

dr Konstantin Korotkov

Medycyna energetyczna

Jak zmierzyć i uzdrowić
pole energetyczne człowieka



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Medycyna energetyczna



dr Konstantin Korotkov

Medycyna energetyczna

Jak zmierzyć i uzdrowić
pole energetyczne człowieka



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Polaków

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-103-6

Tytuł oryginału: *The Energy of Health. Understanding the Principles of Energy Field Analysis*

Copyright © 2017 Korotkov Konstantin

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek 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

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
--------------------	---

Część I

ZROZUMIENIE ZASAD

Zagrożenia współczesnego życia	19
Zdrowie i energia	28
Pojęcie pola biologicznego	33
Pola energetyczne, meridiany i czakry	36
Wpływ procesów mentalnych, emocjonalnych i duchowych na pole energetyczne	37
Tajemnica ludzkiego ciała	39
Cztery filary analizy Bio-Well	50
Pierwszy filar – układ hormonalny	53
Dzienny rytm życia	66
Energetyczny rytm dobowy	69

Drugi filar – przewód żołądkowo-jelitowy (układ pokarmowy)	72
Trzeci filar – ośrodkowy układ nerwowy (OUN)	80
Czwarty filar – emocje i stres	88
Stres – zrozumienie i radzenie sobie z globalnym mordercą numer jeden	89
Dlaczego to, co wiemy o chorobach serca, jest niewłaściwe?	97
Wprowadzanie poprawek	101
Krok 1. Oczyszczenie i wzmocnienie umysłu	104
Krok 2. Oczyszczenie i odnowa ciała	107
Krok 3. Równoważenie ośrodkowego układu nerwowego	116
Krok 4. Przewód pokarmowy	122
Krok 5. Układ hormonalny	124
Wnioski	133
Zalecana lektura	135

Część II

CO MOŻESZ ZROBIĆ

ZE SWOIM INSTRUMENTEM BIO-WELL

Mierzenie ludzkiego pola energetycznego	139
Dobra kondycja	140
Problemy zdrowotne	142
Ocena poziomu stresu	143
Odmienne stany świadomości	145
Pomiar czakr	146

Analiza	154
Stan zdrowia	157
Rezerwa energetyczna	158
Energia organów	160
Palce	160
Biorytmy	161
Równowaga Jin-Jang	163
Różne rodzaje Bio-gramów	172
Wady w Bio-gramach (stygmaty)	176
Objawy w Bio-gramach w różnych sektorach	178
Monitorowanie reakcji energii	181
Funkcjonalne testy Bio-Well	184
Tryb jednego palca	188
Bio-gramy z filtrem i bez	188
Skanowanie środowiska	190
Ocena parametrów środowiska w kilku miejscach w Moskwie	196
Eksperyment z dnia 09.09.2016	205
Tryb medytacji	208
Badanie wody	209
Ważne uwagi	210
Parametry Bio-gramów używanych do analizy	213
Podstawy naukowe	221
Co mierzy instrument Bio-Well w kategoriach fizycznych?	223
Czy emisja może mieć miejsce bez pola elektrycznego?	224

Co oznacza metoda pomiaru EPI w kategoriach biofizycznych?	226
Gdzie powstaje prąd elektronowy w ciele?	229
Załącznik	232

Część III

INTERPRETACJA DANYCH Z ANALIZY BIO-WELL

Zanim zaczniesz	239
Analiza Bio-Well	242
Ocena stanu psychicznego	245
Przykłady	248
Pozornie zdrowe osoby	248
Choroby neurologiczne i psychiczne	279
Analiza dzieci z ADHD	290
Onkologia	293
Przypadek kobiety z nowotworem pęcherza moczowego i hiperplazją macicy: ocena Bio-Well i endobiogeniczna	332
Porównywanie par	339
Wnioski	341

WPROWADZENIE

*Najlepsze wykorzystanie życia to
spędzenie go na czymś, co je przetrwa.*

William James,
amerykański filozof (1842–1910)

