



YEVGENIY BOZHYEV

ROSYJSKA METODA UZDRAWIANIA NATURALNEGO

Proste
i skuteczne
techniki
eliminowania
bólów, chorób
i dolegliwości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**ROSYJSKA METODA
UZDRAWIANIA
NATURALNEGO**



YEVGENIY BOZHYEV

ROSYJSKA METODA UZDRAWIANIA NATURALNEGO

Proste
i skuteczne
techniki
eliminowania
bólów, chorób
i dolegliwości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Sebastian Markiewicz

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-744-1

Tytuł oryginału: *Книга жизни.*
Для тех, кто отчаялся найти врачей, которые могут вылечить

© ООО Издательство «Питер», 2018
© Божьев Е., 2018

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Yevgeniy Bozhyev – neurolog, osteopata, terapeuta manualny z długi-
m, ponadtrzydziestoletnim stażem pracy. Jego unikalne metody
samoleczenia są szeroko rozpowszechnione w internecie i nie tylko.

Chodzisz do przychodni jak do pracy, zażywasz stos lekarstw,
a zdrowie nie chce powrócić?

Chcesz raz na zawsze pozbyć się bólu i chorób?

Chcesz, by powróciła młodość i radość życia?

Każdy człowiek, bez względu na wiek, może sprawić, by jego
ciało było zdrowe i giętkie – przekonuje doktor Bozhyev. Wystarczy
na to pół godziny dziennie, najprostsze ćwiczenia oraz dokładne
zrozumienie przyczyn i mechanizmów powstawania bólu i rozwoju
chorób. W książce znajdziemy wszystko, co niezbędne do samo-
uzdrowienia. Techniki pozbycia się konkretnych chorób, metody
pozbycia się bólu, ogólne zasady zdrowia. Bycie zdrowym jest
łatwe. Młodym można być niezależnie od wieku!

SPIS TREŚCI

| | |
|---|----|
| Wstęp | 11 |
| Nowa koncepcja medyczna | 15 |
| Jak skonstruowany jest świat i człowiek | 19 |
| Ogólne prawa wszechświata i zasady zdrowia | 29 |
| Zasada zachowania energii | 29 |
| Zasada nienaruszania cudzej woli | 33 |
| Zasada jedności i walki przeciwieństw | 35 |
| Zasada „podobieństwa się przyciągają” | 37 |
| | |
| Nie jesteśmy sami | 39 |
| Skąd się biorą choroby | 41 |
| Wnioski z ogólnych zasad zdrowia | 45 |
| Przykład zdrowego trybu życia | 47 |
| Kilka słów o znaczeniu mięśni | 49 |
| Jak samodzielnie pozbyć się bólu i odmłodnieć | 55 |
| Bóle głowy | 57 |
| Bóle szyi | 60 |
| Bóle w klatce piersiowej | 63 |
| Bóle brzucha | 68 |

| | |
|--|-----|
| Bóle nogi i miednicy | 69 |
| Bóle palucha | 75 |
| Bóle w lędźwiach | 76 |
| Bóle między łopatkami | 79 |
| Bóle ręki | 80 |
| Bóle w stawie ramiennym | 83 |
| Ruchomość obręczy kończyn górnych (obręczy barkowej) | 86 |
| Ruchomość obręczy kończyn dolnych (obręczy miedniczej) | 87 |
| | |
| Właściwości leczenia różnych chorób i złych stanów | 91 |
| Zwyrodnienia stawów (artrozy) | 92 |
| Miażdżyca | 95 |
| Hemoroidy | 98 |
| Nadciśnienie tętnicze | 101 |
| Oczy | 107 |
| Mózg | 109 |
| Gardło | 111 |
| Uwypuklenie (przepuklina) krążka międzykręgowego | 113 |
| Oddychanie | 115 |
| Żołądek | 120 |
| Problemy kobiece | 121 |
| Zęby | 126 |
| Choroby zakaźne | 127 |
| Czerwona twarz | 130 |
| Problemy męskie | 131 |
| Otyłość (nadwaga) | 132 |
| Choroby nowotworowe | 134 |
| Obrzęki | 137 |
| Stosunek rodziców do dzieci | 138 |

| | |
|---|-----|
| Relacje międzyludzkie | 140 |
| Relacje między małżonkami | 141 |
| Relacje mężczyzny i kobiety | 143 |
| Wątroba i pęcherzyk żółciowy | 145 |
| Odżywianie | 147 |
| Serce i naczynia | 152 |
| Starość i wiek | 155 |
| Stres | 160 |
| Zabójstwa i aborcje | 162 |
| Uszy | 163 |
| Zapalenie pęcherza moczowego | 164 |
| Ostrogi | 166 |
| Energetyka | 167 |
| | |
| Leczenie lekami (farmakoterapia) | 169 |
| Metody oddziaływania niefarmakologicznego | 173 |
| Ingerencje chirurgiczne | 177 |
| Techniki fizyczne | 179 |
| Palenie | 183 |
| | |
| Posłowie | 185 |
| O Autorze | 187 |

