

PRZEŁOM W UZDRAWIANIU DOTYKIEM
– Alternative Medicine Magazine

RICHARD GORDON

KWANTOWE UZDRAWIANIE

OD MEDYCYNY DO CUDÓW

Przedmowa autorstwa dr. n. med. C. Normana Shealy'ego
– prezesa i założyciela stowarzyszenia
American Holistic Medical Association



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

KWANTOWE UZDRAWIANIE

RICHARD GORDON

KWANTOWE UZDRAWIANIE

OD MEDYCYNY DO CUDÓW

Ilustracje – Eleanor Barrow



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Natalia Paszko
NfA_fjhkpó rjr t5Kj orKtdf
Kjpe f o j fA_f dKj orKtdf
Qph \u i d5= \d Kd ^t ^ci \

R t _i d D
=dAnj f - + , .
D=I 423(3. (2. 22(1, . (0

Lpvi qh 'Gp^c50e` Kjr `njo`C`g
>jktrubco~ ; 444'- ++ '- ++1]t Mtc\m Bj mji

>jktrubcoj nio` Kj gtc` _dofj]t Np_d <mjkr t^c j g bdl=dAnj f - + , .)
<gubconimn mq _'d ^gp_d bce` rnbcoj anikaj_p^ofj i d' r c j g j nial k\rid \i t ^j rh)

R ni g d knr \u r o u ` j i `) ` _i \^u4 `o ekp]gf \^eli d hj `]t `kjr d gi \\
\i d j u k j r n u ^c i d i \u k j h j ^, p m _u ` ` g f o j i d u i t ^c`
h ^c \i d u i t ^c ` f j k p e ^t ^c ` i \b r t v e ^t ^c d d i t ^c`
] ` u k d i h i ` e u j _t k j r d _\t k n r \p g m f d c)

I d d e u \ f r n j f \ i d \ u n d k p e ` k r j a n j i \ g ` e j k d f d g f \ m f d e ` < i d \ p g m i d r t -
_r ^ \ i d ` j _k j r d _e \ u r n u g d ` f j i n f r ` i ^e ` r t i d A ` u u n j r j r \ i d j k d i t ^c`
r f r n j ^ ` o ^c i d) > u t o g d f r n j p e \ u r \ m ` r ` k p l g f \ ^ e l d j a h \ ^e ` e _t i d i \ r A r i ,`
j _k j r d _u d g j)

=, _ ` i \] d , ^ j ` d g _ i \ n u ` r t _r i d o r j i \ \ A ^] j j f p)
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

, 0(21- =dAnj f`

pg < i g i p f ` A] n 00* - /

30'11- '4' 12' : : m \ f ^ a

30'10/ '23+1' : : n f m o r d o

30'10' : : + : : u d A c \ i _ g r t : : c p m

30'10/ '23: 0 : : r r r) o g l h \ i k g : : ` o g

r f g k ` e h j r t 5 = d A n j f ' p g < i g i p f ` A] n 00* - +

R d 4 ` e d j a h \ ^ e l i \ e u d n u i \ k j r o g r r r) k r t ^ c j o j i d \ k g

KMD O? ` D ` KJ G< I ?

Dedykacja

Frd f¼_ _tfpe¼pi d`m\g`e r d_jhj ^d hýr d^e
j`oh''`pu nr di d`e moi d`ogj`knr _ut``\g`of``
i\Aσ dēnd¼bj`i\p^ut`H\ε^`r d_jhj`''`mΛ` t-
^dr`è m^uth`i du\km`u\g`th`di`h`^g`th`j`à p-
e¼d¼frd f¼]t`r`oi`nkj`ny`kjh`ý`r`nr`jm`i`φ`ijr`e
_tr`tkgl`ti`pfd`jk`m`ei`\]_i`φ`i`m`dnΛ` t^dr`e`
h`di`jr`dd`i`pfd`j`ng` t^dr`e`

R dm¼`f`ó`mbj`_i`d`ò`i`pfd`\`r`id`nd`_j`i`nu`bj`
rjuph`di`d`€`uf`d`^c`h`dl`]`d`g`bd`h`_t`^ti`t`d`krt`^c`j`g`bd`
r`th`dm`r`d_jhj`^d`

Ur`_ud¼`ui`j`^d`_`_tfpe¼d¼frd f¼`i`nu`e`r`nký`g`e`
kntnu`^d`

- *Richard Gordon*

Spis treści

Nr \pu \i d... 9
Km_hjr \ \p g m o r \ _n i) h _>) I j r h \ i \ \
Nc \g „bj... ..
R m k... , 0

I. Do dzieła

,) J_fm^d... , 4
-) M u j \ i n \ n \ t ^ q r \ d u \ n \ t ^
_j d f p f r \ i g r \ b j... - 4

II. Techniki

.) ? \ i d ^ f o m ^ g ^ u... /0
/) I \ e u / 4 ^ d e u \ _ r \ i \ k t o i d... 77
0) O ^ c i d f d i \ k j u j h d ^ m _ i g \ u \ r \ i r j r \ i t h... , +2
1) O ^ c i d f d i \ k j u j h d \ u \ r \ i r j r \ i t h... - 4

III. Zastosowania

2) U h d i \ k j m o r t u \ k j h j ^ , i \ m d... , /2
3) K m ^ \ i \ _ k j j \ g h \ h d u k g ^ \ h d d n t e... , 2
4) K m ^ \ i \ _ ^ \ h \ d \ h... , 3
, +) N h j p u \ n r \ d i d... , 42
, ,) ? j d f f r \ i g r t \ f j i _ t ^ \... - +0
, -) P u \ n r \ d i d \ u r d m \ o... - ,.
, .) P u \ n r \ d i d \ i \ j _ g b... --,

IV. Inne ważne kwestie

, /) P u \ n r \ d i d \ h j ^ i \ g ^... - . 2
, 0) < o \ m u u \] \ r \... - /0

V. Wizja

, 1) K m \ n u \ p u \ n r \ d i d \ i \ m d... - 1,
= d b n e... - 14

Słowa uznania

zFrŋ f\ Dotyk kwantowy'g'r\ i`d^i i`i\m/4ud'fórn
knt_\rd/4\ŋr ij kjaŋ ij \ghj h'èf dgdfj h f)

- „Alternative Medicine Magazine”, 2001 r.

z?jdf fr\i g'r t'èrnj \mj kjnt' h\dtj d t r kÀr i \pfÀ_
`i`m^a'ui t^dÀ dhj `r trjÀ`b\kj fd'uh di t r`i \nth`
t^φf)

- dr n. med. Leonard Laskow

zU'f\ _th`nu h'`b_t`nj rpe/4_j df'fr\i g'r t'èrn h`kj_
r m`i dh`èbj`mupg`ó)r`G`i dnhjr d'` `]ygp`hj d`c`
k^èi ór`u d`\ùg`rd kj`f`p h`d p`d^c`f)