W 1995 roku nasza grupa opracowała pierwsze urządzenie GDV. Termin „Technika wizualizacji gazów ulotowych – GDV”, wymyśliliśmy na koniec ubiegłego wieku, podczas serii badań dotyczących efektu Kirliana. GDV odzwierciedla fizyczną naturę procesów rejestracji emitowanego jarzenia, przez obiekty o różnym charakterze, w pola elektromagnetyczne o wysokiej intensywności. W ostatnich latach został wprowadzony termin „Obrazowanie elektrofotograficzne – EPI”, które brzmi lepiej, szczególnie na Zachodzie. Obecnie ulepszyliśmy funkcje w naszej nowej linii urządzeń GDV. W swym dążeniu do celu kilkakrotnie zmieniłem zespoły, z którymi dzieliłem się wiedzą i dystrybucją instrumentów GDV. Podążając za błyskawicznym rozwojem technologii komputerowych, uzyskany postęp stano-

wi naturalny proces ewolucyjny. W realiach dzisiejszego świata, jeśli nie robisz postępów – jesteś skazany na przegraną, a twoje zabawki zostaną zastąpione przez inne. Opinia publiczna zaś, natychmiast cię zapomni.

Nasz współczesny świat żyje w chmurze obliczeniowej. Nie wiele osób może wyobrazić sobie życie bez telefonu komórkowego czy internetu. W pewnym momencie stało się jasne, że powinniśmy w tym procesie uczestniczyć. To kluczowe zrozumienie umożliwiło mi stworzenie urządzenia Bio-Well, które przejęło najlepsze rozwiązania z urządzeń GDV i otworzyło szereg nowych możliwości.

- Przede wszystkim program Bio-Well to okazja do stałego generowania aktualizacji oprogramowania. Dzięki niemu za jednym kliknięciem myszy rozpowszechniamy nowe aktualizacje tysiącom użytkowników. Nieustannie generujemy nowe pomysły, które następnie wdramy jako nowe programy. Na tę chwilę Bio-Well operuje w 13 językach, a lista wciąż się wydłuża.
- Po drugie zapewnia możliwość kalibracji urządzeń, pozwalając wszystkim sprzętom na świecie uzyskać porównywalne parametry. W przypadku starszych konstrukcji GDV nie zawsze było to możliwe, co doprowadziło do zapisania masy nieprawidłowych danych. Wiele spotkań z użytkownikami GDV przekonało mnie, by rozwiązać ten problem, zamiast udawać, że wszystko jest w porządku.
- Kolejną elastyczną cechą programu jest jego zdolność do pracy na dowolnym systemie operacyjnym – Windows, Mac lub Linux. Czasami stanowi to nie lada wyzwanie dla programistów, ale udało nam się przezwyciężyć wszystkie trudności. Obecnie tworzymy wersję Bio-Well

na tablety i telefony komórkowe, która będzie dostępna w niedalekiej przyszłości.

- Urządzenie Bio-Well daje niezależność, nie wymusza polegania tylko na jednym określonym typie systemu operacyjnego. Użytkownicy będą teraz mieli dostęp do swoich kont z dowolnego miejsca. Na przykład dane można zbierać w miejscu pracy na Windowsie, a następnie przetworzyć w domu na Macu.
- Jedną z funkcji jest stała wymiana wyników między użytkownikami Bio-Well. Wiele materiałów w tej książce opiera się na wynikach naszych kolegów.
- Finalnie – dostęp online do dowolnego urządzenia Bio-Well pozwala nam służyć pomocą i rozwiązywać problemy w dowolnym miejscu na świecie. Jednocześnie twoja baza danych pozostaje twoją własnością, a my nie mamy do niej dostępu.

Przez lata eksploracji Bio-Well, dzięki rosnącym możliwościom szybkiej wymiany danych, a także znacznej ekspansji w zakresie użytkowników, w porównaniu do poprzednich wersji urządzeń GDV zdobyliśmy bogate zasoby i doświadczenie w interpretacji Bio-gramów. Lekarze i specjaliści w różnych częściach świata stale uzyskują nowe dane kliniczne, które następnie mogą być wykorzystywane we wspólnych dyskusjach. Technologia ta stała się możliwa dopiero za pośrednictwem internetu po wdrożeniu kalibracji, która pozwala uzyskać porównywalne dane.