WSTĘP

W dzisiejszych czasach zwykła, konwencjonalna medycyna, której uczą się lekarze na uczelniach medycznych, dowiodła swojej bezsilności. Ludzie, którzy zmuszeni są chodzić do przychodni, lub którzy leżeli w szpitalu, zgodzą się z tym. Ci, którzy nie zetknęli się z okropną rzeczywistością, a swoje zdanie o stanie medycyny opierają na informacjach medialnych, oburzają się – w XXI wieku medycy opanowują, opracowują, wdrażają, wielu ludziom przywracają zdrowie... Wszystko to wygląda właśnie tak, lecz niezupełnie. A ściślej – zupełnie nie tak.

Niniejsza książka została napisana w pierwszej kolejności z myślą o ludziach, zupełnie niezwiązanych z medycyną, którym własne zdrowie nie jest obojętne. O tych, którzy uświadomili sobie, że ciało nie ma części zamiennych, i że nie da się danego organu usunąć lub zamienić, by pozbyć się choroby i bólu. Z myślą o tych, którzy stracili nadzieję na znalezienie lekarza, który może ich wyleczyć. A także z myślą o tych, którym nie jest obojętne, jak zbudowane jest nasze ciało, w jaki sposób zmienić funkcjonowanie organów i wygląd zewnętrzny, jak komfortowo żyć we własnym ciele.

Każdy ma prawo wiedzieć, że może samodzielnie utrzymywać swoje ciało w dobrym stanie. W życiu każdego człowieka pojawia się również okres, gdy z żalem i niedowierzaniem zauważa, że ciało nie jest już w stanie wykonać tego, co jeszcze dziesięć lat temu przychodziło z łatwością. Dusza jednak pozostaje młoda i zawsze chce się „pójść na całość”. Mówi się, że problemom związanym z wiekiem winne są geny, telomerazy... Wydaje się jednak, że to wszystko jest bez znaczenia, że można znów być zdrowym i młodym nie tylko duszą, lecz i ciałem. I tak naprawdę jest! To nie tylko jest możliwe, lecz nawet nie jest takie trudne, choć rzecz jasna, będzie wymagało konkretnych wysiłków. Bez pracy nie ma kołaczy!

Niniejsza książka została również napisana dla lekarzy, którzy naprawdę chcą leczyć ludzi, a nie skazywać ich na dożywotnie zażywanie lekarstw, do czego zmusza obecny system ochrony zdrowia. Dla lekarzy, którzy codziennie stykają się z ludźmi chorymi, proszącymi o pomoc. Dla tych, którzy mają już smutne doświadczenia z leczeniem pacjentów sposobami i metodami, które oferuje medycyna konwencjonalna. Dla tych, którzy nie mogą obojętnie patrzeć na to, jak ludzie cierpią i umierają, którzy nie przywykli do ludzkiego cierpienia i nie chce zbywać pacjenta, mówiąc mu na odczepnego – „Ależ czego pan/pani oczekuje? Przecież pan/pani jest już po pięćdziesiątce”.

To książka dla lekarzy, którzy przekonali się, że terapia farmakologiczna z metody leczenia przekształciła się w biznes, który zabija i kalecty ludzi. Dla tych, którzy chcą pomóc swoim pacjentom i szukają metod, dzięki którym mogą to osiągnąć. Dla tych, którzy rozumieją, że leczyć należy nie skutek, lecz przyczynę.

Urzędnikom medycznym niniejsza książka się nie przyda a nawet będzie dla nich szkodliwa, ponieważ traktuje ona o tym, czego

lekarze nie dowiadują się na uczelniach medycznych. O tym, co wiadome jest od dawna i potwierdzone przez różne dziedziny nauki, lecz albo zostało szczęśliwie zapomniane, albo zignorowane przez system edukacji medycznej pod pozorem przestarzałości, a w rzeczywistości jedynie nie odpowiada obowiązującym dogmatom i interesom firm farmaceutycznych.

Niniejsza książka obala wiele zakodowanych poglądów na rozwój chorób. Celem takiego działania nie jest epatowanie, lecz wskazanie, że „praktyka jest kryterium prawdy”. Tak więc jeżeli lekarz opierając się na określonym poglądzie dotyczącym rozwoju i przebiegu choroby nie może jej wyleczyć, znaczy to, że jego pogląd jest nieprawidłowy.

