

Włodzimierz Lewin

UZDRÓW SWOJE CIAŁO I POPRAW SWÓJ WZROK



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

UZDRÓW SWOJE
CIAŁO



I POPRAW
SWOJ WZROK

WŁODZIMIERZ LEWIN

UZDRÓW SWOJE
CIAŁO



I POPRAW SWÓJ
WZROK



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

Tytuł oryginalny: Оçäöпобu çboé çпäääëçì u yëÿ÷øu çрeèue

Redakcja: Ewa Karczewska
Tłumaczenie: Monika Grzeškowiak
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Maciej Grycz
Korekta: Małgorzata Waś

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2007.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2007
ISBN 978-83-7377-264-9



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(085) 662-92-67 – redakcja
(085) 654-78-06 – sekretariat
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ
NA PORTALU PSYCHOTRONICZNYM
WWW.PSYCHOTRONIKA.PL

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Od autora	9
I. OGÓLNE UZDROWIENIE ORGANIZMU	15
ROZDZIAŁ 1. Metoda oparta na odczuwaniu wrażeń	17
ROZDZIAŁ 2. Wybrane aspekty tradycyjnej medycyny	
chińskiej	21
Wprowadzenie	21
Koncepcja Yin-Yang	25
Zasadnicze tezy teorii Yin-Yang	27
Człowiek i przyroda	30
Koncepcja U-Sin	32
Aktywacja	34
Kontrola	35
Aktywacja zwrotna	37
Kontrola zwrotna	39
Powiązania podstawowych narządów z Pięcioma	
Elementami Pierwotnymi oraz przyczyny chorób	41
Funkcjonalne znaczenie organów	44
Organy pełne	45
Organy puste	54
Warianty chorób	57
Wzajemne oddziaływanie organów	61
Podsumowanie.	66

ROZDZIAŁ 3. Metoda ogólnego uzdrowienia	67
Etap przygotowawczy	67
Odszukaj starą fotografię	70
Praca z odczuwaniem wrażeń	72
Uzdrowienie według metody U-Sin	74
ROZDZIAŁ 4. Odzyskaj elastyczność kręgosłupa – odmłódź	
swój organizm	79
Choroby kręgosłupa – nowe ujęcie pojmowania przyczyn	
dolegliwości	79
Osteochondroza – choroba, która się nie starzeje	79
O teorii i praktyce	82
Niezbędna wycieczka do anatomii kręgosłupa	83
Lumbago i zapalenie korzeni nerwów rdzeniowych	88
Teoria dyskopatycznych osteochondroz	90
Nie teoria, a kompletny brak spójności	92
Akupunktura wobec teorii osteochondrozy	95
Dlaczego zatem bolą plecy?	97
Mięśniowa blokada dysków	99
Wymagania ewolucji wobec osobników o wyprostowanej	
postawie ciała	103
Profilaktyka mięśniowych blokad dysków	106
Kilka słów o odcinku szyjno-piersiowym kręgosłupa	109
Jak trzeba i jak nie wolno leczyć mięśniowych blokad	
dysków	111
Uzdrowiający zestaw ćwiczeń	114
ROZDZIAŁ 5. Czyżby natura była głupia... czyli słów	
kilka o odżywianiu	121
ROZDZIAŁ 6. Nie wszystko o wodzie	125
Rola wody w organizmie człowieka	126

Fenomen pamięci strukturalnej	128
Badania Masary Emoto	131
Niezwykłe działanie wody ustrukturyzowanej	134
Zmiana właściwości wody w trakcie jej uzdatniania	138
Jaką wodę pić?	138
Woda – żywa i martwa	139
Domowy sposób uzyskania żywej wody	141
II. PRZYWRÓCENIE NORMALNEGO WIDZENIA	143
ROZDZIAŁ 1. Podstawowe wiadomości z zakresu anatomii	
i fizjologii narządów wzroku	145
Krótkie informacje o analizatorze wzroku	145
Gałka oczna	147
Przezroczyste ośrodki gałki ocznej	151
Nerw wzrokowy i ośrodki wzroku	152
ROZDZIAŁ 2. Krótkowzroczność i nadwzroczność	155
ROZDZIAŁ 3. Akomodacja	159
ROZDZIAŁ 4. Przyczyny pogorszenia wzroku według Bates'a	163
ROZDZIAŁ 5. Leczenie krótkowzroczności	169
ROZDZIAŁ 6. Katarakta i jaskra	171
Katarakta	172
Jaskra	178
Fitoterapia w leczeniu jaskry	184
Zastosowanie pijawek w leczeniu jaskry	185
ROZDZIAŁ 7. Aloes pomocny w leczeniu wzroku	189
ROZDZIAŁ 8. Starczowzroczność	193
ROZDZIAŁ 9. Łzawienie	197
ROZDZIAŁ 10. Gimnastyka oczu	203
ROZDZIAŁ 11. Nakładanie dłoni	219