Cytowane w tej książce przykłady zostały zebrane dzięki pracy specjalistów z różnych krajów. Jestem bardzo wdzięczny wszystkim kolegom, którzy uczestniczyli w tym procesie. Znaczący przełom w zrozumieniu i interpretacji został osiągnięty

dzięki wkładowi wybitnego lekarza i naukowca Michaela Borkina, wybitnego endokrynologa i osteopaty, z 33-letnią praktyką kliniczną. Po jego kilkuletniej, aktywnej pracy z Bio-Well, a także dzięki naszym owocnym dyskusjom udało się sformułować nowe podejście do interpretacji danych Bio-Well. Umożliwiło nam to szczegółową analizę 80% przypadków, ujawniając istotę problemu, a także pozwoliło sformułować skuteczną strategię dalszych testów i zabiegów.

Istotnym jest odnotowanie dwóch ważnych punktów.

Przede wszystkim analiza Bio-Well jest częścią medycyny prognostycznej. Jej zadaniem nie jest leczenie objawów jakiegokolwiek problemu, ale zapobieganie nieprawidłowościom zdrowotnym na wczesnym etapie wystąpienia i zalecenie pacjentom koniecznych środków zaradczych, które pomogą owe problemy przezwyciężyć. Z reguły wymaga to znaczącej zmiany podejścia do życia, natury konsumowanej żywności i regularnej aktywności fizycznej. Nie wszyscy ludzie są na to przygotowani, ale ci, którzy stosują się do zaleceń, zwykle szybko widzą postępy. Zatem – celem analizy Bio-Well jest nie tylko generowanie raportu, ale uzyskanie wnikliwych zaleceń, które mogą pomóc w poprawie stylu życia i zdrowia pacjenta.

Po drugie, podkreślamy, że skuteczność analizy nie przekracza 80%, w 20% przypadków otrzymane informacje nie korelują z rzeczywistym stanem, przez co nie pozwalają na sformułowanie jakichkolwiek wniosków. Zazwyczaj dotyczy to złożonych problemów z dziedziny onkologii i chorób autoimmunologicznych. Jedynie skomplikowane algorytmy matematyczne oparte na danych klinicznych pozwalają nam sformułować pewne wnioski w tych przypadkach. Jako przykład mogę podać, iż w pracach pod kierownictwem dr Ekateriny Yakovlewej, w rosyjskim National Research Medical University

w Moskwie, opracowano metody wykrywania we wczesnych stadiach raka okrężnicy i nadciśnienia. W obu przypadkach efektywność została oceniona na około 80%. Taki wynik w medycynie jest uznawany za bardzo dobry. Jako wyjątkowa metoda (oprócz kolonoskopii czy operacji) pozwala na uzyskanie wyższego procenta dokładności analizy. Nie powinniśmy się martwić, jeśli w niektórych przypadkach analiza Bio-Well nie odzwierciedla prawdziwej sytuacji – natura ludzka jest bardzo skomplikowana, a nowoczesna nauka nadal nie w pełni rozumie jej funkcjonowanie.

Kiedy sformułowałem podstawowe idee analizy, przedstawiłem je na kilku seminariach w różnych krajach i zostały one bardzo dobrze odebrane. Na jednym z warsztatów otrzymałem książkę autorstwa dr. Michaela Galitzera i Larry’ego Trivieri, „Outstanding Health” (AHI Publishing, 2015). Dr Michael Galitzer jest uznanym ekspertem w zakresie energii i medycyny integracyjnej w Stanach Zjednoczonych. Dr Galitzer przez 40 lat prowadził swoją praktykę lekarską w Kalifornii i wykładał na całym świecie, prezentując swój system analizy oraz zaleceń opartych na podejściu nie-farmaceutycznym. Uderzyło mnie, jak jego pomysły i styl książki korelują z moim nowym systemem analizy Bio-gramów. W kolejnych rozdziałach będę posiłkował się materiałami z książki doktora Galitzera.

