że nie jesteś fizykiem. Ja też nie. Dla nas ważny jest skutek. Czy dźwięk, krzyk, muzyka mogą wywołać jakiś efekt?

Czy zapach przyjemny albo nieprzyjemny wywołuje efekt?

Czy blask, błysk, kolor wywołują efekt?

Odpowiedź brzmi oczywiście: tak!

Myśli też są wibracją, więc też wywołują efekt!

O czym teraz myślisz? Skup się przez chwilę i odpowiedz sobie, o czym teraz myślisz!

*O tym, co czyni Cię szczęśliwym, czy o tym, co powoduje dysharmonię?*

*O tym, co już masz, czy o tym, czego Ci brakuje?*

Większość książek na temat pozytywnego myślenia skupia się na wytworzeniu w Twojej głowie pozytywnego obrazu zdrowia, miłości, sukcesów czy pieniędzy. Ja rozpocznę temat od myśli, jakie wytwarza większość ludzi.

Tak się składa, że jest poniedziałek rano, większość ludzi zaczyna właśnie dzisiaj pracę po weekendzie. Czy jesteś zadowolony ze swojej pracy? Czy daje Ci ona satysfakcję? Jeśli tak, jesteś na właściwej drodze, a jeśli nie, czujesz dysharmonię. Jak się czujesz? Czy czujesz się zdrowy, sprawny, szczęśliwy?

*Jesteś tym, czym czujesz, że jesteś. Jest to proces tworzenia i osiągnięcia celów.*

Wyobraź sobie, że wchodzisz do pokoju zbudowanego od wewnątrz z luster. Podłoga, sufit, ściany i drzwi są lustrami. Wyobraź to sobie właśnie teraz, popatrz na siebie. Twoje otoczenie odpowiada tym samym. Twoje miny, ruchy, zachowania są wszędzie. To, co wytwarzasz, odbija się w Twoim otoczeniu. Zapamiętaj ten moment. Przypomnij go sobie w sytuacji, gdy jesteś zły, a może wściekły, i uświadom sobie, co wtedy widać w Twoich lustrach, co wtedy przyciągasz? Pozwoli Ci to zapanować nad emocjami. Przypomnij też sobie wtedy moment, gdy czułeś się naprawdę szczęśliwy. Poczujesz wielką satysfakcję i samozadowolenie. Niech ta chwila trwa. Tak działa prawo przyciągania.

Na początku spróbuj zauważyć w swoim życiu i w tym, co robisz, pozytywne aspekty. Jak to zrobić? Uświadom sobie, gdzie jesteś na swojej drodze życia.

**Zapisz „stan konta”! Zapisz „stan konta” we wszystkich aspektach życia. Zrób to teraz!**

Najlepiej opisz „stan konta” w każdym aspekcie swojego życia. Zauważ, że opisując rzeczywistość, staram się używać pozytywnych stwierdzeń. Ty też tak zrób.

Przykład szklanki:

*Szklanka napelniona do połowy wodą.*

*Jeden człowiek powie: „Szklana jest do połowy pusta”,*

*a drugi powie: „Szklanka jest do połowy pełna”.*

Staraj się być osobą, która widzi szklankę zawsze do połowy pełną i w ten sposób opisz też swój „stan konta” dzisiaj.

Przykład: masz 5 kilogramów nadwagi, ale rok temu miałeś 10. Zapisz: moja waga spadła o 5 kilogramów.

Po co to zrobiliśmy? Aby zobaczyć progres, aby zauważyć, czy coś się zmienia w Twoim życiu, aby zauważyć, w którą stronę idziesz. A może nic się nie zmieniło?

*Kto stoi w miejscu, ten się cofa.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

Aby pomóc określić Twój „stan konta”, jak już pewnie zauważyłeś, na końcu każdego rozdziału zamieszczam quiz; wypełnij go. Określisz dzięki niemu, gdzie znajdujesz się na Twojej drodze do zdrowia.

Podsumowanie zrobimy na końcu książki.

Gdy już ustalisz „stan konta”, możemy rozpocząć. Podejmij decyzję:

***Chcę poprawić „stan konta” we wszystkich aspektach życia.***

***Moją intencją jest, aby poprawić moje życie i to jest cel.***

Ułóż swój plan działania.