ROZDZIAŁ 12. Naświetlanie promieniami słonecznymi	227
ROZDZIAŁ 13. Chiński masaż oczu	235
ROZDZIAŁ 14. Przywracanie normalnego widzenia za pomocą metody opartej na odczuwaniu wrażeń	239

OD AUTORA

*Wiedza o człowieku ciągle jeszcze
jest na etapie wczesnego dzieciństwa.*

A. EINSTEIN



rudno nie zgodzić się z wielkim I. Newtonem, że oko ludzkie – to w rzeczy samej „genialny wynalazek natury”. Ten zadziwiający dar natury stanowi bodajże najważniejszy z narządów zmysłów. Wzrok pozwala zachwycać się całym jej pięknem – podziwiać światło i cień, jasność słońca, zieleń listowia i trawy, błękit mórz i rzek, purpurę zachodu słońca itp. Poza tym, dzięki zdolności widzenia odbieramy maksymalną ilość informacji o otaczającym nas świecie. Z drugiej strony – w oczach odbija się wszystko, co czujemy: radość i cierpienia, obojętność, miłość i nienawiść.

Jednakże oczy to nie tylko zwierciadło duszy, ale i zwierciadło ogólnego stanu zdrowia. Każdy chce być zdrowy, żyć długo i nie chorować, lecz przychodzi czas, kiedy bez względu na to, jaki żal w nas to budzi, stopniowo przygasa nowość i jaskrawość doznań. Człowiek powoli zaczyna się starzeć, pojawiają się choroby, w tym również choroby oczu, bezpośrednio związane z procesem starzenia.

Zauważmy, iż według statystyk wzrok u ludzi z każdym rokiem katastrofalnie się pogarsza, szczególnie zaś lękiem napawa stan wzroku u dzieci. Co drugi mieszkaniec Moskwy przykładowo, po

16. roku życia koryguje wzrok za pomocą okularów bądź soczewek kontaktowych, naukę w szkole rozpoczyna 4% dzieci z zaburzeniem wzroku, a kończy ją – już 40%! Liczba studentów z wadami wzroku sięga 50%! Uwzględnijmy tutaj osoby po 40–50 roku życia z zaburzeniami wzroku, które nigdy nie zgłaszały się po poradę do lekarza. Niedługo nastanie czas, kiedy staniemy się cywilizacją „okularników”. Natomiast przywrócenie utraconego wzroku, do dnia dzisiejszego stanowi poważny problem.

W czym zatem tkwi przyczyna tak katastrofalnej sytuacji? Istnieje rozpowszechniony pogląd, że winien jest współczesny poziom rozwoju cywilizacji, stawiającej naszym oczom i wzrokowi takie wymagania, do których spełnienia natura ich nie przystosowała. Szkoła Bates’a oponuje, twierdząc, że wcale nie cywilizacja, a niewłaściwe posługiwanie się naszymi oczyma jest przyczyną pogarszania się ich stanu. Piętnastoletnie doświadczenie w zakresie bezoperacyjnej metody przywracania prawidłowego widzenia pozwala autorowi wyrazić swój punkt widzenia na tę kwestię i podzielić się doświadczeniem z własnej pracy.

Fakt, że oko to bezcenny narząd zmysłów dostrzegamy z reguły dopiero wówczas, gdy ostrość naszego widzenia słabnie. Do tego momentu wzrok traktujemy jako coś istniejącego samo przez się, a wiemy o nim mniej niż na przykład o witaminach. I dlatego absurdalna postawa większości ludzi w sytuacji pogorszenia się wzroku związana jest niejednokrotnie z *niedoborem informacji*, innymi słowy, z naszą psychofizyczną ignorancją, dotyczącą procesu widzenia. W przypadku pogorszenia się wzroku człowiek zakłada okulary, ponieważ „tak zalecił lekarz” i innej wiedzy nie posiada, trwając pod wpływem silnie działających stereotypów.