Podejście do rozwoju i przebiegu chorób, przedstawione w niniejszej książce, jest rezultatem dużego, ponadtrzydziestoletniego doświadczenia w praktycznej pracy z ludźmi, którzy zwrócili się o pomoc lekarską, jak również zapoznania się z pracami fizjologów z minionego stulecia, którzy badali przyczyny i mechanizmy powstawania większości schorzeń.

Książka opowiada o tym, jak skonstruowane jest nasze ciało, jak działa, według jakich zasad funkcjonuje i co należy robić, żeby być zdrowym. Wyjaśnia, czym jest starość, czym są choroby związane z wiekiem, jak samemu się ich pozbyć i sprawić, by ciało było posłuszne i zdrowe w każdym wieku. Zaprezentowane są również techniki pozwalające pozbyć się konkretnych zachorowań.

OGÓLNE PRAWA WSZECHŚWIATA I ZASADY ZDROWIA

Zasada zachowania energii

To najważniejsza zasada fizyczna. Energia nie pojawia się znikąd i nigdzie nie znika, albowiem wszystko jest energią, a bez energii nie ma niczego. Dlatego też wszystko opiera się na tej zasadzie. Wszystkie inne zasady, zarówno fizyczne, jak i duchowe (a duchowość jest manifestacją, przejawem świata fizycznego) zbudowane są i oparte na tej właśnie zasadzie.

Pracując z ciałem, należy pamiętać o zasadzie zachowania energii, ponieważ wszystkie organy potrzebują jej dopływu. Na poziomie ciała fizycznego odpowiednikiem energii jest krew. Każdy organ działa prawidłowo tylko przy odpowiednim ukrwieniu. Zwiększyć ukrwienie można na dwa sposoby: usuwając to, co blokuje dopływ krwi (różnego rodzaju napięcia tkankowe i mięśniowe, zatory żyłne), oraz zwiększając przyływ energii w odpowiednim centrum energetycznym poprzez jego aktywowanie.

Wszystkie choroby powstają w ciele fizycznym z powodu zakłóceń w obiegu krwi. To właśnie jest patogenetyczny mechanizm rozwoju wszystkich problemów w ciele fizycznym. A ukrwienie

zakłócanie jest poprzez ucisk na tętnice wywoływany albo napiętymi tkankami, albo obrzękami.

Lekarzy uczy się, by w celu ukrwienia mózgu przepisywali środki rozszerzające naczynia. Pomóc mogą one jedynie w przypadku, gdy naczynie skurczone jest wskutek stresu lub jego średnica zmniejszona jest z powodu płytki miażdżycowej. W tym przypadku, rozszerzając drogę, którą płynie krew, lekarstwo istotnie poprawi ukrwienie mózgu. Jednak znacznie częściej niewystarczające ukrwienie mózgu spowodowane jest tym, że tętnice kręgowo uciskane są przez kręgi szyjne przy napięciu mięśni szyjnych. W tym wypadku przepisanie preparatów rozszerzających naczynia krwionośne będzie nieskuteczne. Mechaniczny nacisk na tętnice można usunąć rękami, rozluźniając mięśnie szyi, które uciskają na kręgi szyjne, poprzez przyciskanie tętnic kręgowych. A środki chemiczne będą tu bezużyteczne.

Z zasady zachowanie energii wynika *zasada „nic zbędnego”*: przy wyborze drogi prawidłowa zawsze okazuje się ta, na którą zużywa się najmniej energii. Przyroda minimalizuje wydatki energetyczne. Odnosi się to do całego Wszechświata i do każdego organizmu. W naszym ciele też nie ma niczego zbędnego. Kiedy pseudouczni mówią o atawizmach i rudymencjach naszego ciała, nie rozumieją po prostu, jak skonstruowany jest świat. W naszym ciele nie ma ani jednego zbędnego organu, ani też żadnego „zapasowego”. Wszystko, z czego się składamy, nieustannie jest wykorzystywane, pracuje.

Kiedy na przykład chcemy powiększyć biceps, obciążamy go pracą, zaczynamy „pakować”. By sprostać zwiększeniu swoich funkcji, zwiększają się również rozmiary bicepsa. Lecz gdy tylko zwiększony wysiłek ustanie (przestajemy „pakować”), jego obwód zacznie się zmniejszać, gdyż duża objętość nie jest już konieczna.

Po co karmić coś zbędnego, niepotrzebnego? Wydatki energetyczne minimalizują się.