### ***Metoda kroków***

Aby dojść do celu, potrzeba wielu kroków. Trudno jest wejść po drabinie, stawiając nogę na pierwszym i ostatnim szczeblu. Łatwiej pokonać wszystkie szczeble krok po kroku.

Zacznij już dziś od prostej zmiany, pamiętając, że gdy myślisz o rzeczach negatywnych lub wypowiadasz się negatywnie, przyciągasz negatywność do swojego życia, natomiast gdy mówisz o rzeczach pozytywnych, przyciągasz pozytywne rzeczy.

Jeśli spotykasz znajomego i pyta, jak leci, co odpowiadasz?

„Stara bieda, kiepsko, a co może być słyhać?” albo narzekasz...

Jeśli Ciebie to dotyczy, zmień to, powiedz coś dobrego. Jeżeli nie potrafisz znaleźć niczego, co Cię cieszy, powiedz: „Coraz lepiej”. Przecież podjąłeś decyzję, aby zmienić swoje życie na lepsze, więc to krok naprzód!

W życiu zdarzają się niekomfortowe sytuacje, popełniamy błędy. Dla niektórych stanowią porażkę, ale dla Ciebie to jest lekcja. Z błędów wyciągaj wnioski, ucz się – to jest droga do sukcesu.

I jeszcze jedno: zwracaj uwagę na to, co czujesz, na wibracje. Aby przyciągnąć to, czego oczekujesz, musisz współistnieć z tym w harmonii, w przeciwnym wypadku pozytywne programowanie przyszłości nie zadziała. Jest to odwieczne i niezmienne prawo zwane prawem przyciągania. Jeśli mówisz: „Jestem zdrowy i szczęśliwy”, a wewnątrz czujesz się podle i nie wierzysz w to, jesteś jak magnes, który jednocześnie przyciąga i odpycha. Jaki będzie efekt?

Jeśli potrafisz widzieć tylko to, co jest, nic się nie zmienia. Pamiętaj, że wielcy ludzie mieli wielkie wizje. Miej zatem taką wielką wizję dla siebie. Gdy nauczysz się skupiać myśli na tym, co daje Ci dobre samopoczucie, osiągniesz swój cel. Myślenie, że gdy osiągniesz cel, będziesz szczęśliwy, nie jest twórcze, natomiast gdy czujesz się szczęśliwy, przybliżasz się do celu.

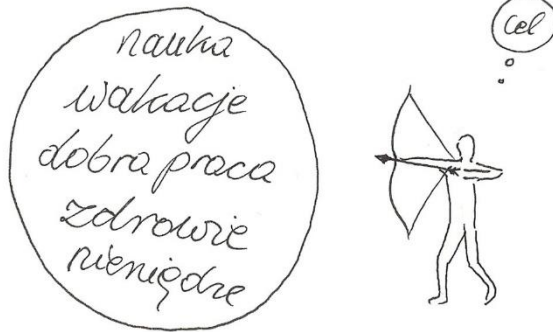
Twoim celem może być poprawa zdrowia, kondycji, relacji, finansów lub czegokolwiek, o czym pomyślisz. Pamiętaj, że Twoje wysiłki w życiu działają jak procent składany. Codzienne małe, często niezauważalne efekty doprowadzą Cię do celu.

**Oceń swój „stan konta”:**

- czy Twoje myśli są pozytywne;
- czy Twoje myśli motywują Cię do działania;
- czy wiesz, że masz wewnętrzne zdolności;
- czy potrafisz odróżnić wewnętrzne głosy, które Cię zatrzymują, od tych, które Cię motywują;
- czy podejmujesz wyzwania;
- czy Twoje marzenia są Twoimi celami;
- czy wizualizujesz swoje cele;
- czy podejmujesz działanie i konsekwentnie dążysz do celu?

Znajdziesz go również w Internecie pod adresem:

<http://wellnesscoach.pl/stankonta>



## Cele i marzenia

*Marzenia się nie spełniają, marzenia się spełnia. Przekuj swoje marzenia w cele, a spełnią się.*



Wielu ludzi ma marzenia, ale niczego nie robi, aby kreować swoją rzeczywistość. Ty podejmij decyzję, że będziesz. Tak jak ja podjąłem decyzję o napisaniu książki, Ty podejmij decyzję, zrób wszystko, co możesz, aby zachować i poprawić własne zdrowie. Twoja motywacja doprowadzi Cię dużo dalej, niż myślisz – będziesz odnosił sukcesy w pozostałych dziedzinach życia.