Jeśli, na przykład, chcemy zwalczyć gripę, to spieszymy zażyć antybiotyki, aby zabić bakterie, które przeniknęły do naszego organizmu; jeżeli pojawia się w naszym ciele guz – trzeba go wyciąć. Te same rozpowszechnione stereotypy związane są z faktem, iż współczesna medycyna bazuje na bakteriologicznej teorii Pasteura, której

zasadniczym postulatem jest teza, że to bakterie wywołują choroby zakaźne, chirurgia zaś oparta jest na teorii Virchowa, według której choroby są wywoływane przez zmiany komórek w tkankach.

Dziś te dwie teorie praktycznie nie podlegają krytyce, a powszechnie znany fakt, iż układ immunologiczny sam w sobie zdolny jest wyleczyć wiele schorzeń – zdaje się być zapomnianym. Ponieważ sił życiowych organizmu nie jesteśmy w stanie ocenić (dotknąć, zmierzyć itp.), nie uwzględniamy ich istnienia ani funkcji, a w związku z tym wiele osób żywi wręcz przekonanie, że do leczenia zobowiązani są (?) lekarze. Na zupełnie odmiennych zasadach oparta jest medycyna chińska, zwracająca większą uwagę na odporność organizmu, czyli na zachowaniu energii życiowej, która nie pozwala czynnikom chorobotwórczym zaszkodzić człowiekowi. Lekarze chińscy leczą choroby w myśl zasady zdrowego ludzkiego ciała: „Zachowujcie energię życiową swojego organizmu, a wówczas ona sama nie dopuści żadnych wpływów chorobotwórczych”. Uważają, że czynnikiem decydującym w zachowaniu i zwiększeniu odpowiedniego poziomu energii życiowej są ćwiczenia fizyczne.

Co do wzroku, niestety przyznać trzeba, iż współczesna medycyna nie dysponuje aktualnie wystarczająco skutecznymi środkami w zakresie likwidacji różnorodnych wad wzroku. I należy to uznać jako fakt, chociaż, jeśli wierzyć reklamie, to milionom cierpiących na zaburzenia wzroku po prostu nie chce się, z powodu lenistwa, pójść do najbliższej apteki. Wszakże tam sprzedają mnóstwo preparatów, które „przeciwdziałają rozwojowi krótkowzroczności”, „przeciwdziałają osłabieniu wzroku”, „poprawiają ukrwienie oczu” itd. A jeśli wzrok mimo wszystko uległ osłabieniu, to również nie stanowi problemu, bo są środki, które „wzmacniają ostrość widzenia”. Zażywając je, każdy może uzyskać sokoli wzrok i na zawsze zapomnieć o chorobach oczu.

Niewątpliwie preparaty te są korzystne dla oczu. Jednakże działaniem tylko na oczy problemu wad wzroku rozwiązać nie sposób. Toteż rzeczywistość różni się od mitów reklamowych jak niebo od

ziemi. Choroby oczu to przejaw niepomysłnego stanu organizmu, konsekwencja zaburzeń w różnych organach i układach, powiązanych między sobą jak ogniwa jednego łańcucha. I stosunkowo niedawno naukowcy orzekli, iż aparat wzrokowy człowieka jest zbyt skomplikowany, aby korygować go za pomocą chemii. Tylko sam organizm jest w stanie walczyć z wadami wzroku – należy jedynie **stymulować go do przywrócenia zaburzonych funkcji**. W związku z tym opracowuje się obecnie preparaty nowej generacji, pobudzające organizm do walki z wadami wzroku. Problem ten rozumieli już uczeni w starożytności. Przypomnijmy, na przykład, czego uczył w swoim czasie wielki umysł średniowiecza – rodem Szwajcar, Paracelsus (prawdziwe nazwisko – Teofrast Bombastus von Hohenheim): „Nie można leczyć oczu, nie lecząc uprzednio głowy, i nie sposób leczyć głowy, nie lecząc całego organizmu”.

Niedobór informacji prowadzi do tego, że w przypadku pojawienia się wad wzroku ludzie przede wszystkim spieszą nałożyć okulary. Jakiś czas temu przeczytałem artykuł dotyczący odpowiedzi pewnego oftalmologa na pytania czytelników jednego z popularnych dzienników. Wśród pytań pojawiło się i takie: „Jak długo można nosić minusowe okulary?” Co prawda, pytanie sformułowane niezupełnie poprawnie, aczkolwiek kategorię nań odpowiedź może zszokować każdego: „Całe życie!”