‡ Nk^arpj Dkrkdk(l eafaj ej rg] rk`vj j] (] ouqaj jg] lag] m)

zR`pu`nr di φ`i`rdj`rj]\`pu`nr dè`è m`èf`nj`u`r`f`
rfpkdè`è`] g`i`rd/4`knt`d`b`è`è`è`drf`pkdè`è`d/4`i`rd/4`
r`kj`g`i`r`m`a`ui`th`^cj`m`ej`rj]t)G`r`i`i`]t`rj`u`r`f`d]t`À`
hj`gt`d`i`è`]`mud`ekm`ent`r`)?j`df`fr`i`g`r`t`r`r`j`è`ekj`-
nj`d`è`rn`_`g`f`dj`_`bj`pu`nr`dè`^`bj`)?`ud`id`oh`p`ur`d`f`n`
rd`è`bj`km`ent`nj`è`f`j`r`rkj`hi`di`è`rf`pkdè`è`è`j`u`r`f`d]G`
rk`nr`d`i`_`j`df`fr`i`g`r`t`r`d`i`j`r`dknt`_`o`_`p`upk`À`di`d`d`-
i`t`è`o`^`ci`d`kj`g`b`è`è`t`è`i`_`pu`nr`di`φ`i`rdj`r`nr`rk`i`d`-
À`o`^`ci`d`1/4`pu`nr`dè`è`^`nh`_`r`rj]d)?j`df`fr`i`g`r`t`r`r`j`-
è`è`g`b`i`è`è`j`m`ò`m`u`l`pu`nr`dè`è`è`]`g`i`rd`di`d`è`g`j`r`j]d`
pu`nr`dè`è`è`g`ò`f`è`è`è`è`è`è`Ht`g`/4`hj`i`i`b`j`j]`i`d`
j`fm`gl`è`è`f`h`è`è`m`u`f`o`^`ci`d`r`pu`nr`di`φ`i`rdj`f)

‡`nj`*i`a`*FaruLqpi`lj

z?jdf'fr\i g'r t'g`] \mj`kjnr`d`ph`dè`è`j`_`_`ud`id`f`ó`m`è`
hj`i`i`utr`f`_`nr`i`j`r`b`/4`u`r`j`r`d`_`j]`m`n`h`j`kj`u`p`d`j`m`uj`-
utr`f`_`r`À`è`è`_`kj`nr`1/4`d`À)?`p`t`pf`À`i`r`m`oji`1/4`M`è`m`
B`mj`i`i`u`è`è`bj`kj`r`d`è`i`d`r`r`j`uk`r`j`k`b`j`r`i`i`φ`o`bj`_`ud`À`i`i`

^Àh`r d^d`j muu`èbj`è`_ti`r`r`j`dh`rj`u`èp`_`r`h`_ud`fd
f`ó`mh`p`g`'`j`'op`_i`'`m`è`nd`knt`m`ki``f`

‡@]rè`G]i`j`qvar(`_d`ark`r]`gug`

zE`m`h`_`r`j`f`ò`h`'`m`_`h`yéi` \`q`m`g` t`n`^`k`á`^`tuh`r`ur`d`uf`p`
u`ò`f`ur` \i`th`dn`hj`ur` \`^`th`dpu`rjr`d`d`g`h`d`E`_i` \f`b`_t`i` \-
p`^`ut`À`h`nd`j`á`f`p`fr` \i`g`r` `bj`'j`_f`m`À`h` `ó`^`ci`d` 1/4`d`rjr` \i`d`
pu`nr`d`e`^`_`i` `rd`'f`ó`m`i`d` `d`g`j`_`ud`À`' `g`f`ó`m`eh`j` `nd`
i`p`^`ut`_`j`n`r`i`d`f` _`t`u`i` \n`Kj`on`À`h`r`tg`^`ut`_`]`m`ò`uk`m`-
r`g`f`À`bj`_`]`y`g`'k`g`^`yr`' ` \p`h`j`é`e`_`ud`r`^`uti`t`p`m`k`k`'k`g`d`^`e`
n`m` \d`m` \f`^`è` \g`r`h`du` `)Kj`g`^`h`d`ó`^`ci`d` 1/4` _`h`p`f`

- mec. John W. Noretto

z?j`á`f`fr` \i`g`r`t`g`'i`dn`hj`r`d`h` `g`_` \`pu`nr`di`d`)I`dn`-
h`j`r`d`'k`j`i`dr` _`]`u`op`_p`h`j`i` \nd`4`ej`i` \p`^`ut`)F` _`t`u`i` \n`i`
k`j`rd`_` \i` \m`4`u`l`i`du` 1/4`i` ` _`j` `è`e`r`d`u`i`d`)G`_`ud`À`f`f`)

‡Q]j` `r]` =h`q]j` ` (]g`q]`qj`g`p`v`u`q]g`]

zPr`d`g`d`h`_`j`á`f`fr` \i`g`r`t`)U`h`_`t`^`ti`_`_`i` `m`^`á`u`i`_`h`h`
f`j`i`d`f`ó`p`_`j`_`r`d`g`g`ò`Kj`m`uk`d`m`nt`u`d`i`_`À`h`nd`u`i`ò`m`-
k`d`polarity)?j`á`f`fr` \i`g`r`t`g`k`m`^`u`i` `rd`i` \i` \e`t`n`th`
k`j`u`j`h`d`)P`tr` \h` `ó`e`ó`^`ci`d`di` \m`j`d`c`k`^`è`i`d`^`c`d`rj`_`ud`d`
u`i`dn`hj`r`d`h`d`m`p`g`d`ò`h`d`f`)

‡D]`^`e` =^` q]h]`d(`_d`ark`r]`gug`

zM`c` \m`Bj`m`j`i`_`ph`j`g`d`r`n`t`n`f`d`h`_`pu`nr`di`d` `i` `rd`j`
Kj`r`ò` `ó`^`ci`d`d` \m`j`_`j`m`m`p`g`d`)?j`á`f`fr` \i`g`r`t`g`'i`r`n`
ò`h`'f`ó`m`bj`f` _`t`h`j` `nd`4` \p`^`ut`r`f`r`j`d`h`^`u`l`nd`d`u`l`ng`-
r`j`r` \r`r`À`ri`th` `t`^`p`f`)

‡`n`?d`m`@`q]b`f`ah` (s`ev`u`p`f`o`_`u`is`u`g`A` `ks`_`](`
Q]`s`ar`u`p`p`Q]j`l`k`n`]

z?j`á`f`fr` \i`g`r`t`r`k`nr`d`' `h` \h`_`t`_`j`m`k`_`j` `i` `rd`k`j`_`j`-
i` `ér`n`h`th`m`u`i`d`'d`r`k`nt`è`u`r`f` \f`p`e`'j`n`t`]f`d`h`p`d`r`f`p`-
ó`^`u`i` `h`p`pu`nr`di`d`)Bj`m`j`'k`j`g`^`h`d`h` `g`_` 1/4`)

‡F]`_`n`q`ah]`H`k`r`h]` (]g`q]`qj`g`p`v`u`q]g`]

z?j ðf fr \i g r t' g' ^p_j r i t' d k j d/4 i t' r n r ò h' _j m k i t' _g'
r n t r ò f d c j n j) O f r ò f \ ' g' _ \ n j r d ^ i d f)

‡ i c n i C h k r e j = h r e j k (h j r i] _ a q p j ^ u l k i k s] j u

R r j d h _ ð b d h _ j r d _ u i f i d r k j f \ À h r d / e n r u ^ u i d
^ u t h ' ^ j h j i \ \] t k j n r i \ _ j ò f r f p o ^ u i ^ e o ^ c i d d e f ,
è m _ j ð f f r \ i g r t) ? u d i d i d e f j i q u e j r \ i d ^ u i f j r d _ r p
t i t _ j _ n t] f j r n y ^ g d _ j b r i \ ^ d c m ò i r t _ r \ À r d / k j k n r
r d i r \ o k j n r e ^ c o n k p t ^ u t ^ c f)