W związku z tym, że pseudonaukowcy nie mogą odnotować elektrycznych impulsów z 90% komórek naszego mózgu, wyciągają oni wniosek, że te 90% to komórki zbędne! Głupota i zupełne niezrozumienie zasad, według których skonstruowany jest świat. Żadna komórka w naszym ciele nie przetrwa, jeżeli okaże się niepotrzebna naszemu organizmowi!

Z zasady „Nic zbędnego” wynika, że wykorzystywana funkcja umacnia się, a niewykorzystywana ulega atrofii z powodu zbędności. To właśnie z niezrozumienia tej zasady ludzie przysparzają sobie mnóstwo kłopotów. Na przykład nadwagę.

Człowiek wypracowuje sobie określony tryb życia, na który składają się: obciążenia psychiczno-emocjonalne, obciążenia fizyczne, aktywność ruchowa, sposób odżywiania itd. Organizm dostosowuje swoje funkcje do takiego trybu życia i usuwa wszystko, co zbędne. Na przykład – jeżeli człowiek nie biega, organizm redukuje masę mięśniową nóg, ogranicza zasięg ruchu w stawach nóg, pozbywa się ruchowych nawyków, które stały się niepotrzebne. Dlatego też, jeżeli chcemy zachować jakąś zdolność naszego ciała, z której nie korzystamy codziennie, należy od czasu do czasu, na przykład raz w tygodniu, użyć jej. Wówczas ciało będzie ją pamiętać.

Jedzenie nie jest źródłem energii, jak uważa medycyna. Jedzenie jest dostarczycielem materiału budowlanego dla naszych komórek. Skład komórkowy naszego ciała stale się odnawia. Stare komórki umierają, rodzą się nowe. Zgodnie z podręcznikiem fizjologii poprzez jelita codziennie wydalane jest około 200 gram martwych komórek. Znaczący to, że właśnie taka ilość jedzenia jest nam potrzebna na co dzień.

Jeżeli człowiek je więcej, uruchamiają się mechanizmy, które zmniejszają przyswajanie pożywienia w jelitach. A ponieważ w ciągu dnia zjadamy o wiele więcej, to w dzisiejszych czasach wskaźnik efektywnego działania jelit (przyswajanie pożywienia) człowieka przed ukończeniem czterdziestego roku życia wynosi średnio 30-35%. Lecz jeśli człowiek chce schudnąć i ogranicza jedzenie (nieważne, za pomocą jakiej diety), organizm postrzega to jako niebezpieczeństwo wystąpienia głodu i, co naturalne, od razu zwiększa wskaźnik efektywnego działania do 90-95%, broniąc się w ten sposób zapasami substancji odżywczych przed nadciągającym głodem. A człowiek po zakończeniu diety odzyskuje wagę z nadstatkiem.

Jeśli natomiast człowiek walczy z nadwagą poprzez zwiększenie aktywności fizycznej, ciało czuje się niekomfortowo, dźwigając taki duży worek z tłuszczem, zaczyna więc pozbywać się zbędnego ciężaru, który przeszkadza mu w realizacji aktywności ruchowej. I wówczas naprawdę masa ciała zmniejsza się dzięki pozbyciu się tego, co zbędne. I stopniowo, bardzo powoli, można zmniejszać ilość zjadanego pożywienia. Jest tu jednak taki problem, że mało kto jest w stanie dostatecznie długo utrzymywać niezbędny poziom aktywności fizycznej w warunkach dużej utraty masy ciała. Zazwyczaj ludzie są na początku aktywni, lecz szybko „puchną”, ponieważ w istocie nie jest to łatwe.

Z zasady „Nic zbędnego” wynika, że *bardzo ważne jest od czasu do czasu wyprowadzić organizm z utartych kolein*. Ciało działa w granicach tych parametrów, które są cały czas używane. Lecz jeśli od czasu do czasu będziemy robić coś nadzwyczajnego, organizm będzie zmuszony rozszerzyć parametry swojego istnienia. Dla przykładu – żeby wzmocnić odporność, należy nie unikać infekcji, a wprost przeciwnie – częściej się z nimi stykać. Tylko

wtedy odporność będzie się utrzymywać na wysokim poziomie. Jeżeli człowiek żyje w sterylnych warunkach, nigdy nie będzie mieć silnej odporności, ponieważ ta nie będzie mu potrzebna. Nic zbędnego.

Tym właśnie tłumaczy się fakt, że w górskich miejscowościach ludzie żyją dłużej. Spróbuj codziennie pochodzić w górę i w dół. To wspaniałe, codzienne ćwiczenie, trening dla układu krwionośnego. Dlatego i „korytarz”, w którym działa organizm jest szerszy i zdolności kompensacyjne większe. Organizm może uporać się z dużą ilością kłopotów i zapobiec wielu chorobom, a wtedy i życie jest dłuższe. A górskie powietrze nie ma tu nic do rzeczy.