Kolejnym ważnym czynnikiem prowadzącym do zrozumienia ciała człowieka i zasad jego działania była książka dr. Leonarda A. Wisneskiego oraz Lucy Anderson, „The Scientific Basis of Integrative Medicine” (CRC Press, 2004. 2012). Przez wiele lat, zanim został rektorem Uczelni Medycznej, dr Wisneski kierował centrum medycznym w Waszyngtonie. Obecnie jest jednym z liderów w rozwoju medycyny integracyjnej w Stanach Zjednoczonych. Jego książka jest encyklopedią w kwestii zasad, metod

i urzędzeń medycyny integracyjnej, a jego idee są coraz częściej przyjmowane przez specjalistów na całym świecie.

Pragnę zwrócić uwagę na książkę Sunila Pai, lekarza medycyny, „An Inflammation Nation” (RocDoc Publications, NM 2015). To szczegółowa dyskusja dotycząca wielu czynników związanych ze zdrowiem, na podstawie wielu lat doświadczenia klinicznego, zawierająca praktyczne zalecenia jak osiągnąć optymalne zdrowie. Ogromne znaczenie ma fakt, że wszyscy ci ludzie aktywnie używają Bio-Well w swojej codziennej praktyce.

Każda osoba, która dba o siebie i swoich bliskich, powinna zrozumieć zasady zdrowego życia. Dzięki wysiłkom wielu ekspertów w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci sformułowano główne idee odnoszące się do zachowania w naszym niebezpiecznym świecie, w tym jak być pogodnym i energicznym, a także jak sobie radzić z problemami. W obecnym świecie rośnie liczba sklepów ze zdrową żywnością, a w parkach i ogrodach na całym świecie ludzie biegają oraz ćwiczą. W Chinach, w mieście Xi’an obok naszego hotelu znajdował się rozległy deptak z pięknymi, miejskimi rzeźbami. Każdego ranka widzieliśmy dziesiątki osób i grup ćwiczących tai chi, Qigong oraz wykonujących trening z piłką lub biczem. Wieczorem (nawet w dni powszednie!) wszystkie skwery wypełnione były grupami tańczących ludzi – niektórzy tańczyli do rytmów muzyki współczesnej, inni do starożytnych, chińskich melodii. Byliśmy pod ogromnym wrażeniem dużej liczby osób starszych – niektóre z nich mogły mieć około 100 lat, a nadal płynnie wirowały w tańcu. Istnieje wiele modeli, z których można się dowiedzieć, co robić w celu prowadzenia zdrowego stylu życia, a także zastosować ich zasady w praktyce.

Dziś na półkach w księgarniach jest wiele książek związanych z powyższym tematem, napisanych zarówno przez lekarzy, jak i przez zwykłych ludzi, którzy z powodzeniem podążają ścieżką

zdrowia. Weźmy na przykład ostatnio opublikowaną książkę aktorki i modelki Cameron Diaz, „The Body Book”, 2014. Dzieli się w niej swoimi osobistymi doświadczeniami, odnosząc się do tego, jak zaczęła słuchać własnego ciała, ucząc się je rozumieć, kochać i pomagać mu. Co ciekawe, pomimo wielomilionowych honorariów, Cameron prowadzi życie zwykłej Amerykanki. Mieszka w skromnym mieszkaniu, kupuje jedzenie i ubrania w normalnych sklepach, jeździ za kierownicą używanego samochodu. Stąd jej doświadczenia są tak bliskie naszemu codziennemu życiu.

Ta książka nie zawiera szczegółowej analizy zrozumienia podstaw zdrowego życia. Udało mi się jedynie dotknąć tych tematów, które odnoszą się do zrozumienia zasad analizy Bio-Well i sformułowania zaleceń. Świadomie nie opracowujemy algorytmu zaleceń w naszych programach, ponieważ ten wybór zawsze powinien zależeć od doświadczenia i możliwości konkretnego specjalisty. Zrozumienie ogólnych zasad analizy przynosi ogromne korzyści dla tych, którzy starają się dokonać tego samodzielnie, by polegać na własnej praktyce i wynikach.