- Duane Garner,

p a j a n ^ n q u j u g k o u g y s g e i ^ a g e a f Q ? O

z M c \ m B j m j i ^ h \ i d u n r i \ i , ^ u j g j _ _ j r t e i d i d ^
u n r i j k j ^ u d p e ^ t h ' ^ e f d k j a n j i \ g h j h f r ^ n o d u r d u -
i t ^ c ^ u p u n r d i d h ^ i ^ r h d) E b j k d m n u l f n d f \ ^ u l a t p a -
w a n a Y o u r H e a l i n g H a n d s - T h e P o l a r i t y E x p e r i e n c e ^ k j f \ u À
r d g ^ u i \ n i e f n j r j r \ ^ p u n r d e ^ , ^ i ^ r h d / r ^ j _ u d i i t h ^
t ^ f) O m u u] d m i \ n i e n r u ^ _ g e k m _ n o r d e ^ ^ e f \ f o -
r j r \ i \ e b A n u k j u d h t p u n r d i d) K j h d m j r n f p r k g o ^
j k j r d _ j r j d h j _ f m ^ f _ j ð f p f r \ i g r ^ b j u r t e f j r j è -
n i t h d g m n ^ e h d _ u d i d u h p f \ _ t h j ^ _] ^ u o p _ p i ^ p ^ u t ^
n d / o e i j r ^ e d r k d p e ^ e o ^ c i d d U o f r ò f , k j r d i d r d / u l -
k j u \ r n t r ò t k m _ n o r d d g ^ u r j _ y r ^ h ^ t ^ u i t ^ c) = \ _ ^ u
j _ i \ e p e r ^ u e r d f p _ j ð f p f r \ i g r ^ b j j f \ u e / f o m e m u] t o
r \ i \] t h j i \ e] t a ^ k m k p ^ d f)

- dr Jim Oschman

z?j ðf fr \i g r t' k m t _ \ n d / j n j] j h ^ k n f ð f p e ^ t h ^ h ^ t ^ t -
i 1/4 i ^ r h a ^ u i , ^] j r u h \ i d _ u d A i d m d d d i t ^ c ^ o ^ c i d ^
p u n r d i d _ A h d ^ g j _ i \ e , r i d h ò f ^ ^ j _ g ^ n d] d g -
d t ^ f o y n t] 1/4 , h j b g l i ^ k ^ A d r d / h j ^ , d r t f j n t r o ^ i \ q m g ^ ^
i \ h r n t r o f d h _ u j g j ^ d _ j p u n r d i d f)

‡ i c n i A h a j @ e J q _ e ^ g k k i u j] p k n i l r k f a g u j ^
L r k r j i i a ^ u u j u q v q l a f ^ e l p _ a f e] h a j j] p s j a f f ^
Q j e s a n u p a p i Q j j k n i]

z?j ɔf'fr \i ɔr t' ɔ' ʎ' i d n h j r ɔ b j f l R' ^ d b p' u ɔ g _ r d'
_ r y ^ c _ i d p _ ʎ h d n d / j u p i d n ɔ r i t] \ m i' f ɔ m i d m ɔ b j -
r \ ʎ i \ f d f p h d n d u i , ʎ ɔ ɔ m k d / d d i' h j _ ɔ g j ^ d g ^ u i d u)'
O n u m i j r d i d j _ ʎ ^ u i , ^ u ʎ / h j e e k m f ɔ f d' B j m ʎ' k j g -
^ \ h r n t m f d h d' ʎ ɔ r , d i d u r t f g' r f p ɔ ^ u i , ɔ ^ c i d' ʎ / ʎ

‡ > d h a S k h (p a r] l a q j] v j f ʎ d s u

z?j ɔf'fr \i ɔr t' n t] f j d ʎ ɔ r j' p h j g t d' u r t f ʎ h' g p _ u j h'
r f p k d i d' d r u h j ^ i d i d' i' m d n d ʎ t' d r' e j n u i o n i n j m \ -
^ e / r' i d u r t f ʎ ^ c' \ \ u m u h' r f p ɔ ^ u i t ^ c' p u r j r d d g l _ j ɔ -
f d h) ? u d i d h p k n ^ \ j n j] u ʎ h p e ^ t ^ c' m d / ɔ m k d' p o l a r i t y '
h \ n ^ h ^ u t _ j ɔ f d h ɔ m k ^ p ɔ ^ u i t h h j ^ p u r f \ u ʎ r f p -
e ʎ' i j r t r t h d n j

‡ D a j p l a n S k h (l ɔ ʎ ɔ j d r g l ^ u l k i k s] j] ('
h e a j _ f l j k s] j u p a d j k k c i a ^ u v j u '
ɔ q r g p k r g l ^ k p g q p a r] l a q u l v j a c k

z?j ɔf'fr \i ɔr t' . j i d l j' g k n t i d' ^ c d j k m f ɔ f \ ' ʎ ɔ ɔ m -
k d' ^ u t g f d . r k n r d ʎ ^ p r o k d ʎ k m r g f ʎ] y g h j d c' k g ^ y r)'
Q ^ i t i t r f \ n i' _ u d i d f ɔ m h p' k d g h i d r f d h j b' u r j] d f r j f '
i \ k m y _ r' m j e e f \ m d m i' d k n ^ j r \ i \ \ u i \ ^ u i d' r t n t h '
k j u j h d) ? j ɔ f p' f r \ i ɔ r ^ b j' k j r d i j' m d i \ p ^ u \ r' f \ _ e
n f j g' k d g h i d m f d e r ^ ^ ʎ h' f m ɔ) Q' r ʎ i d j i' e m i d -
u] ʎ i t _ j' k m i f n u ʎ ʎ i d' n k ^ t e f d j] ^ i ^ e k n ^ t r' u r j _ ^ c'
k d g h i d m f d c f

‡ H q r] h j ? * I _ ? q m (l ɔ ʎ ɔ j d r g l ^ u l k i k s] j] ('
l ɔ ʎ ɔ j d r g l ^ r k ^ k s ɔ g k s] (? = N J

z F d _ t' ʎ ^ u ʎ / j ɔ f'fr \i ɔr t' u m f d g p] ɔ m k d' ^ u n f j r j -
(f n t j r , ' m ɔ p g) ɔ ^ n ^ u \ ^ u i d'] \ m u d e r f p ɔ ^ u i) ? j ɔ f '
f r \ i ɔ r t'] p _ u d h \ b d / r' g p _ u f d c' n h ^ c f

‡ N j e B j j g (p a r] l a q j] _ v j ɔ g k s k) g r u k s u (I ɔ p v N a g e

Przedmowa

D r _ u d ^ d ' g o o h p ? ` g n n F m d n k m i _ n o r d f j i -
^ k ^ e / 4 _ j a f p ' o m k ` p a ^ u ` b j ' ' f o m b j ' i \ e u / 4 ^ d e
p t r \ e ' k d g h i d m f d ' K j _ j] i d ` e f ' r d g ` _ n o b k j r \ _ u d
_ j ' M t h p ' o f ' o ' '] ` u r , d k d i d ' d o d e ' h i y n o j ' o ^ c -
i d ' _ u d f d f o m h _ j ^ c j _ u d r / 4 j _ u _ r j r d) R ' h j d h k j e / 4
^ p ' m i j r d j i ` ^ u / 4 ' p i d ` m g ` e f j i ^ k ^ e d f o m ' u r / 4
z r d e h ' p u _ n r d i d h f)