Zasada nienaruszania cudzej woli

Jest to najważniejsza *zasada duchowa*, wynikająca z zasady zachowania energii. Stanowi ona, że każdy człowiek ma prawo robić to, co chce, dopóty, dopóki jego wolność nie narusza wolności drugiego człowieka. Innymi słowy, nie wolno nikogo zmuszać do czegoś, czego nie chce. Złamanie tej zasady automatycznie powoduje, że człowiek, który ją naruszył, przez sam ten fakt stawia się poza tą zasadą. Wówczas każdy inny człowiek (oraz inne istoty) ma prawo, już zgodnie z prawem, naruszać wolę tego człowieka. W praktyce przejawia się to utratą energii przez takiego człowieka.

Jest kilka kategorii ludzi, którzy z racji swojej pozycji często naruszają tę zasadę: rodzice, zwierchnicy, nauczyciele. To właśnie ci ludzie najczęściej chorują i wcześniej umierają, często na choroby onkologiczne, ponieważ choroby te powstają tam, gdzie nie

wystarcza energii. Są jednak sposoby, za pomocą których te kategorie osób mogą znacząco zmniejszyć szkodliwe dla siebie następstwa, wynikające z ich pozycji służbowej, bez naruszania zasady.

W tym miejscu należy jeszcze coś wyjaśnić. Ponieważ Ziemia jest „inkubatorem twórców”, działanie naszej Duszy przejawia się w postaci wyborów. Podejmując jakąś decyzję, wybieramy na korzyść tego czy tamtego. Jednocześnie odpowiadamy za podjętą decyzję. Ludzie uczą się tworzyć, dokonując właściwych wyborów. Jak w rosyjskich bajkach ludowych: pójdziesz na lewo – stracisz konia, pójdziesz na prawo – ducha wyzioniesz, a pójdziesz prosto – niewiastę spotkasz. Rzecz jasna, przy złym wyborze czekają nas nieprzyjemne następstwa.

Zasada nienaruszania cudzej woli rzecz jasna zabrania pozbawiać ludzi wyboru. Wyboru człowiek zawsze powinien dokonywać sam.

Z zasady zachowania energii wynika jeszcze jedna reguła, z którą stykamy się przez całe życie. To reguła „Nie ma nic za darmo”. Znaczy to, że jeśli gdzieś się coś dostanie, to tyle samo należy oddać. Jeśli się tak nie robi, Wszechświat przestanie dawać.

Nie znaczy to jednak, że oddawać człowiek powinien tam, skąd wziął (ty mnie, ja tobie). To całkiem nie tak. Dobro toczy się kołem. Jeżeli uczyniłeś komuś coś dobrego, nie znaczy to wcale, że właśnie ten człowiek powinien zrobić coś dobrego dla ciebie. Co więcej, jeżeli oczekujemy reakcji zwrotnej na nasze dobro, wdzięczności – to wówczas nie jest to już dobrem. Dobro czyni się absolutnie bezinteresownie, bez oczekiwania na wdzięczność – po prostu dlatego, że uważamy, iż czynienie go jest konieczne. Zgodnie z zasadą zachowania energii dobro z pewnością do ciebie wróci – ktoś inny uczyni coś dobrego dla ciebie.

Z działaniem tej zasady stykają się kierowcy, często stojący w korkach na drogach. Jeżeli przepuścisz samochód, którego nie masz obowiązku przepuścić, lecz zauważyłeś, że inaczej będzie oczekiwać na swoją kolej zbyt długo, na pewno ktoś inny w podobnej sytuacji przepuści cię. Taka sprawiedliwość spotka cię również w przeciwnym, negatywnym wypadku – jeśli zachowujesz się wobec kogoś jak cham, spotka cię to samo. Tak działa zasada „Przeciwnictwa przyciągają się”.

Jeśli chcesz otrzymywać, musisz dawać! Jeżeli człowiek chce grabić tylko do siebie, powstaną równoważne siły i zostanie z niczym. A jeżeli człowiek daje, na pewno będzie dostawać. Takie są zasady Wszechświata.

Zasada jedności i walki przeciwieństw

Jak już było powiedziane, najważniejszą rzeczą w świecie jest energia. Nie jest ona jednak jednorodna. Energia zawsze przyjmuje formę dwóch przeciwieństw, które rzekomo walczą ze sobą, lecz jedno bez drugiego nie może istnieć. Żeby pojawił się prąd elektryczny, musi pojawić się ładunek dodatni i ładunek ujemny. W istocie wszelki rozwój pojawia się tylko wówczas, kiedy są oba przeciwieństwa. Cały świat się z nich składa: dzień i noc, męczyzna i kobieta, gorące i zimne, suche i mokre...