Zasadniczy problem nie tkwi w okularach – nawet niektórym się one podobają. Niebezpieczeństwo wszelkich zaburzeń wzroku (nawet niewielkich) polega na tym, że z czasem mogą one doprowadzić do ciężkich następstw. Na przykład, postępująca krótkowzroczność stopniowo wiedzie do nieodwracalnych zmian centralnych części siatkówki, a krótkowzroczność o wadzie 6 dioptrii i więcej może zapowiadać jaskrę i odklejenie siatkówki. Samo zaś noszenie okularów osłabia pracę analizatora wzrokowego, co dość często prowadzi do dalszego pogorszenia wzroku i zmiany okularów na silniejsze. A czy ktokolwiek widział prawdziwego jogina w okularach? Absurdalność pytania jest oczywista. Prawdziwi jogini codziennie

wykonują ćwiczenia wpływające na ogólne uzdrowienie organizmu i gimnastykę oczu. I dlatego nie potrzebują okularów.

Proponowana przez autora metoda przywracania prawidłowego wzroku obejmuje również ogólne uzdrowienie organizmu i ukierunkowana jest na jego samodzielną regenerację. Organizm posiada zdolność samodzielnej odbudowy – trzeba mu tylko pomoc. Łatwo można się o tym przekonać – zacznijcie ćwiczyć, a rezultaty niezwłocznie pokażą, jak skuteczna jest to technika. Kluczowy element stanowi tutaj metoda oparta na odczuwaniu wrażeń, zastosowana jako narzędzie zarówno w celu ogólnego uzdrowienia organizmu, jak i przywracania normalnego widzenia. Dla głębszego zrozumienia autor dość dużo miejsca poświęcił podstawom teoretycznym, uważając tę kwestię za istotną – człowiek winien wiedzieć, co robi i w jakim celu.

Metoda przywracania normalnego widzenia ukierunkowana jest na wyeliminowanie możliwych przyczyn pogorszenia wzroku i umożliwienie organizmowi samodzielnego przywrócenia zaburzonych funkcji. I zauważyć należy, że radzi on sobie z tym doskonale. Co do stopnia stabilności poprawy – u poszczególnych osób będzie on zróżnicowany. Dzieci zazwyczaj reagują szybko, poprawa wzroku jest więc tutaj bardziej zauważalna.

Jeśli wystąpiły u was problemy ze wzrokiem, nie doprowadzajcie tego pogorszenia do wysokiego stopnia zaawansowania. Nie traćcie czasu i zacznijcie ćwiczyć. Metoda ta jest szczególnie skuteczna w stadiach początkowych. Życzę czytelnikom powodzenia i pragnę powiedzieć, że książka ta nie jest podręcznikiem z zakresu medycyny. Jest natomiast jedną z dróg poznania siebie i wyjścia z niewiedzy, adresowana do tych osób, które chcą pomóc sobie same.

Na zakończenie chcę podziękować mojemu synowi, Dimie, który okazał mi ogromną pomoc w stworzeniu tej książki.

Włodzimierz Lewin

Czyżby natura była głupia... czyli słów kilka o odżywianiu

Pragnę zastrzec się od razu, że autor nie zajmuje się problemami odżywiania i nie zaleca czytelnikowi żadnego modelu diety. Właściwe odżywianie to jeden z najważniejszych „wielorybów” zdrowia i profilaktyki schorzeń. Niezrównoważone i niepełnowartościowe odżywianie przysparza organizmowi wielu trosk i nierzadko prowadzi do chorób. Na skutek niewłaściwego odżywiania przytłaczająca liczba ludzi na Ziemi jest zanieczyszczona i zatruta. Każdy człowiek decyduje sam za siebie, jak ma się odżywiać. Ja zatem pragnę tylko poruszyć jedną stronę problemu – smaku pożywienia.

Zwróćmy uwagę, iż zwolennicy „zdrowego” odżywiania z uporem zmuszają nas do oceniania każdego pokarmu z punktu widzenia jego kaloryczności, zawartości witamin, mikroelementów itp., jednak zauważcie, nigdy – z pozycji jego smaku. Cała plejada autorów różnorodnych systemów uzdrowienia przekonuje nas, że wszystko, co pikantne, smażone, solone, ostre wraz ze wszystkim, co słodkie i przygotowane na maśle, krótko mówiąc wszystko, co smaczne jest dla nas niewiarygodnie szkodliwe. Zdawać by się

mogło, że natura, stwarzając w nas receptory smakowe, była – bądź wyrażona z równowagi, bądź też po prostu głupia. Czyż nie?