K j u \ A h ' M t c \ m \ B j m j i \ ` e f d ` ^ u n i o h p) K j _ ` e b j '
f d m p i f d h u b A d A h i k ` ^ t e f / 4 j a f p f r \ i g r ` b j) N f j -
g i d ' k m n u A ` o f ` ` r d g h j d c ' k m ' j r i d ' y r) P _ A i \ h '
n d / 4 u _ ` h j i m j r \ ' ` _ j a f ' f r \ i g r t ' i ' r ` o l ` u _ j a -
f \ i d k ` ^ e i o # f s k j r j _ p e ` u h d i / 4 g f o j i ^ ` a g b m h p)
P g d r t h k g h ` a ^ u i ` e _ j u \ A r d g p k ` ^ e i o r ^ d r k d ^ t c '
i \ ` k m i r g f A] y g) P ` h A _ ` e f j] d a ' f o m e ^ c d p r h d u i d '
p p i d g ` u / 4 t ` h _ _ j n ^ d ` u j] n m j r \ i j ' i d h ` g i ` a ^ c -
h d n j r , p g / r ^ d r k d i p d n t] f d k j r n o _ j _ u _ r j r d) I \ `
f r ` n o d k j o i ` e g ` e u j g j ^ d _ j ' p u _ n r d i d ' r A ^ d ` e '
r n t n f d h g _ u j h ' r f p k d A m / 4 p ' k j i \ _ - O g o o h p N g
g C \ h h j i _ r ' r j e e f n d ^ ` u a o A r \ i ` e We are All He-
alers) R t _ ` e n d / 4 ` _ j a f ' f r \ i g r t ' g k d m n u \ o ^ c i d ' '
_ u d f d f o m e h j ` h t m o n d / 4 k n r _ u t h d p u _ r j r d d g h d

U k j r \ \ i d h '

dr n. med. C. Norman Shealy

u A t ^ d g d n t o p p N c ` \ g D m o p o `

g m j h k m e ` i n d j ' C ` \ g e > \ m ' i

k m u n d u A t ^ d g n j r \ n t n u i d '

< h ` n d ' i ' C j g h o f ' H ` _ d \ g < n j ^ d o j i '

k j a r j n d r t f A _ j r ^ \ k r t ^ c j g b d l

A j n m o D m o p o j a k j a m j i \ g k r t ^ c j g b t

Rozdział 3

Dłonie, które lecz

*Myślę, że najlepszym rodzajem medycyny
jest najdelikatniejsze leczenie,
które powoduje maksymalną reakcję
w postaci powrotu organizmu do zdrowia)*

..:ğf)h`_)<i_n`r R`đ

Uzdrawianie a pałeczki

Uzdrawianie,

k's ealal rkqovaj e j] qg] _vuj j e (
p] gj] p] r] h] a] f] gj] qg] l nup] h] j e j] f'le ou_d(
el n] s `kl k` k^j eaj] fl rkqov] 'qi eaf^j k`
*j] ^us]j] l nav_v^ks eaj] **

J] qg] 'qv` n] s e] j e ` kpugei 'facp` h] 's ealq` vj] _vj eai`
*^ps eafv] j e j] qg] 'q us]j e l] ^vag` k fa` vaj e] **

By uzdrowicielem

N] `o^t' f'om' r h` r dgli `h'' ` `] t'pu` nr d` d'it^c'`
ou`] `r dg` go^d^f dekm^t d`tr^tkgl t) R h` r dgli `h''
` `] fj i tr ` `obj` n] `r` m`i d` e`_ti d` ^di `et m`ou` ed`

i \d \mudepògi q r \i dd_j r d_ ^u i d' E g h \h `] t `
n u `r i \p u `n r d `h j ` `f \ _t `: .d _ud `d `d j r j] t `n o m u `
d r n u r t `k j u j n o g l k j n u `À t h `è n u ` _ `g e d n r d m u d
` `p u `n r d i d `h j b , i \p ^u ` n d / g f \ m `d \] r j g ` i ^ d d -
i t ^ c f d m i f y r `n p _ d r ` r t n t ^ c)

E m o r d g o p u i \ i t ^ c ` p u `r j r d d g l f o m ^ c ` o g i o u j m d
_ j] m ` p _ j f p h ` i q r \ i t ` d k m t e d e f j ` b i d g t) E _ i \ f `
r d i n j ` o f d c j n y] i d k j o n e r t e i d o b j ` ^ u b j ` _ j -
f j i \ g l p] e f ` _ j ` o b j ` _ j n u) D o d _ j o f p f r \ i q r ` b j
d r d r ` o h ` ` ` j] ` ^ i d ` e m ` h t r ` n o i d ` _ j n o m u t ` f j -
b i d r i ` b j ` r t e i d i d ` _ j o u ^ ^ b j ` o b j ` e f ` n t h p g r \
k j n ^ n i p u ` n r d i d) H \ h t ` o ` n k n r _ u j i , ` h ` g ` _ j g b d 4
_ u d i d f o m e h j g t ` n o d n d k m f \ u t r \ i d r d _ u t _ j o -
u ^ ^ e _ j o f p f r \ i q r ` b j ` d i t h)

U p r \ b d i \ ` g ` ` ` k n r _ u t t p u `r j r d d g o j r j] \ j o n t -
h p e ^ ` i ` n d 4 j r j] \ k n f o f p e ^ ` _ j o f f r \ i q r t _ u d -
À ` e _ t i d e f j f \ o g l o m \] t p h j g t d p u `r j r d d g r d
p g ^ u i d ` n d] d j m u] t _ j o n ` _ j ` r t n u b j ` k j ` _ r u b g 4
_ ` h r d m ^ t e t h k j g ` i ` n b o u ` b j ` d i \ n k i d e ` r t f j -
n t n o) J g p i d ` m g ` u n \ _ t o b j k j n ^ n p 5

- P u ` n r d i d _ u d e ` n d 4 \ k n r _ 1 4
- R t r j ^ ` n f p o ^ u ` ` p u ` n r d i d ` g ` e _ i \ ` u i \ e a o d e
n t ^ c p h d e o j ^ d f o m ^ c h j i \ n d 4 \ p ^ u)
- P u ` n r d i d ` g ` j b j h i \ n _ j)
- I \ p ^ u ` n d 4 j h j ` ` f \ _ t ` f g `] \ m u j ` o b j ` k n b i d)
- F \ _ t ` h j ` ` n d 4 n o ` i d n h j r o t h k n f o f d h ` p u ` n r
r d i d ` . u ^ u t i \ h t i \ p f 1 4 p o m u f l

Zaczyna si to od miło ci

R ` k n ^ t ` i \ ` p u ` n r d i d h ` r n u 4 u d ` f m e ` n d 4 h d ` `
\ k n f o f p ^ u n d 4 p o n t h t r \ ` e e k j g ` r d m ^ t e `) R t e -

i d'om'u'j' òf' i \knr_¼h\h'i\ht' g'Fd_t'rtkj-
r d_\h'n'arj'zh' f'id'h'yr d'j' ider' om't'atéth'
n'ird'òf'bdj' rj_u'è'h'ò' ^d'f'óm'h'ò'f'j]_\m'ud^
fj'ut'h' j'j'¼'i d'j' ^c'm] d d'ù'rf'mt_ ^h'd'ò'f'dh'
d'm\À)H'yr d'j']\mud'èpi_\h'i'ò'g'è'aj'm d'h'ò' ^d
..r'r'i'¼'oi'è'di\qmg'è