### *Pamiętaj! W zdrowym ciele zdrowy duch.*

Nie poddawaj się, gdy zobaczysz przeszkody, bo tylko wytrwali dochodzą do celu. Tak więc zacznij już dziś, bo to jedyny moment, nad którym masz władzę; nie odkładaj tego na jutro. Zainwestuj w siebie. Zobacz w głowie swój cel i zrób pierwszy krok w jego kierunku, a wszechświat to zobaczy i zbuduje drogę do Twojego celu.

Otóż aby ziściło się Twoje marzenie, pragnienie, musisz najpierw zobaczyć je w swojej głowie, zwizualizować sobie swój cel. Zobacz siebie jako zdrowego, szczęśliwego człowieka w otoczeniu przyjaciół, w swojej wymarzonej przestrzeni i uwierz, że tak się stanie.

Pamiętaj!

***NIGDY NIE ZOBACZYSZ, JEŚLI NIE  
UWIERZYSZ!***

Czyli: nigdy nie zrealizuje się Twoje marzenie, jeśli w jego realizację nie uwierzysz.

Hrabia Saint-Germain w *Złotej księdze* napisał:

*Chcę abyś pomyślał przez parę minut i porozmawiał ze swoją Obecnością JAM JEST, mówiąc Jej coś w tym rodzaju: „Zwracam się do Ciebie Pełnią całej Mocy Twórczej, całej Miłości, całej Mądrości i przez tę Moc, którą Jesteś; daję Tobie całą Władzę, abyś uczyniła widoczne w moich rękach i do mojego użytku urzeczywistnienie każdego mojego życzenia”.*

Tak, trzeba naprawdę chcieć.

Co nas stymuluje, co sprawia, że nam się chce? Radość, docenienie, miłość, miłość do swojego celu. Chcesz być zdrowy, kochaj siebie. Chcesz dobrze wyglądać, kochaj swoje ciało. Chcesz coś zrobić, osiągnąć, mieć pieniądze, rób to, co kochasz robić. Wiem to z własnego doświadczenia.

Dawno temu myślałem: „Co mam robić, aby zarobić pieniądze?”. I szukałem, robiłem dziesiątki różnych rzeczy, pracowałem w różnych zawodach, aby zarobić większe pieniądze i nie dawało mi to satysfakcji, mimo że wkładałem w to dużo serca. Nie to chciałem robić w życiu, więc efekty były chwilowe.

Jeżeli osiągasz nawet najmniejsze sukcesy, docień je – w ten sposób stymulujesz się do dalszego działania.

### ***Ludzie wokół***

Dobrze też jest mieć wokół siebie ludzi pozytywnych, każdy człowiek bowiem potrzebuje być doceniony przez innych. Unikaj ludzi, którzy narzekają, a przebywaj z tymi, którym jest dobrze, którzy cieszą się z najmniejszych rzeczy. Wiele takich osób poznasz na kursach i szkoleniach motywacyjnych. Tam przyjeżdżają ludzie, którym się chce. Polecam.

*Ludzie czasami coś zaczynają.*

*Ludzie sukcesu zawsze kończą.*

Aby osiągnąć sukces, nie poddawaj się. A niezależnie od tego, co jest dzisiaj Twoim celem, zacznij od zdrowia, gdyż jest ono podstawą wszystkich aspektów wellness.

Oto jak określa wellness Wikipedia:

*Wellness – określenie używane w znaczeniu zapewnienia stanu zdrowej równowagi umysłu, ciała i ducha człowieka, która powoduje uczucie ogólnego dobrobytu. Osiągnięcie lub utrzymanie dobrego samopoczucia może być określone przez indywidualne świadomości i zdolności pomiaru stanów*

*zdrowia, w tym zdrowia psychicznego, aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie się, odpowiedzialność finansową, produktywność, a także gotowość i unikanie typowych niekorzystnych czynników. Wellness można również określić jako stan równowagi organizmu, który utrzymywany powoduje, że organizm nie odczuwa przemęczenia, nie grozi mu stan depresyjny ani choroby. Wellness łączy w sobie zdrowie i szczęście człowieka. Aby osiągnąć ten stan, należy pracować nad jego uwarunkowaniami. Za uwarunkowania te często są uważane: świadomość i inicjatywy w celu poprawy własnego stanu zdrowia fizycznego, psychicznego, emocjonalnego, duchowego, sytuacji środowiskowej, społecznej czy zawodowej.*