Treść tej książki ma następującą strukturę. Pierwsza część poświęcona jest przedstawieniu zasad zdrowia i długowieczności wraz z zagrożeniami współczesnego życia znanych autorowi. Druga część opisuje krótko budowę systemu Bio-Well. Trzecia część to atlas różnych sytuacji zdrowotnych przytaczający analizę każdego przypadku. Informacje będą nieustannie odświeżane dzięki zaletom oraz elastyczności systemu publikacji Amazon, w którym nie ma potrzeby drukowania całego nakładu książki jednorazowo, dzięki czemu jej zawartość będzie okresowo aktualizowana.

Jeśli po przeczytaniu tej publikacji okaże się, że nadal nie wiesz, co robić lub zastanawiasz się, co nowego w świecie Bio-

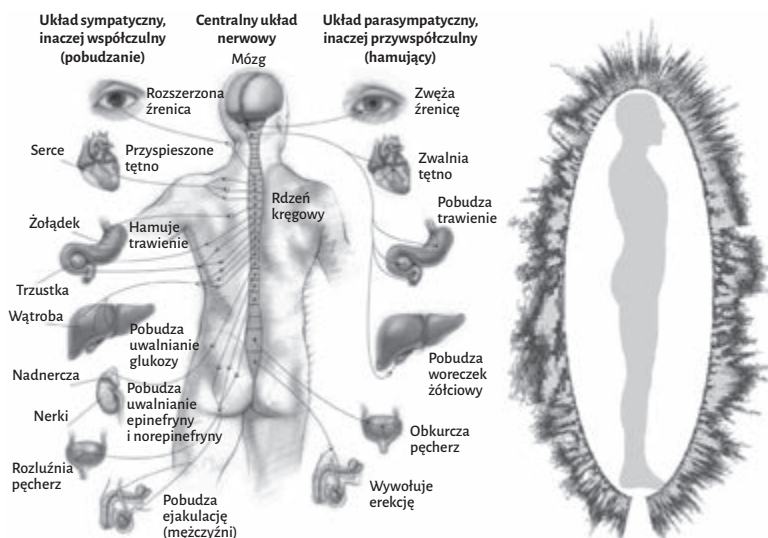
-Well, zapraszamy do odwiedzenia naszych regularnych warsztatów i dorocznego międzynarodowego kongresu „Science, Information, Spirit”, który tradycyjnie odbywa się w Petersburgu w czasie Białych Nocy na początku lipca, podczas którego gromadzą się setki ludzi z wielu krajów. Proszę sprawdzić www.sis-congress.com.

Do zobaczenia! Hasta pronto! До встречи!
A presto! A bientot!

TRZECI FILAR – OŚRODKOWY UKŁAD NERWOWY (OUN)

Główną funkcją ciała jest noszenie ze sobą mózgu.

Thomas A. Edison (1847–1931)



Kiedy się poruszamy i kiedy śpimy, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, nasz ośrodkowy układ nerwowy dba o nasze funkcjonowanie. Jest on starożytnym mechanizmem skoncentrowanym na przetrwaniu. Po naszych przodkach zwierzętach odziedziczyliśmy dwa główne instynkty: głód i pożądanie seksualne. Instynkty te pozostają niezmiennie od milionów lat. Kiedy jesteśmy głodni, myślimy tylko o jedzeniu; kiedy jesteśmy w pełni nasyceni, zaczynamy myśleć o innej płci. Główne tematy

światowej literatury to przepisy kulinarne i perypetie mięsne. Nasza cywilizacja jest tylko cienką i delikatną warstwą przykrywającą ziemię, pierwotną naturę. Cywilizacja kwitnie tylko dzięki ścisłej kontroli społecznej. Kiedy tej kontroli zabraknie, wielu ludzi powraca do podstaw. Wszystkie wojny, w tym współczesne, są tego najlepszym przykładem, a całością podstawowych instynktów zarządza OUN.

W sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających życiu ośrodkowy układ nerwowy tłumi te funkcje organizmu, które nie są kluczowe, takie jak popęd płciowy. Testosteron zostaje zamieniony w kortyzol. Ludzie tracą popęd, gdy OUN przekierowuje wszystkie systemy ciała w tryb przetrwania. Przewlekły stres jest tego najlepszym przykładem. Każde zaburzenie równowagi w układzie nerwowym wywołuje natychmiastowe implikacje zdrowotne i zaburzenia nastroju.

Będąc długoletnim, zawodowym alpinistą doskonale pamiętam, kiedy przetrwałem miesiąc w wysokich górach. Każdy dzień był dosłowną walką o przetrwanie. Po pierwszych kilku dniach wszystkie rozmowy dotyczące kobiet ustały. Mówiliśmy tylko o górach i jedzeniu. To osobiste doświadczenie odnosi się do sytuacji życia i śmierci, kiedy OUN bezbłędnie przejął kontrolę.

Ośrodkowy układ nerwowy dzieli się na układ: współczulny (sympatyczny) i przywspółczulny (parasympatyczny). Zazwyczaj powyższe układy działają w opozycji do siebie, aczkolwiek jest to często postrzegane jako przeciwieństwo o charakterze bardziej komplementarnym niż antagonistycznym. Przykładem może być zapłon (sympatyczny) i hamulec (parasympatyczny). Układ sympatyczny włącza się w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji, a parasympatyczny zajmuje się czynnościami, które szybkiej reakcji nie wymagają. Wiele osób pomyśli o współczulnym jako o „walce lub ucieczce”, a o przywspółczul-

nym jako „odpoczynek i trawienie” lub „karmienie i rozmnażanie”. Istnieje jednak wiele przypadków, gdy nie uda się tego tak łatwo uprościć.

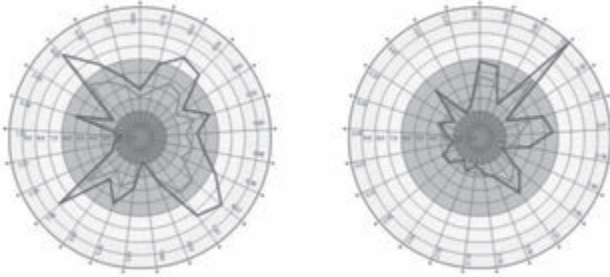
Dobrym przykładem może być wstanie z pozycji leżącej lub siedzącej, które pociągałoby za sobą niezrównoważony spadek ciśnienia krwi, gdyby nie jego kompensacyjny wzrost, który zawdzięczałibyśmy układowi współczulnemu. Kolejny przykład to współpraca obu układów regulująca pracę serca w ramach cyklu oddechowego. Zatem, te dwa układy powinny być postrzegane jako systemy permanentnie modulujące funkcje życiowe, w zazwyczaj antagonistyczny sposób, celem osiągnięcia homeostazy. Niektóre funkcje układu sympatycznego obejmują odwrócenie przepływu krwi z przewodu pokarmowego i skóry poprzez zwężenie naczyń, celem zwiększenia przepływu krwi do mięśni szkieletowych oraz płuc, rozszerzenia oskrzelików płucnych (pozwalających na większą wymianę tlenu) i podniesienia tętna. W przeciwieństwie do układu sympatycznego układ parasympatyczny zwykle działa poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych prowadzących do przewodu pokarmowego. Powoduje to zwężenie źrenic i skurcz mięśni rzęskowych do soczewki (by umożliwić bliższe widzenie), co stymuluje wydzielanie śliny zgodnie z funkcjami odpoczynku oraz trawienia.

(Źródło: <https://www.boundless.com/physiology/>).