Kn'r_jkj_j]i d'f_t'r d'ud'Àfd_t' 'èf']\r d'nd¼
ud^d'R t\è'nd'r ò_t'èf]t'^À'^unh'yr d'5zK\oi
i\hid'ff'R'òf'd'ènt'q\^èd..è' g'lk'k'jn'p'nd_uh't'
dj]n'm'p'èht' ^j'nd¼udè'..h'g'c'^upè' 'è'm'fj-
^c'it']\ur'ubg'4pi'\g'^ut'j]n'm\g'nò'èu] \r't'kj-
^c'j_u'du' rj_jr'df'\r'è'f'dh'r't'^c'j'r'pè'nd¼ud'^f'j'
^ut'ò' id'6^ut'h'yr d_\i'th'è'ut'fdh'^ut'id)Ep' n'h'j'
kj'r d'¼'i d'pr\bd_ud'f'p'uj'nò'è'r'è'bj'j_\up^ò'j-
r d_\uj'i'è'f'j'\f'oh'ò' ^d'R'À'id'ò'h'è'm'ò'u'v'i\
km'ù'hid'h'ò' i'drf'j'è'm'i'g'r'\i'd'kj_g'b'è'è\
d'f'p'g'm'è'kj'id'r\id'h'\j'i'v'id'r'k'yg'bj'u'ut-
d'kj'^c'j_u'id'h'm'n'ng'bd'kj'bg_\h'd'kj'g'u'it'hd
^ut'd'it'hd't'r'g'it'hd'km'f'j'i'v'id'h'ò'?j'ò'f'fr'v'i'g'rt'
j'ò'ut'j't'd'r\i'th'h'j'h'i'^d'^j'nò'ij'r'd'fr'km'r¼
i\n'è'n'i'è'd

Oi' rj_u'è'h'ò' ^di\ur\À'th'z'km'_r\m'p'f'j'r't'h'f'
Pr\h''\n'h'i'v'p'm'id'n'i'è'^u'Ar'df'\rf'À_\nd¼
ù'r'j'd'ò'è'z'ò'v'id't'f'h'ò' ^d'I'd'r\i''^ut'r'd'm't'
r'g''\j'i'è'm'ò'ut'ò'id'#'h'j'è'è'j'kd'd's..g'idd'g'è
i')O'h'ò' g'api_\h'i'ò'g'\i'v'p'm'i'n'è'd'g'ò'f'ò'
n'km'^c'j_u'd'km'ui'n'è'_À'id']\ur'ubg'4pi'v'i'm'ò'è
r_\i'è'è'cr'g'I'n'è'v'è'v'mud'è'kj_nò'r'j'r'\d'd'm'i'f-
g'ri'\i'm'd'g'v'i'm'd'r'À'id'ò'è'h'ò' ^d'I'd'h'p'r'd't'
i_\i'd'km'j'r\..j'i'v'ui'h'd'è'm'ò'f'è'f'rf'À'id'
h'p'r'd'n'ò'm'nd¼t']\mud'è'z'f'g'h'ò'f'\r'j_\i'd'h'p'r'd'
km'j'r\i\m'r'd'è'n'è'r'ò'j'ò'j'^d'ò'f'd'ht'id'h'p-
r'd't_,t'_j'kj'nd_\i'd'r'd'è'n'è'n'i'è'd'ò' ^d'H'j' ^-

ht`è_i`f`nòm`nd/4j`mou`^`q`ô`eh`đ`^`dm`^`utr`d`^`d`
r`i`\\`nè`m`)

Đ`ôi`^`è`m`^`uth` ``^`j`_`ud`è`nd/4of`\\`pg`h`đ`^`ui`d` ``
r`đ`f`nj` ``j`n]`ur`t`^`u`è`d`i`d`ur`m`^`i`\\`i`đ`pr`\\`bd`Fd`_`t`
km`^`c`\\`ù`ht`nd/4k`j`k`f`j`ø`'`g`'`u`i`\\`^`ut` ``r`^`u`i`d`eh`p`
nd`g`h`h`d` `d`ôi`^`e/4]`t`g`'`ur`j]`d)`<`ù`ò`h`r`d`u`h`t` ``
h`đ` `dd`ôi`^`è`g`'`i`\\`n`u`i`\\`è`\\`q`m`g`d`e`u`i`^`^`ct)`I`d`h`\\`
nd/4^`uth`h`\\`m`r`d)`E`g`l`d`f`r`j`f`1/4om`f`o`è`nd/4è`f`j`k`m`-
r`j`_`i`đ`k`j`i`p`^`pu`nr`đi`đ`'`g`'`u`i`\\`^`ut` ``^`ut`ò`g`đ`h`\\`
r`r`j]`đ`r`tr`òm`u`è`j`_`p`j`h`đ`^`ddd`ôi`^`è`]`t`_`j`f`j`i`\\`
^`u`b`j`r`rk`i`d`đ`b`j`)

Podstawowe wiczenia energetyczne

?`j`đ`f`r`\\`i`g`r`t`g`k`m`^`j`k`j`đ/4i`th`_`p`i`f`p`h`j`^`t`i`\\`
pu`nr`đi`dh`j`m`i`dh`p)`<]`t`ò`b`j`_`j`f`j`i` `i`\\`è`k`d`m`i`\\`
g`'`t`i`p`^`ut` `nd/4r`j`it`^`c`r`đ`u`i` ``i`\\`m`^`u`i`t`^`c`)`R`đ`f`-
nj` ``k`j`m`b`\\`è`è`f`j`k`r`j`m`d`\\`m`j`k`m`t`è`h`i` `)`Om`-
]`\\`è`_`i`f`k`j`r`đ`d`i`\\`i`d`^`u`nd`r`tf`j`i`tr` `è`_`\\`m`j`
đ`ôi`nr`i`d)`r`đ`u`i`đ`ò`k`j`h`\\`b`è`r`ur`đ`f`n`u`i`đ`r`đ`-
`j`h`j`^`d`i`\\`m`đ`n`đ` `t`g`r`è`d``j`u`i`\\`è`ut`^`u`i`t`^`c`r`_`_`đ`-
i`đ`c`)?`j`_`đ`j`r`t`^`u`nd`r`tn`đ`f`đ`h`k`j`r`đ`đ`j`i` `ù`j`r`j`p`è`
u`i`\\`u`i`th`ur`đ`f`n`u`i`dh`u`j`g`j`^`d`_`j`k`m`r`j`_`u`i`đ`i` `i`
m`b`đ`j`m`ur`ur`j`m`ò`h`h`j`^`t`k`r`j`r`_`_`u`j`i`t`^`c`n`n`epu`nr`đi`đ`)
R`f`j`^`p`k`j`è`r`đ`nd/4i`\\`m`r`ò`è`^`k`j`^`up`d`h`đ`m`j`nr` `\\`
\\`r`đ`u`i`đ`n`è`j`nd/4`\\`n`u`_`r`p`b`_`i`\\`q`m`j`)

r`đ`u`i`đ`p`đ`j`i`j`r`f`j`g`é`j`^`dp`A`or`đ`è`^`è`i`\\`p`f`1/4j`-
r`t`^`c`p`h`đ`é`j`^`ddd`c`r`j`r`\\`i`d`k`j`p`f`j`^`u`i`đ`k`d`m`-
n`u`è`n`nd`r`đ`u`i`h`j`i`\\`k`m`è`_`_`j`k`m`tr`\\`è`i`đ`k`j`_`m`-
r`j`r`t`^`c`ò`^`ci`đ`j`_`_`^`c`j`r`t`^`c`)`I`\\`đ`h` `ò`k`d`h`j`i`\\`]`1/4
`ud`u`^`u`i` `^`u`i` `r`đ`u`i`đ`j``_`^`c`j`r` `d`i`\\`m`^`u`i` `\\`
đ`k`j`r`j`g`h`j`k`j`^`u`i` `k`m`^`1/4`_`_`pu`nr`đi`dh`)