Czym dla mnie jest wellness? Jest harmonijnym przepływem energii we wszystkich strefach życia. Tak jak z każdym wdechem nie zatrzymujesz powietrza, tylko je wypuszczasz, tak w każdej sferze życia nie potrzebujesz robić zapasów. Pozwól na swobodny przepływ energii. Często poczucie braku w jakiegokolwiek sferze życia prowadzi do gromadzenia niepotrzebnych zapasów w Twoim ciele. Energia jest budulcem dla materii. Energia podąża za naszymi myślami.

Zaczynając od zdrowia, masz wielką szansę uzyskać harmonię i spełnienie w innych obszarach życia. Nie ma znaczenia, że przez lata utrzymywałeś negatywne myślenie. Jeśli nie nosisz w sobie przekonania, że dawny sposób myślenia ma na Ciebie wpływ, to liczy się tylko „teraz”.

## STOP AUTODESTRUKCJI!

Wizualizuj swój cel, nie pozwól innym na kreowanie Twojego zdrowia. Pamiętaj, że odmienność jest lepsza. Pokonaj lęk przed odpowiedzialnością za własne zdrowie. Nie odkładaj tego na jutro, oceń koszt zaniechania swoich działań.

*Jak będziesz wyglądał za 10 lat?*

**Oceń swój „stan konta”:**

- czy wierzysz w sukces;
- czy jesteś zdecydowany skończyć to, co zacząłeś;
- czy jesteś gotowy zmienić styl życia;
- czy jesteś gotowy wyjść ze strefy komfortu;
- czy jesteś gotowy włączyć świadome myślenie;
- czy określiłeś swój cel;
- czy jesteś gotowy poddać się samoocenie;
- czy jesteś uczciwy wobec siebie samego?

Znajdziesz go również w Internecie pod adresem:

<http://wellnesscoach.pl/stankonta>



## Styl życia

### *Kodeks wartości zdrowotnych*

Celem tej książki jest przedstawienie Ci zdrowego stylu życia. Jak już wcześniej wspomniałem, składa się na niego wiele aspektów, a podstawą wszystkich jest zdrowie. Prozdrowotne zachowania to sztuka zachowania młodości na długie lata.

Teraz przedstawię Ci dawnego sprzymierzeńca ludzkości, który przerodził się we wroga – to stres. Stres pobudza do działania, zwiększa możliwości człowieka. W zamierzonych czasach pomagał przetrwać. W sytuacji gdy pojawiał się drapieżnik, stres wyrzucał do krwi duże dawki adrenaliny i kortyzolu, dzięki czemu przyspieszał rytm serca, przyspieszał oddech. Reakcja człowieka była szybsza i sprawniejsza, miał większe szanse na przetrwanie. Krótkotrwały stres ratował życie i nie powodował długotrwałych skutków w organizmie.

Stres to naturalny mechanizm obronny naszego organizmu. Niewielkie ilości stresu mogą pomóc Ci wyjść ze strefy komfortu, podjąć działanie. Jednak w dzisiejszych czasach w większości przypadków stres utrzymuje się długotrwale. Wiele osób pracuje w ciągłym stresie, wraca do domu i oczekuje powiadomień z pracy na smartfonie. Mózg kojarzy dźwięki i wibracje telefonu często w taki sam sposób jak zagrożenie życia. Ciągły stres niszczy komórki naszego ciała oraz powoduje zaburzenia procesu trawienia. Powoduje też zaburzenia wydzielania hormonów, co może prowadzić do depresji. Większość hormonu szczęścia, serotoniny, produkowana jest w jelitach. Jeśli jesteś przygnębiony, pomoc w wydzielaniu tego hormonu może afrykańska roślina *Griffonia*.

Aby pozbyć się niepotrzebnego napięcia, stresu, dobrze jest wyjść poza sytuację, która ten stres wywołała. Pomóc w tym mogą zajęcia jogi, które ze względu na wszechstronne korzyści gorąco polecam.