Zasada ta sformułowana jest w dialektyce postulatem o jedności i walce przeciwieństw. Natomiast w filozofii wschodniej znalazła swoje odzwierciedlenie w teorii Yin Yang „nadmiar Yin rodzi Yang, nadmiar Yang rodzi Yin”. Zasada działa na wszystkich poziomach i warstwach Wszechświata, w tym również na poziomie

ludzkiego ciała. Gdy tylko czegoś w organizmie robi się za dużo, pojawiają się siły kompensujące ten nadmiar.

Dla przykładu – nasza odporność oraz mikroorganizmy w otaczającym nas środowisku walczą ze sobą. Wydawałoby się, że im mniej szkodliwych mikroorganizmów, tym lepiej się żyje. Jednak tylko infekcja wzmacnia nasz organizm. Jeżeli mało stykamy się z infekcjami, wówczas nasza odporność jest słaba. Ludzie, którzy wychowali się w sterylnych warunkach, w ogóle nie mają odporności. Po prostu nie jest im potrzebna – realizuje się tu zasada zachowania energii oraz zasada „nic zbędnego”.

Z zasady jedności i walki przeciwieństw wynikają dwie zasady: równowagi i treningu.

Zasada równowagi polega na tym, że najlepszy jest złoty środek, a skrajności zawsze są szkodliwe. Trzeba tu jednak brać pod wagę, że wszystko na świecie, nasze ciało również, znajduje się w ruchu. Dlatego też złotym środkiem będzie nie statyczne zajęcie pozycji w środku, lecz wahanie się na zasadzie równej amplitudy od jednego bieguna do drugiego. To właśnie jest równowaga. Dlatego praktycznie wszystkie procesy we Wszczęświecie rozwijają się sinusoidalnie lub spiralnie (sinusoida jest wyrażeniem spirali w przestrzeni dwuwymiarowej).

Zasada treningu opiera się na tym samym założeniu. Odnosi się do każdej funkcji naszego ciała, a nie tylko do aparatu oporowo-ruchowego. Jej istota zawiera się w tym, że każda funkcja ma swoje granice. Jeżeli człowiek regularnie ją wykorzystuje, lecz tylko do jej granicy i jej nie przekracza, wówczas granica ta stopniowo rozszerza się, a funkcja staje się większa i silniejsza. Jeżeli natomiast przekroczy się tę granicę, funkcja istotnie zmniejszy się na dość długi czas. Nastąpi przeciążenie

organizmu, osłabienie, z którym organizm będzie musiał walczyć tracąc czas i energię.

To właśnie dlatego należy trenować, lecz nie przetrenowywać się, nie zapominając przy tym, że funkcja wykorzystywana zwiększa się, a niewykorzystywana ulega atrofii z powodu bezużyteczności. *Nic zbędnego!*

Zasada „podobieństwa się przyciągają”

Zasada ta ściśle powiązana jest z zasadą jedności i walki przeciwności. Są to dwa przejawy tego samego procesu. Rzecz w tym, że energia ma naturę właściwą falam. A fale cechują się rezonansem. Gdy następuje *rezonans*, dwie fale wielokrotnie wzajemnie wzmacniają się. A gdy następuje proces odwrotny – *dysonans* – gaszą się nawzajem. Wszystko we Wszechświecie próbuje wzmocnić swoją energię, dlatego też stara się osiągnąć rezonans, czyli przyciąga podobne sobie, rezonujące.

Zasada ta wyraźnie realizuje się w naszym myśleniu i w życiu codziennym. Jeżeli człowiek nastawia się na postrzeganie negatywne, znajdzie on ciemną stronę wszędzie, nawet tam, gdzie nikt inny jej nie dostrzeże. Jeśli natomiast człowiek nastawia się na jasność i dobroć – właśnie tak postrzegać będzie otaczający go świat.

Przypomnij sobie pytanie – „Czy szklanka jest do połowy pełna, czy do połowy pusta?” Zasada podobieństwa ma swoje odzwierciedlenie w powiedzeniach – „Kto pod kim dołki kopie, sam w nie wpada”, „Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie”, „Nie pluj w studnię, bo może kiedyś się z niej napijesz”, „Nie czyni drugiemu, co tobie niemiłe”, „Co zasiejesz, to zbierzesz” i w wielu innych.

W życiu należy przestrzegać tej zasady, ponieważ od naszych złych myśli i emocji cierpi w pierwszej kolejności nasze ciało.