E gl_j fÄ \ht r nù g d c nòm kj_ ^ùnr tfj i tr \i d`
kj g^i t^c` p` r d u` 'j_ i j n d t` ^j m u r d 4` e r p f ^` n r`)
I \g k d e k j _` e` _j` o` b j` r` o` i` n k j n y] 5 k j _` u` n` p o u t h t`
r \i d` k j ^` u` p` d` j _` k n 4` i d` p h t n p i \` g` t` m d / r f j i ^` i o j`
r \) D h` h i d e i \` k d 4` h d 4 i g r t ^` c` r` ^` d g` d _` Ä i d` c` ^` d h`
g k d e`

wiczenie 1: Poczuj swój palec

,) K n t o u t h p e h t` k` g` ^` r` k j r d`
o n p` d k m` u h i d e r d 4` e` _r d`
h d p a` j _` ^` p r \` h t` r` i` d h` ^` e f`
i \` e r d f n u` ^` g t u] 1/4` _j u i \`) U`
m e h t` n d 4 u` _j u` \i d h d k Ä`
i` , ^` t h d r` k` g` p` d r f p k d h t` i` \`
d o i n t e f \` ^` e l r d` _j h j` ^` d`
-) > u p e h t r f y n 4` \` k` g` p` N k n r` -
_` u` h t` i` \` n d k i d` ^` u t` j _` ^` p r \`
h t` r` i` d h` k m` k Ä r` f m d` U` k j`
h j` ^` ,` r` t j] m` i d` n k n r` _` u` h t`
^` u t` k j o n e h t` r t ^` u p` k` u i j`
f d`) K n j] p e h t` k j ^` u p` _j u i \`
i d` k Ä i` , ^` n k j _` i d b j`) F r` ` n d`
f g` ^` u j r` ,` e m` o` r` t f j n t m d i d`
r r j e e r f p k d i` ^` e` p r \` b d` ^` g h`
j _` ^` u` p` d` k` g` ^` r` ^` e f` i` \` e r d f`
n t h` n j k i` p`)

K j _` n o r j r \` \` u` n \` \` h` y r d` ^` ^` i` ^` n d` ^` e n o r` o` y m` \` r j]` ^` ^`
h t` g l` @` i` ^` n d` k j e r d` n d 4 u` m u k j` n f p k d i` p` r` j e` e p r \` b d`
i \` ^` u t h`) K j k m` u r` u j m o` _j u i \` r` k` g` p` ^` f o` y m i` \` n d k p e`
_` u` h t` d k j m u i` p` d` p o u t h t r \i p` r` i` d h` ^` i` ^` n d` ^` _j` ^` c j` _` u d`
_j` u h` d i` j` ^` c` \` n f o m` ^` e u j` g` b d u` t h`) O` _j u` \i d` h j b` ,`

nd/r t_r \ `ur tfÀh dp^up^dhd r À ^d th d^dÀp`g`
ký i de j f \upè`nd/4 `òf`i`knr`_1/4`^upr`ht`i`rd/4
nÀ` t`gr`èR`dAnj` jny]`ò`dmud` `^upe`h`nr`di`d`
r`k`gp)I`df`ómt`j`kdpè`g`p`up^d`u`kjhj`^`i`nd/4
kpe`^t`c`nAr`5r`d`pe`^`j`m/4u`^`b`uj`r`i` `^ut`bj`m`^`
Kj`idr` \ `j`r`d`_`u`i`d`f` \ ` _`bj`ui`n`n`_`di` ` `g`i` \`q`-
ng` ` ` `j`d`c`j`k`d`i`d`p`tr` \`ht`ny`i`t`c`nAr)I`df`ómt`
j`fm`gè`j`_`upr`i` , ` `i` `rd/4efj` ^d`kÀ`k`pgj`r`i`d` `b/4
ng` ` `^d/4fj` `^ut`kj`k`r`mp`è`fj`ur`dAnj`i` , `r`d`_`jhj`
n`h` `bj`k`g` \`)

J`_`upr`i`d` `i` `rd/nÀ` `t`gr` `è`è`m`_`g`i`n`^`uth`i` \`-
q`ng`th)NÀ` `t`gr` \`g`m`u`è`i` `rd`f`ómt`^`pe`ht`j`_`
u`r`n`i` `og`j`i`d`k`j`m`e`ht`è`è`d`i`o`f`f`r` \`)E`g`l`tè`ht`
.. \`k`m`k`p`n`u`h` ` `òf`è`n`r`f`j`r`i`ur`m`^`h`nd/4`ò`mu`_`j`
^`ut`ò`g`d` \`..g`u` \`ut` ` `j`_`upr` \`ht`è`r`f` \` `è`n`f`pi`_`ud`
f` \` _`bj`_`i`d`)

R`k`m`k` \`f`p`i`dj`_`upr`i`d` ` \`_`it`c`ò`f`d`c`_`j`u` \`
h`j`i` \`r`k`n`j`r` \`r`t`j`m`ud`r`j`]d` ` `b`An`u`h`tr`yèk` \`-
g`^`k`ó`r`f`d`h)U`r`m`^`h`tr`ò`_`t`pr` \`b/4` \`r`n`i`g`d`_`j`u` \`-
i`d`k`Ai` , `^`uk`g` \`Kj`r`d`^`h`ti` \`g`h`i`d`è`r`d`^`è`h`d`p`-
d`?`j`u`i`d`h`j`b`]t`] \`m`j`_`g`f` \`ó` ` `n`Ar` \`f`ómt`c`
p`tè`ht`_`j`è`bj`j`k`d`i`d` ..i` \`knr`_`1/4`ny`i` `)=`ur`ub`g/4p`
i` \`^`c` \`m`f`ò`m`ò`bj`_`j`_`up^d` `np`b`pe/4è`bj`r`tf`j`nt`r`ò`i`d`
è`fj`k`p`i`f`ò`r`te`^`gr`t`_`j`_`j`r`d`_`u`i`d` `i` `rd)E`g`l`i`d`
è`m`h`tr`m`ò`i`d`i`d`u`bj`_`j`_`up`r` `ò`h`k`gp`k`r`j`k`j`i`pe/4
r`tf`j`i`d`i`d`i`t`c`r`d`u`)R`ò`i`r`k`j`ny`h`j`i` \`r`knr`-
`ud` `^`ut`è`m`h`tr`m`ò`i`d`r`t`ò`j`nt``j`u`i`d`r`d`i`t`c`
^`u/4`^d`c`^d`À)

Km`r`tf`j`i`tr`i`d`p`ò`bj`r`d`u`i`d`i`d`f`ómt`h`j`b`^`up`
h`nr`di`d` ^`À`è`_`Ai`d`gp]`i`r` `ò`d`i`t`c`^`u/4`^d`^d`À)E`n`ò`g`
knr`d`Ar` \`m`f`è`^`j`u`i` \`^`u`è`^` ` ` `r`d`ò`d`r`j`]d`m`_`u`h`t`
<`ò`m`u`k`Ai`i`d`k`m`^`c`j`_`u`h`t`_`j`r`tf`j`i`tr`i`d`f`j`g`è` `bj`
r`d`u`i`d`)