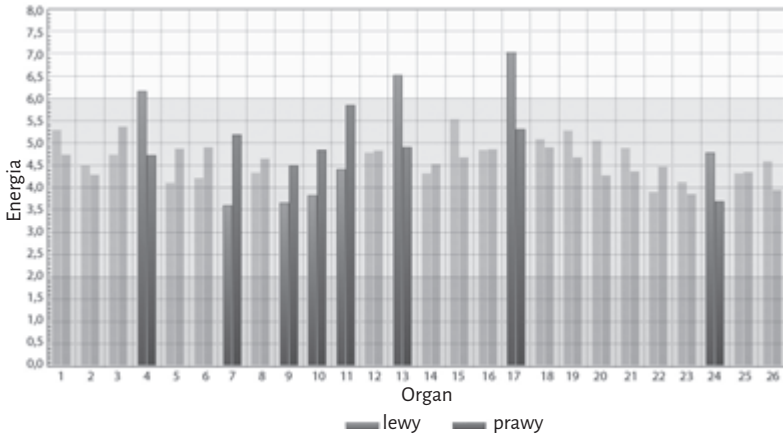
W analizie Bio-Well równowaga współczulno-przywspółczulna odzwierciedlona jest w diagramach i wykresach. Kiedy widzisz duże różnice w diagramach lewy-prawy (możesz to ocenić według indeksu HS wykresów) z więcej niż 7–8 słupkami podświetlonymi w wykresie, będzie to stanowiło wyraźną wskazówkę świadczącą o braku równowagi pomiędzy układami.

Kolejnym ważnym punktem dotyczącym przyczyn braku równowagi współczulno-przywspółczulnej jest stan kręgosłupa.

Kluczem do zrozumienia zasad funkcjonowania OUN jest fakt, iż jest on uzależniony od kondycji kręgosłupa. Każdy kręgi w rdzeniu dostarcza innych informacji.



Bilans energii



Przekaz współczulny z podziałem na kręgi:

T1 – T5 Głowa i szyja, serce;

T2 – T4 Oskrzela i płuca;

T2 – T5 Kończyny górne;

T5 – T6 Przełyk;

T6 – T10 Żołądek, śledziona, trzustka;

T7 – T9 Wątroba;
T9 – T10 Jelito cienkie;
T10 – L1 Nerki, narządy rozrodcze;
T10 – L2 Kończyny dolne;
T11 – L2 Jelita grube, moczowód, pęcherz moczowy.

Powyższa lista jasno wskazuje, iż prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów i systemów ciała zależy od stanu kręgosłupa. Niestety wiele osób niewłaściwie go traktuje. Ponadto problemy z dyskami kręgowymi są często źle interpretowane. Lekarze nie zawsze zgadzają się ze sobą co do przyczyn bólu, związanego z kręgosłupem, a pacjenci nie są w stanie zrozumieć kompleksowego ujęcia tematu, który często nie jest dobrze wyjaśniony. Najczęstsze dolegliwości, na które cierpią ludzie to:

Ból karku (kręgosłup szyjny)

Kręgosłup szyjny składa się z siedmiu kręgów, z których każdy jest oddzielony dyskiem, który działa jak poduszka pomiędzy kośćmi. Dyski szyjne stabilizują szyję i zapewniają duży zakres ruchu.

Badania pokazują, że około 65% populacji będzie cierpieć z powodu bólu w odcinku szyjnym kręgosłupa. Ból szyi może wynikać zarówno z problemów zwyrodnieniowych, jak i niezwyrodnieniowych kręgosłupa. Choroba zwyrodnieniowa dysku jest na ogół powolnym procesem, w którym dysk zostaje ściśnięty, wywierając nacisk na nerwy. Może to skutkować: sztywnością karku, uczuciem promieniowania bólu, drętwieniem lub osłabieniem ramion, rąk i dłoni. Niezwyrodnieniowe problemy z kręgosłupem szyjnym, powstałe często w wyniku wypadku lub ostrego urazu, mogą wywoływać te same objawy.

Ból w dolnym odcinku pleców (kręgosłup lędźwiowy)

Kręgosłup lędźwiowy składa się z pięciu kręgów. Na tym odcinku kości są większe niż w reszcie kręgosłupa, ponieważ pomagają dźwigać tułów. Ból w dole pleców po urazie, rwa kulszowa lub inne przyczyny są zjawiskiem występującym w całej ludzkiej populacji, bez ograniczenia do starszych grup wiekowych. Przyczyn obciążenia części lędźwiowej może być wiele i często są trudne do zidentyfikowania.