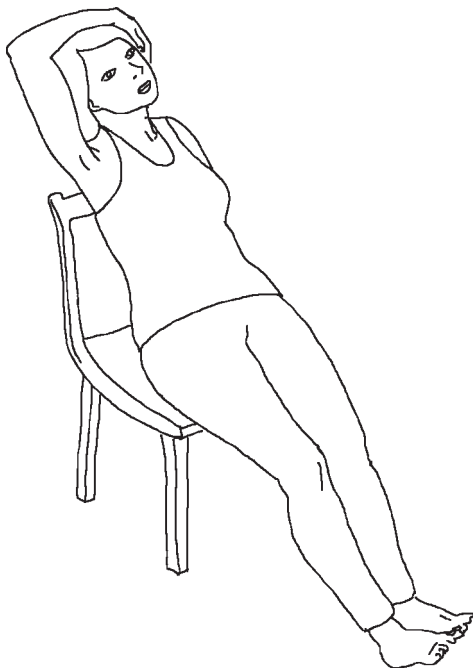
Z tej zasady wywodzi się jeszcze jedna, bardzo ważna dla tych, którzy chcą poprawić swoje życie: *zasada Dziękczynienia*. Jej istota zawiera się w tym, że najsilniejszymi energiami we Wszechświecie są energie miłości i wdzięczności. Kochać człowieka, a już tym bardziej wszystkich ludzi, jest ciężko. Drugą, jeżeli chodzi o siłę, jest energia wdzięczności. A wyrażać wdzięczność jest łatwo – język nie odpadnie. Jeżeli nauczysz się jak najczęściej wyrażać wdzięczność komuś lub czemuś, wówczas energia wdzięczności, wzmocniona dziesięciokrotnie, będzie do ciebie wracać.

Dla przykładu – obudziłeś się rano, podziękuj pościeli za to, że była miękka, poduszce za to, że dała ci możliwość spania na niej, kołdrze za ciepło, słoneczku za to, że już wstało, drzewom za tlen... Im częściej i więcej będziesz dziękować, tym więcej energii będzie do ciebie wracać. Dziękować nie trzeba koniecznie na głos. Można to robić także w myślach.

Co to daje? Ponieważ przeszłość nie jest cienką linią, a szerokim korytarzem, którym można poruszać się w lewo lub w prawo, twoje życie będzie rozwijać się według najlepszego dla ciebie scenariusza. Przyszłość rozwija się zawsze razem z największą energią. Znaczy to, że zbędne nieprzyjemności znikną z twojego życia. Doprowadzi to do tego, że mniej będziesz doświadczać negatywnych emocji, co spowoduje istotny spadek negatywnych myśli. Życie stanie się lżejsze, przyjemniejsze, lepsze. Właśnie w taki prosty sposób można przestać się denerwować. A przecież, jak pamiętamy, wszystkie choroby biorą się z nerwów.

Rozciąganie mięśni bocznej powierzchni szyi

Usiądź wygodnie, opierając się o oparcie krzesła, rozluźnij się. Pochyl głowę ku ramieniu. Tę rękę, na której ramieniu oparta jest głowa połóż na cieniu i skroń z przeciwnej strony jak można najdalej, starając się, by leżała sama i nie trzeba było jej trzymać.

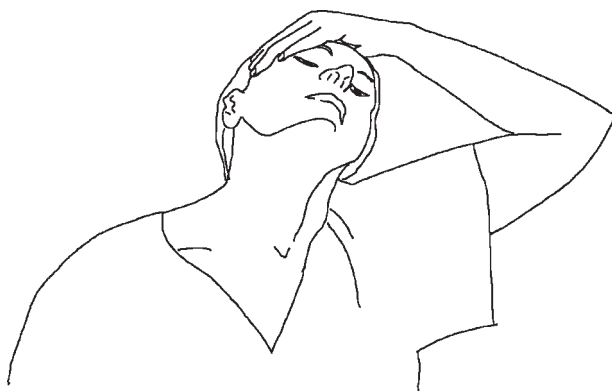


Druga ręka swobodnie zwisa wzdłuż ciała. Ręka nie naciska na głowę, lecz po prostu na niej wisi. Siedź tak dwie minuty, potem powtórz na drugą stronę.

Rozciąganie mięśni przedniej powierzchni szyi

Usiądź wygodnie, opierając się o oparcie krzesła. Obróć głowę na połowę możliwości. Odchyl ją do tyłu w tę samą stronę. Tę rękę,

na której ramieniu oparta jest głowa położyć na ciemieniu oraz płat skroniowo-czołowy z przeciwnej strony. Zupełnie się rozluźnij. Ręka nie naciska na głowę, lecz po prostu na niej wisi. Siedź tak dwie minuty, potem powtórz na drugą stronę.