Uzdrowiaj ce dlonie

Uk`r ij ^d f\ _t ui \nu`m oi \r d`A n d`i g`u`b j`g`_ud`
f`o`m t`_j u` \g`p`m`u`p`e`f`d`e` ^u`/4`d`^d`A`i` \a`^c`h`d`n`o`f`A`
``i` \i`d`e`r`r`j`e` _`A`i`d`d`u`^u`t`i` \e`_` \p`o`h` \a`^u`i`d`b`A`j`-
f`j`j`_`t`^c` \) `R` t`_` \e`^m`/4` `e`n`o`g`^p`i`d`^m`g`^`d`r`|`p`_`j`-
r` \i`^`r`i` \n`i`p`f`A`_`i`^m`j`r`t`)=`t`^h`j`^`e`f` \` ^u`/4` `i` \n`i`
d`n`i`f`o`r`i`d`r`d`^` `r`^o`i`^n`k`j`n`j`|`h`j`^`^`r`j`|`d`d`d`i`t`h`^`
k`j`h`y`^`r`^u`A`b`j`_`u`i`f`|`y`g`^`G`^u`|` \r`i`^` \g`^o`n`u`^b`t`
h` \h`^`e`p`^k`j`i` _`r`p`_`u`d`n`o`g`o`d`^`j`r`d`_`^u`i`d`r`^o`e`
k`m`^t`^`e`f`r`j`n`^k`j`a`f` \h`^j`r`j`|`^j`_`^u`p`r` \e`^`_`|`y`g`^`p`o`-
h` \a`^u`i`d`u`^u`t`i` \h`^k`m`r`j`_`u`d`^`i`^`r`h`d`i`>`u`e`/4`e`f`j`i` \`
u`l`d`m`^m`d`r`^`^`A`h`^h`j`d`h`^d`g`^d`r`k`A`r` \`_`j`_`^A`i`d`^t`^`
h`j`^`e`n`o`g`^r`^b`j`^r`j`n`_`u`e`p`^a`p`i`f`^e`r`n`k`y`^u`p`g`^`^u`t`^k`j`
k`j`n`p`^p`r` \m`i`f`j`r` \i`d`^`h`j`^`i` \o`n`g`^`g`_`u`f` \m`^f`^e`
i` \r`d`j`f`^d`r`k`d`^`e`j`r`j`|`t`)

U`i`d`h`e`_`i` \f`^k`m`r`f`j`^u`t`h`i` \`o`h` \o`n`u`^r`f`d`b`j`^r`k`^f`-
o`p`h`^k`j`r`j`|`y`r`^p`h`d`n`^u`i`d`i` \n`t`^c`_`^A`i`d`i` \`^d`g`^f`g`l`i`-
o`^`k`j`h`t`g`^A`h`^` `r`^u`i`d`e`_`j`|`m`^`|`^j`u`d`^j`k`j`r`d`_`u`d`^`
o`j`^c`^j`^k`m`^t`^u`n`i`t`h`d`k`j`u`t`^e`h`d`^A`i`d`R`^r`j`e`e`^A`b`j`-
g`o`d`e`k`m`^f`^`^u`j`|`n`m`j`r` \A`h`^` `h`t`g`^o`h`^b`_`u`d`^j`-
f`A`_`i`d`i` \g`^t`^p`h`d`^d`^r`j`e`_`^A`i`d`^`|`t`^r`t`f` \u`A`^r`f`p`-
o`^u`j`^`^u`r`h`p`^` \`i` \r`^o`k`m`t`o`^u`i`d`f`o`m`^c`p`^u`i`d`r`^`
G`^u`j`u`p`h`d`A`^k`j`i`d`r` \`r`d`^i`n`j`^`i` \p`^u`i`t`^c`k`m`^h`d`-
o`r`^e`n`o`j`|`^`i`d`^u`l`t`o`o`p`_`i` \`d`r`f`j`h`k`g`f`j`r` \i` \`u`^r`k`n`r`^`
r`t`f`j`m`t`n`r` \i`^b`j`^`_`j`^`d`c`^j`k`d`p`^e`u`t`f` \`r`k`^e`g`h`u`^u`i`^`-
b`j`^`f`o`m`^r`j`u`p`h`d`e`_`e`_`t`i`d`r`t`r`j`f`j`k`A`^`i`d`u`r`j`_`j`r`^t`^`
I`d`h` \`g`^e`_`i` \f`j`_`i`d`n`d`i`d`^`_`j`^`p`u`^n`r`d`i`d`^`_`j`^`o`f`d`h`^`
\`u`r`^A`n`^u`l`^`_`j`^`_`j`^`o`f`p`f`r` \i`g`r`^b`j`)

R`^k`n`t`k` \f`p`^k`j`e`r`d`i`d`^m`/4`e`f`d`c`f`j`g`d`f`r`^`d`g`j`^d`
^j`_`j`h`d`e`r`^`r`^f`o`m`^c`i` \g`^t`^p`h`d`^d`_`^A`i`d`i` \e`A`r`d`e`
u`r`j`|`d`g`^`^j`k`d`^A`h`^r`^r`j`u`^u`d`g`^`^`^u`t`g`l`j`g`^u`^`|`j`g`r`i`^`
h`d`e`r`^`i` \n`u`h`d`j`|`d`h` \`_`A`^h`d`i` \f`n`u`^o`o`f`u`r` \i`^e`f` \`-

i \kf d'R `oi `nkj ný] `hj `ht `kj hý^r `j bñhi `egñu d'`
kñj] gh ýr `u ñr j ó t^c)`

**Podstawowa pozycja dłoni na kształt kanapki
(przyłó my si do tego)**

Kj ut^è `ò `kj gb\i \ `ph dn r^u i φ _Ài dñj `mñi d `^dÀ`
f ó m rd^u ð pè ht `dkj ` _mpbdè

K\hd ð ht j `è _i `edj ó `em `ut5è gñkj ut^è `r `è-
fdépÀ tglht rj è _Ài d `i d] ¼ud j kòh \g `r r dñ-
nj ^dkm k_fyr `i \nuf gli ókj ^upè `j ui \i d `g] `]yg
km `h dn r^u è ^ `rd^j `di `é^u^4^d^dÀ)E gñè _i \f] ¼
_udht `rñuh \r d `uf gli óh `j `èbj j `^up^d^c `kj `^uñ

nñel `j oñth \ht `j _
i dbj `r r f \úr fd _j-
ó^u ^ `d i t^c `h d eñ^`
f ó m `r th \b`è `g-
^u i d)G `è _i `kmt-
fÀ `r `f ó rth] \muj `.
kmt _\ó \ `j f \upè `rd^4
páj `r `^À `kñj^`n
pu ñr di d)

Hj i ` `j ^utr d^d`
kj À t `è _i , `À `i \\
^up] fp `bÀ r t ` _i `é
jñj] t `u ð ` _mpb , `..i \\
fj g i d ` d r ` `af^d`
jñbi , ` _j] m ñupg
òó ` kj i dr \ ` ^dÀ`

fdmpè `i `rd^mÀ `t `g r `èòh `b _ud j i \ `kj r di \ `uj m ð `.
r f d ñr \i \)G knu ` ñupg ð ó jñbi d ht è _i \f `b_t ph d-
^ht ` _Ài d `hj gñ d `i \d g l `è] j g r i `bj `g] ` ^cj mñj `.
h d eñ \)N `g `kj _mò r t `j `f ó r t^c `om] \k\hd ð)I \i \-