Jeszcze w latach 50. minionego wieku rodzimi fizjologowie w sposób wiarygodny stwierdzili, że w naszym żołądku i jelitach trawieniu podlegają nie tylko białka docierające z pożywieniem, ale i te, które zrodziły się wewnątrz organizmu. W rezultacie powstaje aminokwasowa mieszanina, która jest wchłaniana w jelicie cienkim. Przy czym stosunek białek endogennych i egzogennych w tej mieszaninie wynosi jeden do jednego. Jest to niezbędne, jak tłumaczą fizjologowie, dla wzbogacenia i wyrównania składu mieszanki wchłanianych aminokwasów, poprawia ich przyswajalność i wykorzystanie przez organizm w dalszych etapach.

Badania fizjologów przeprowadzane na zwierzętach wykazały, że przy braku doznań smakowych nie występuje stymulacja ośrodków nerwowych, odpowiadających za pierwszą fazę czynności wydzielniczej żołądka i nie zachodzi wyrównywanie aminokwasów. Domyślcie się, w czym tkwi sedno sprawy? W człowieku, który spożywa „zdrowe”, ale pozbawione smaku pożywienie, dzieje się to samo. Toteż zamiast zyskać upragnione zdrowie, można się znaleźć na szpitalnym łóżku. Bowiem deficyt pewnych niemożliwych do zastąpienia substancji wraz z określonym rodzajem pożywienia pozbawionego smaku bardzo szybko staje się czynnikiem ryzyka dla rozwoju licznych chorób jelit, żołądka, innych organów, a nawet krwi. Ogólnie mówiąc, aby pokarm był prawidłowo przyswajany przez organizm, musi być co najmniej smaczny.

W związku z tym kilka słów o wegetarianizmie. Rozróżnia się wegetarianizm prawdziwy i nieprawdziwy. Nieprawdziwy wegetarianizm – to wegetarianizm ze względu na panującą modę, stan zdrowia, zalecenia, z pobudek natury religijnej i moralno-etycznej (typu: „ja nie jem tego, co martwe”, „ja nie jem swoich mniejszych braci”). Organizm nieprawdziwych wegetarian nie produkuje tych niemożliwych do zastąpienia aminokwasów, które dostają się do organizmu z pokarmem zwierzęcym. Na skutek tego ludzie nadwyrężają

swoją energetykę i wcześniej czy później w sposób bardzo bolesny odbije się to na ich przemianie materii i stanie psychicznym. Natomiast organizm prawdziwego wegetarianina produkuje niezastąpione aminokwasy w swoim wnętrzu za pomocą otwartych czakr. Nieprawdziwi wegetarianie mają czakry zamknięte.



Włodzimierz Lewin – bioenergoterapeuta, fizyk z wykształcenia, od lat propaguje metody bezoperacyjnego leczenia wzroku. Autor bestsellera: „Jak w krótkim czasie poprawić wzrok” wprowadzającego autorską metodę skutecznej terapii wzroku.

Doświadczenie i praktyka zdobyta w pracy z wieloma pacjentami pozwoliła na opracowanie doskonałej metody uzdrawiania całego organizmu, ze szczególnym zwróceniem uwagi na uzyskanie prawidłowego widzenia.

W dobie powszechnego używania komputerów, wielogodzinnej pracy (i zabawy) przy monitorach, coraz więcej osób odczuwa różne dolegliwości: od zwykłego zmęczenia oczu do coraz słabszego widzenia. Jeśli czytając ten tekst lekko mrużysz oczy, tekst przysuwasz bliżej oczu lub wręcz odwrotnie odsuwasz jak najdalej – to znak, że ta książka może właśnie Tobie pomóc.

Dbałość o dobre widzenie to nie tylko ćwiczenia oczu, ale też prawidłowa dieta, ćwiczenia fizyczne całego ciała, dobry sen i optymizm. Każdy samodzielnie może poprawić wzrok, wystarczy przez jedną czy dwie minuty dziennie pomyśleć o sobie, swoich oczach i... być zdrowym. Trzeba tylko wiedzieć jak.

POLECAMY:



ISBN 978-83-7377-264-9



9 788373 772649 >

PATRONAT MEDIALNY

Portal
KSIĘGARÓDKI
www.kniaska.net.pl