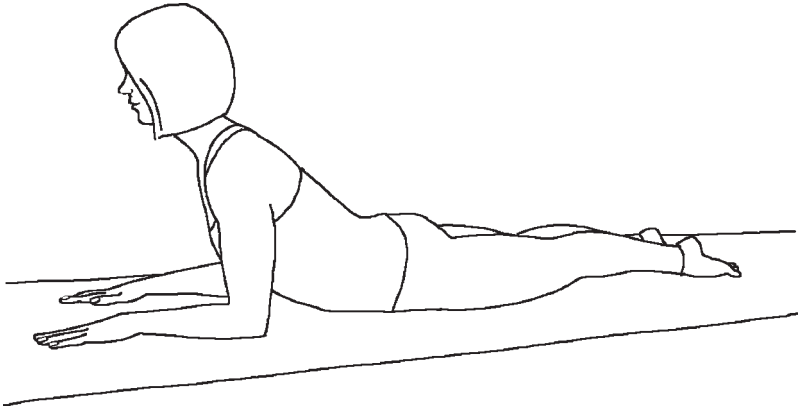
Bóle w klatce piersiowej

Bóle *po bokach klatki piersiowej* najczęściej związane są z napięciem mięśni międzyżebrowych. Lekarze zazwyczaj nazywają to nerwobólem międzyżebrowym (neuralgią), chociaż z nerwem międzyżebrowym ten ból nie ma nic wspólnego, a spowodowany jest skurczem mięśni międzyżebrowych. Bolą właśnie mięśnie, a co za tym idzie, pozbyć się bólu można poprzez rozluźnienie mięśni międzyżebrowych.

Rozluźnianie mięśni międzyżebrowych

Należy położyć się na brzuchu na dość twardej powierzchni, unosząc obręcz barkową na łokciach. Następuje wówczas przechylenie

piersiowego odcinka kręgosłupa w przód, mięśnie międzyżebrowe rozciągają się. Po 10-15 minutach w takiej pozycji mięśnie rozluźniają się, a ból mija.



Bóle w klatce piersiowej mogą być spowodowane również innymi czynnikami. W podeszłym wieku często spotykamy się z atakami choroby wieńcowej – bólami w sercu, spowodowanymi niedostatecznym ukrwieniem mięśnia sercowego (niedokrwienie).

Stenokardia – to ból zamostkowy uciskający lub kłujący, czasem towarzyszy mu strach przed śmiercią. Jest on o tyle niebezpieczny, że jeżeli nie zareaguje się szybko, może przerodzić się w zawał mięśnia sercowego. Zaradzić bólowi można przyjmując środki rozszerzające naczynia, lecz znacznie szybciej jest aktywować sercowe centrum energetyczne.

Rzecz w tym, że krew na poziomie naszej fizjologii jest tą właśnie energią. Tam, gdzie energii jest mało, tam będzie również niedostateczne ukrwienie (niedokrwienie). Dlatego przepływ krwi zwiększyć można, zwiększając ilość energii w tym miejscu.



Yevgeniy Bozhyev – neurolog, osteopata, terapeuta manualny z długim, ponadtrzydziestoletnim stażem pracy. Jego unikalne metody samoleczenia są skuteczne i bezpieczne.

**Ciągle chodzisz do przychodni,
zażywasz mnóstwo leków, a zdrowie nie chce powrócić?
Chcesz raz na zawsze pozbyć się bólu i chorób?**

Każdy człowiek, bez względu na wiek, może sprawić, by jego ciało było zdrowe i sprawne. W tej książce znajdziesz wszystko, co niezbędne do samouzdrawiania i:

- zrozumiesz mechanizm powstawania bólu i rozwoju wielu chorób,
- poznasz proste ćwiczenia, które możesz sam wykonać w domu, a dzięki którym odzyskasz pełny zakres ruchów,
- odkryjesz techniki, które pomogą ci uniknąć zbędnych operacji i kosztownych zabiegów,
- unormujesz pracę tarczycy i przywrócisz równowagę hormonalną, a wystarczy tylko lekkie masaże,
- dowiesz się, jak i dlaczego powinieneś zadbać o oczyszczenie organizmu i układ limfatyczny,
- w ciągu minuty pozbędziesz się bólu głowy i odkryjesz, co go powoduje (założę się, że nawet się nie spodziewałeś, że może to być tak proste),
- nauczysz się oddychać brzuchem, co ma ogromne znaczenie dla pracy całego organizmu,
- poznasz zasady pracy organów i całego ciała, procesów odżywiania i oczyszczania organizmu.

Jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-744-1



9 788381 717441