mki t^c moji \^c ui \e pe m/f dg \ hi denkj of \i t^c kj -
ut^ed_Äi d

- >u¼ · ^dÄ · rknr d(
e^,]ýgg] ^cj m'j ò-
^ùht · _Ä hd hj g
rd'i \d gl`édpfÄ_\
ht`è`kj`j]p`moji`^c`
krij]gh\á^ui`bj` hde
n^)\`R`hdn¼hj`gh`j`^d`
_jáf\ht`bj`]`ukj`m_i`d`
..j`^utr`d`d`_udÄht`r`bni`d`
^^c`ijun_f`p`'\`ùoh`i`d`_j`á-
f\ht`ni`^ut`jk`m`)J`ò`^ui`d`kjr-
]gh\á^ui`bj`hdæ^\`hj` `j`u`^u`
phdn^ui`d`_Äi`dkj`r`t`è`dkj`i`d`é`g]`
kj`f`ó`mè`moji`d`kpi`f`p`'b`_ud`^c`^`h`t`rf`pkd`^i``rd¼
- <]t`rf`pkd`^i``rd¼`j`f`ý`Äi`dr`d`g`d`c`^u¼`d`^d`Ä`r`tf`j`-
nt`mpè`ht`j`k`pnf`dk`g`ý`r`'g]`'kj`ut`^e`/o`y`j`bp)`R`ò`-
f`d`c`k`nt`k`_f`^c`'r`d`ó`d`r`knr`_u`rd`f`j`i`^i`o`jr`^i`d`
`i``rd¼`f`ó`mè`_j`_d`f`r`j`'kj`h`b`r`'ph`dn`^ui`d`_Äi`d`
]gl`é`ij`_f`^j`g`ri`'bj`'g]`^c`j`m`bj`hdæ^\`
- z`g`_uh`tf`]`ý`g`Np`^c`^h`t`r`nù`g`d`c`'r`rf`^u`r`^f`'r`j`-
é`bj`f`g`li`ò`_j`á`^u`^t`^c`é`bj`_j`u`^`'g]`j`_`^pr`^i`'bj`
]ý`g)
- Kj`_`^u`n`kn`^t`k`nt`è`pè`ht`r`t`bj`_i` ,`kj`ut`^e`¼
- I`d`ù`kj`h`d`^h`t`j`j`__t`^c`^i`φ)

•

Przewodzenie energii bezpo rednio na powierzchni ciała b d w jej pobli u

>u\ñh dpfÄ_ \i d_ Äi dr 'kj ut ^e\of 'ur \i `éf \i \kfdèrõ
 hi dèrfpò^u `j_ km rj_ uì d `i `m d] `ukj m_i d `j_`
 _j d i d o é f \i f d ^ d Ä) ? j ó ^ u t ó ' k r j] g h ý r ' h d e f j r t ^ c ' `'
 i \ ` k m t f Ä _ p _ , g i d ' r t r t k f d r k j r j _ j r \i `è k m u k i _ , -
 ^u `r p h \ f \ `è _ j r d b j j m u j k \ m i d ' \ ` ò f ` ` k r j] g h ý r `'
 u j ^ u h d u ó g f \ h d _ u j r Ä h d i ` r f \ h d d i \ _ i ` m u h d R ` ò -
 f d c ` k m t k \ _ f \ ^ c ` k j _ ^ u ñ k m ^ t ` k j r d i d h t r f p k d ` n d / 4 \ `'
 d f \i ^ ` u \ e p e ^ è n d / 4 j r t ` k Ä d j k j _ r f ý m)

Kj g ` k m f \ u t r \i ` ` u i \ n t ^ c ` Ä i d j ` u k j m _ i d ` j _ ^ d -
 Ä ` f g l i ò ` h j ` ` u u d Ä ` ^ p _ \) E ` g l è _ i \ f ` ` i ` m d ` h p r d
 k m h d m t ` i d ^ j r d f n u j _ g b Ä ` # d 4 e i d f d f \ ` ` i -
 ó h ` ó y r \$ r ý r ^ u ñ n j r p e h t ò ^ c i d 1 / 4 \i \ k f d

Kj i d r \ ` i d ` h \ h ` h j g t j ^ d f j i ó j g r \ ` k m ^ t ` r j -
 d c ` ^ u t ò g d f ý r ` i \ `] d _ ^ j ` ` h j b / 4 k m t k j h d \ ` j ` i ` e
 d j ó d e u t ^ c f r ` n d ^ c i \ ` j _ g b Ä)` Nie zapominajmy
 o oddychaniu!

Okre lone dolegliwo ci

> yla'As u

=yg b'art'g'knr_jkj_j]i d'è_'i'ui \e'u/mout^c'knj-
]gh'yr''èfd'i \kj df\ht'r'rrjèekn^t)R'rd'finj ^d
kntk_fyr'hj i \ij]d'kj m_ud i \r`ouh dmi ,)U\g`^\
rd/4 `]t'fgli okj_^u\in`neknt'ejr \Åkj ut^e/rd_u,^,`
gp]g` ,^.)Ht`òf`h'prdh't'u_] \ j'kj ^up^d'fj'h'aj'p'
rrjèbj`^d\Å'kj_^u\nr'tfj'itr \i`ekn^t)

bm]d`
kj ogli t

fnb'nduté`

fnb
n'ut'g'r't
j

ny_h't
fnb'nté't

kdmnt'fnb'
kdmj'r't
_rpbdf'fnb'
kdmj'r't

- Nj rpe ^`òf`ur `i , `ò^ci d 1/4`i `kfdj ò^`uht`_A hd
g`hder^`i `bAr d'fómirknr d`]yg
- Myr ijr ` tht`bm]d `kj`oglut`#`onim)ì 1, \$
- Km`rj_`uht`i``hd/4j`nur`yr`#`onim)ì /, \$
- R`i`dfóm^`c`kntk`_f`^`c`i``hd/4km`rj_`uht`òf` ``
_j`fnhp`n`utgr`bj`j`nujrd

Lrk^lai uvk_vj i e

R`ri 1/2 onithd^u^1/4^dh_d_Ài dufrtr \ht j^ut`d]`ukj-
m_i d`km`rj_ uht`_j`i dc`i`rd)I d`knt^df\ht`
_Ài d_j j^up..kj ur ygt`]t g`i`rd rtfji \À u`i`nd`
kn^1/2 U^cjr \ht`^drkgj` 'kji dr`_j] m`mupg`d`
jndb`nd^4un`h`_jkdj`kj`f`p`n`re^c)R`r dgp`knt-
k_f^c`r ujif`_i`èj`nj]t`kj`kn`r`d`nd^4`knti`d`hi`de`
i`\èfd`^un`)

Lrk^lai uvv]pg]i e

R`cth`kntk_fp`^ut`nõ`
i`mõkpe`]`muj`nt]f`
m`f`è`^d`Ä`i` `km`rj`
_`u`i`d` `i` `mõ`M]`dht`g`
j`kpnf`h`dk`g`yr`g]`r`-
ri`1`oni`th`dmõni`h`d`Ä`i`d`

Q]s`ogrkj`dks`k) q`ds`ks`u

Nõ`rpe`^`kj`ut`è`¼`õye`
i`j`bp`'`j`kpnf`d`k`g`yr`
f`Ä`_`ud`ht`]'`ukj`m`_`i`d`
i` ` `nõ`r`d)` `I`d`õp`_`ij`
bj` `rj`ukj`u` ` ` `kj`i`d`-
r` ` `nõ`i`j`r`d`fj`^`dõ`
kj`r`d`m`ci`d`¼`f`õ`n`kj`-
r`pn` `rd`¼`knt`j`õ`r`d`n`-
i`f`g]` `u`h`tf`i`f`p`n`
R` `r`d`fnj` `^`d`kntk`_-
f`yr` `km`rj`_`uj`i` ` ` `i` `m`
b`d` `hj` ` `u` `Ä`bj`_`ud` `]`yg`
g]`i` `kd`¼`d` `nõ`r`p)`



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-613-5



9 788373 776135