W każdej stresującej sytuacji staraj się zobaczyć coś dobrego, staraj się widzieć szklankę do połowy pełną. Jeżeli coś się nie udało, to nie porażka, tylko nauka, przeszkoda, która pojawiła



się na drodze Twojego życia. Zwracaj uwagę na sytuacje, na które masz wpływ, nigdy nie przejmuj się czymś, na co nie masz wpływu!

Zadaj sobie pytanie:

*Jakie znaczenie będzie to miało za rok?*

*Jakie znaczenie będzie to miało za 10 lat?*

*Jakie znaczenie będzie to miało za 100 lat?*

Osłabi to rangę stresującej sytuacji.

Aby zachować sprawność do późnych lat, potrzebne są dwa rodzaje aktywności:

- *fizyczna,*
- *umysłowa.*

Nisko i średnio obciążająca, niewyczerpująca aktywność fizyczna pomoże Ci zachować sprawne ciało. Siedzący tryb życia i pracy jest wrogiem zdrowia. Jeśli Twoja praca zapewnia Ci dużo ruchu na świeżym powietrzu, zwróć uwagę, jaki to jest rodzaj ruchu. Czy zapewnia pracę wszystkich Twoich stawów i mięśni?

Ćwiczysz czy odkładasz na jutro? Pamiętaj, że łatwo wpaść w pułapkę „po pracy piwo, kpacie i TV”. Zwróć też uwagę na swoją dietę. Jeśli pracujesz za biurkiem, gorąco polecam Ci ćwiczenia fizyczne. Mogą być to spacer, bieganie, siłownia, fitness w różnych odmianach, taniec czy różne formy ruchu przy muzyce, np. zumba.

### ***Joga***

Osobiście preferuję jogę; to połączenie ćwiczeń ciała i umysłu. Naukowcy zbadali, że u osób ćwiczących jogę następują nawet pozytywne zmiany w mózgu. Wybór należy do Ciebie.

### ***Ucz się***

Stara prawda, że narząd nieużywany zanika, dotyczy także zdolności naszego mózgu. Sprawność umysłowa największa jest u młodych ludzi, którzy się uczą. Podczas naszego życia stale wykonujemy różne czynności wymagające myślenia, ale wpadamy w rutynę. Wykonujemy je automatycznie i w coraz mniejszym stopniu używamy mózgu.

Ucz się nowych rzeczy bez względu na wiek. Dla siebie i dla podtrzymania sprawności Twojego umysłu. Zwróć uwagę, że w miejscach, gdzie długość życia jest największa, ludzie spotykają się i grają w gry towarzyskie. Niezależnie od tego, czy będzie to japońska wyspa Okinawa, włoska Sardynia czy grecka Ikaria, ludzie spotykają się w tawernach i godzinami grają w gry przypominające warcaby albo szachy. W ten sposób zmuszają swój umysł do myślenia. Aktywność umysłowa jest równie ważna jak fizyczna. Bądź aktywny umysłowo, aby nie zanikały Twoje neurony w mózgu.

Znajdź swoją pasję, rób to, co chcesz robić, wtedy zaangażujesz wszystkie możliwości Twojego organizmu w tworzenie.

*Wielkim szczęściem i radością jest robić to, co kochasz.*

*Jeśli kochasz swoją pracę, nie przepracujesz ani jednego dnia w życiu.*

Nie próbuj zrobić niczego na zapas, nie stój też w miejscu. Zawsze pojawiają się nowe wyzwania. Naucz się je podejmować i czerpać z nich satysfakcję. Być może teraz bierzesz udział w wyścigu szczurów, ale gdy zmieni się Twoje myślenie, opuścisz go! Twoje życie podporządkuje się przede wszystkim Tobie.

Nie bój się odmienności. Odmienność jest lepsza. Chociaż jestem człowiekiem czynu i lubię swoją pracę, nie brakuje w moim życiu momentów „siga-siga”

Aby zapewnić sobie młody wygląd, w szczególności widoczny poprzez Twoją skórę, pij odpowiednią ilość dobrej wody, nie pozwól sobie wyschnąć.

Zadbaj o swoją dietę, aby była pełna naturalnych antyoksydantów. Wprowadź do swojego menu warzywa, owoce, ryby i owoce morza. Jedz je trzy razy w tygodniu, ale unikaj tych z hodowli. Myślisz, że to przypadek, że krainy długowieczności leżą na wyspach? Wyspa Okinawa, wyspa Sardynia, wyspa Ikaria i wiele innych, gdzie morze lub ocean dostarczają pożywienia.

Unikaj przetworzonych pokarmów. Unikaj nadmiaru pożywienia i tzw. wypełniaczy żołądka, np. chleba do zupy, ziemniaków do mięsa, frytek do wszystkiego. Ja jadam niewielkie ilości pieczywa i ziemniaków. Preferuję ryż, frytek nie jadam prawie wcale.

Nie używaj cukru, a już na pewno nie używaj białego; trzciniowy jest lepszy. Ja nie używam cukru wcale, używam natomiast miód w niewielkich ilościach. Jeśli pijesz czarną herbatę, zmień ją na zieloną lub białą, mają bowiem właściwości antyoksydacyjne, albo lepiej na opisaną wcześniej herbatkę z dictamusa.

Podążając za mieszkańcami basenu Morza Śródziemnego, polecam do menu dopisać oliwę z oliwek i czerwone wino. Używam również dużych ilości różnorodnych przypraw do potraw. Moje ulubione to: cynamon, kardamon, papryka ostra, pieprz, rozmaryn, oregano, bazylia, kurkuma, jałowiec, cząber i wiele innych. O każdej z nich można napisać oddzielny rozdział. Mają różne prozdrowotne właściwości i, co bardzo ważne, poprawiają smak potraw.

### ***Małe porcje***

Na koniec najważniejsza zasada, którą stosuję w swoim życiu: dieta małych talerzy! Podziel każdy swój dzisiejszy posiłek na cztery porcje i odłóż jedną z nich. Zależnie od Twojego stylu życia ułóż sobie plan; być może będzie on lepszy od planu ułożonego przez dietetyka, który rzucałeś już nie raz, bo będzie Twój i w nim wytrwasz!

Osobiście prawie nigdy nie jadam obiadu złożonego z dwóch dań. Jedno wystarczy. Nie polecam też jedzenia deserów bezpośrednio po posiłku. Nie jedz do syta, aby zwolnić oksydację, a co za tym idzie – starzenie się organizmu.

Pamiętaj także o odpoczynku i śnie. Aby Twój sen był regenerujący, zaleca się nie oglądać telewizji i nie patrzeć w żaden inny ekran bezpośrednio przed snem.

Pamiętaj, że zdrowie zależy od Ciebie. Nie ma czegoś takiego jak okres grypy i przeziębień! To wyniszczone lub osłabione antybiotykami organizmy w momentach, gdy pojawia się chłód i zimno, łatwo padają ofiarami bakterii i wirusów.

*To, co robisz teraz, to projektowanie stylu życia, jedna z najcenniejszych rzeczy, które w życiu zrobiłeś.*

*Zrób to teraz, nie odkładaj na potem. Nie szukaj wymówek ani innych ważniejszych zajęć. Wszystko, co Cię odciąga, to prokrastynacja!*

**Oceń swój „stan konta”:**

- czy lubisz to, co robisz;
- czy robisz w pierwszej kolejności to, co dla Ciebie jest ważne;
- czy panujesz nad stresem;
- czy jadasz tak, aby zapełnić żołądek maksymalnie w 75 procentach.

Znajdziesz go również w Internecie pod adresem:

<http://wellnesscoach.pl/stankonta>



## Droga

### *Znaki na niebie?*

*Jeżeli któraś z poniższych fraz dotyczy Ciebie, to znak, że już czas rozpocząć swoją przygodę z wellness poprzez zmianę stylu życia.*

*Pociąg do słodczy*

*Nadużywanie alkoholu*

- Alergia*
- Depresja*
- Bezsenność*
- Obniżona odporność*
- Brak apetytu*
- Bóle stawów*
- Ból kręgosłupa*
- Słabe mięśnie*
- Kruche kości*
- Skurcze mięśni*
- Przewlekły stres*
- Słaba pamięć*
- Brak koncentracji*
- Obniżony nastrój*
- Brak zadowolenia*
- Ataki złości*
- Niepokój*
- Wypadanie włosów*
- Problemy z cerą*
- Tabletki przeciwbólowe*
- Kuracje antybiotykowe*
- Woda gazowana*
- Brak aktywności fizycznej*
- Mało warzyw*
- Mało owoców*
- Produkty z białej mąki*
- Częste picie mleka*
- Otyłość*
- Częste choroby*
- Nieprzyjemny zapach ciała*
- Nieprzyjemny zapach z ust*
- Zepsute zęby*
- Dolegliwości trawienne*
- Obrzęki pod oczami*
- Słaba kondycja*
- Zaparcia*
- Słabe libido*
- Nieregularne stolce*
- Wypryski na skórze*
- Słabe paznokcie*
- Zniszczone włosy*
- Częste oddawanie moczu*
- Nieregularne miesiączki*
- Zimne stopy*
- Wzdęcia po jedzeniu*
- Zgaga*



## STOP AUTODESTRUKCJI!

- Duszności*
- Palenie papierosów*
- Zalegająca flegma*
- Nawracające grzybice*
- Brak energii*

### ***Szkoła przetrwania***

Życie we współczesnym świecie to swoista szkoła przetrwania. Od Ciebie zależy, jak będzie wyglądało Twoje zdrowie oraz życie w przyszłości.

Dałem Ci wiedzę, dzięki której możesz wybrać swoją ścieżkę. Możesz iść swoją ścieżką sam, możesz z rodziną, z przyjaciółmi, możesz też iść z grupą ludzi o podobnych zainteresowaniach. Ścieżka zaś zmieni się z czasem w drogę, a nawet autostradę. Każdy sportowiec osiągający wielkie sukcesy ma swojego trenera. W różnych dziedzinach życia mamy swoich mentorów, nauczycieli. Zauważ, że ludzie przy pomocy mentorów osiągają szybciej lepsze wyniki. Ty także możesz mieć swojego mentora, swoich mentorów.

### ***Na czym polega mentoring?***

Zadam Ci pytanie:

Założmy że jesteś pierwszy dzień w nieznanym mieście i umówiliśmy się w miejscu, które znajduje się na drugim końcu miasta. Nie masz GPS ani mapy, ale po jakimś czasie docierasz do celu. Umawiamy się następnego dnia w tym samym miejscu. Czy uważasz, że tym razem dotrzesz tam szybciej? Tak, bo już tam byłeś! Pomyśl, ile czasu zajmie Ci dotarcie na miejsce za 10. tym razem? To oczywiste, że będziesz szybciej. Dlaczego? Bo już tam byłeś i znasz drogę. Kim jest mentor? Kimś, kto już tam był! Twój mentor zna drogę.

Trening zachowań prozdrowotnych przypomina trening sportowca: lepiej mieć trenera. Różnica pomiędzy samotną wędrówką na nieznanym szlaku a podążaniem w grupie z przewodnikiem, który zna drogę i dba o Twoje bezpieczeństwo, jest ogromna. Jeśli lubisz wyzwania i jesteś typem samotnika, idź sam swoją drogą do zdrowia. Jeśli natomiast wolisz być w zespole wspierających się ludzi, nad którymi czuwa przewodnik, znajdź osoby podobnie myślące. Nie będzie to trudne, ponieważ przyciągasz ludzi podobnych do siebie. Stanowią dla Ciebie wsparcie w momentach zwątpienia i motywują Cię do działania.

Każdy z nas ma lepsze i gorsze okresy. Im dalej posuwasz się w swoim rozwoju osobistym, tym częściej zauważasz piękne chwile i przywiązujesz do nich wagę, a także do wielkich wyzwań i własnych sukcesów.

Reasumując, podążając drogą do zdrowia, możesz:

- ✓ *Zwiększyć szanse na uniknięcie wielu chorób cywilizacyjnych.*
- ✓ *Zwiększyć sprawność fizyczną i intelektualną.*
- ✓ *Zwiększyć komfort życia.*
- ✓ *Zachować młody i zdrowy wygląd na dłużej.*
- ✓ *Poprawić relacje w związku.*
- ✓ *Poprawić relacje w środowisku.*
- ✓ *Zwiększyć szanse na uniknięcie otyłości.*
- ✓ *Zwiększyć szanse na życie bez bólu i zdrowy sen.*

**Droga do zdrowia – Twój plan:**

1. *Zmień sposób myślenia na pozytywny.*
2. *Zacznij pić dobrą, żywą wodę.*
3. *Zwiększ aktywność fizyczną.*
4. *Przeprowadź detoks organizmu.*
5. *Zmień swoją dietę na zdrową.*
6. *Rozpocznij suplementację organizmu.*
7. *Wzmocnij odporność.*
8. *Ciesz się zdrowiem i podziel się tą wiedzą z innymi.*

Informacje poniżej zawarte pochodzą z filozofii: *4 kroki do zdrowia* i zostały przedstawione mi przez grupę wspaniałych ludzi z Coral Club oraz poszerzone o moje własne spostrzeżenia. Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej książki: *wellnesscoach.pl*

- *Kontroluj swoje myśli, nigdy nie mów o tym, czego nie chcesz. Zawsze myśl i mów o tym, czego chcesz.*
- *Pij czystą, dobrą wodę w ilości 1,5–3 litrów dziennie, zależnie od wagi ciała: 30 mililitrów na kilogram. Żywa woda to taka, która posiada następujące parametry:*

- *Niskie napięcie powierzchniowe, tzn. dobre właściwości myjące, aby możliwe było samooczyszczanie organizmu.*
  - *Ujemny redox, tzn. dobre właściwości przeciwutleniające, pomagające w redukcji stresu komórkowego oraz we wchłanianiu pożywienia do komórek.*
  - *pH zbliżone do pH ludzkiej krwi, czyli około 7,4, przeciwdziałające zakwaszeniu się organizmu oraz utracie zasadowych minerałów.*
  - *Strukturę przypominającą płatki śniegu. Pamiętaj, woda ma pamięć.*
  - *Temperaturę zbliżoną do temperatury ludzkiego ciała.*
- 
- *Podczas ruchu i wysiłku poprawia się krążenie. Oddychasz głęboko, więcej tlenu trafia do krwi. Pamiętaj! Narząd nieużywany zanika lub słabnie. Znajdź rodzaj aktywności odpowiedni dla Ciebie. Gimnastyka, bieganie, fitness, joga, nordic walking.*
  - *Dobrze nawodniony organizm jest w stanie sam się oczyszczać, jednak wspomóż ten proces suplementami pomagającymi usunąć toksyny rozpuszczalne w tłuszczach, zawierającymi enzymy trawienne oraz*

lecytynę. Przeprowadź naturalną kurację przeciwgrzybiczną i przeciw pasożytniczą; powtarzaj ją co roku.

- *Odrzuć pokarmy, które Ci szkodzą. Po oczyszczeniu organizmu Twoje nawyki żywieniowe będą powoli się zmieniać. Będzie Ci łatwiej zrezygnować z niezdrowych pokarmów lub je ograniczyć.*
- *Do swojej diety dołącz produkty pochodzenia roślinnego i ryby. Postaraj się, aby były dobrej jakości.*
- *Rozpocznij suplementację organizmu. Zaczynaj od dobrych probiotyków w celu odbudowy właściwej flory bakteryjnej. Zażywaj produkty zawierające witaminy, minerały, aminokwasy i nienasycone kwasy tłuszczowe.*
- *Wzmocnij swoją naturalną odporność produktami zawierającymi colostrum i betaglucan.*
- *Codziennie zażywaj antyoksydanty.*

*Co najmniej raz w roku przeprowadzaj detoks organizmu.*

- *Prowadź zdrowy styl życia i ciesz się dobrym zdrowiem.*

Aktualne informacje o programach prozdrowotnych znajdziesz, skanując poniższy kod, lub na stronie:

<http://wellnesscoach.pl>



*Powodzenia!*

*Dziś zadbaj o zdrowie, abyś nie musiał o  
nim marzyć, gdy będziesz w niemocy.*

*Pliniusz Starszy*



**Policz odpowiedzi, które zaznaczyłeś na końcu każdego rozdziału, i podsumuj swój „stan konta”:**

- 0                    stoisz w miejscu;
- do 20                błędzisz;
- 20–30               idziesz wąską ścieżką;
- 30–40               jesteś na dobrej drodze;
- 40–50               jesteś na autostradzie.

Podsumowanie zrobisz również w Internecie pod adresem: <http://wellnesscoach.pl/stankonta>

*Życzę Ci wytrwałości i powodzenia na  
Twojej drodze wellness. A świetne  
zdrowie to dopiero początek przygody z  
życiem.*