Częstość występowania bólu w odcinku lędźwiowo-krzyżowym jest większa u pacjentów o słabym zdrowiu fizycznym, nieprawidłowej postawie i ze stresującym stylem życia. W młodszej grupie wiekowej ból w dole pleców jest najczęściej przypisywany kombinacji skoków wzrostowych, napięcia mięśni (zwłaszcza mięśni ścięgien podkolanowych) i wad postawy. Starsi częściej cierpią z powodu bólu związanego z chorobą zwyrodnieniową stawów, zwężeniem kanału kręgowego lub innych przypadłości zwyrodnieniowych.

Większość pacjentów cierpi na następujące schorzenia rdzenia kręgowego:

- Niewłaściwa krzywizna – naturalna krzywizna kręgosłupa równoważy ciało. Jeżeli zakrzywienia staną się jednak zbyt wyraźne albo gdy kręgosłup wykształci dodatkowe zakrzywienie albo skręt, wówczas dochodzi do dodatkowego nacisku na kręgi i dyski.

Nieprawidłowe skrzywienia to:

Skolioza – skrzywienie boczne.

Kifoza – łukowate wygięcie kręgosłupa w stronę grzbietową („garb”), w górnej części pleców.

Lordoza – łukowate wygięcie kręgosłupa w stronę brzuszną (plecy wklęsłe).

Dyskopatia – choroba zwyrodnieniowa krążka międzykręgowego. Pojęcia tego używa się do opisania zmian w dyskach kręgowych, czyli ścięczenia, twardnienia i wysychania. Degeneracja dysków może wynikać z normalnego starzenia się lub zużycia, ale zainicjować lub przyspieszyć może ją także uraz, choroba lub stres. Zwyrodniałe dyski mogą podrażniać rdzeń kręgowy i nerwy przykręgosłupowe, powodując niestabilność.

- Uwypuklenie krążka międzykręgowego – jeśli zewnętrzna ściana kręgu osłabnie, może dojść do wypchnięcia lub wybrzuszenia się krążka międzykręgowego w kierunku nerwów, co spowoduje ich bolesne podrażnienie.
- Przepuklina krążka międzykręgowego – jeśli zewnętrzna ściana dysku kręgosłupa pęknie, miękki materiał wewnątrz dysku może się wycisnąć i uciskać pobliskie nerwy, co wywoła ból, drętwienie lub osłabienie nóg i pleców.
- Pęknięcie kręgow – pęknięcie bądź kurczenie się kręgu może być spowodowane urazem, chronicznym stresem lub osteoporozą, która sprawia, że kości są słabe i łamliwe.
- Niestabilność – niestabilność kręgosłupa występuje wtedy, gdy przyległe kręgi przesuwają się względem siebie w przód i w tył lub na stałe wypadną z odpowiedniej pozycji. Przypadłość ta może być spowodowana uszkodzeniem dysku, urazem kości, artretyzmem stawów międzywrostkowych lub po prostu genetyką. Niestabilność prowadzi do podrażnienia kości, dysków, rdzenia kręgowego i nerwów.
- Zwężenie kanału kręgowego – stenoza prowadzi do ucisku na rdzeń kręgowy i nerwy przykręgosłupowe, wywołując ból i inne objawy.

- Wrażliwość nerwów przykręgosłupowych – wszystkie opisane powyżej schorzenia mogą podrażniać albo



Nieprawidłowa krzywizna kręgosłupa i jej najczęstsze przyczyny.

uciskać rdzeń kręgowy lub nerwy przykręgosłupowe. Powoduje to ból, drętwienie, osłabienie i inne problemy w całym ciele. Typowe przykłady to ból nóg lub ramion, gdy problemy związane są z dolnym odcinkiem kręgosłupa lub częścią szyjną.

Nawet jeśli ludzie nie odczuwają bólu, nie znaczy to, że ich kręgosłupy są w optymalnym stanie. Proces starzenia się i różne urazy negatywnie wpływają na kręgosłup, ale automatycznie nie oznacza to, że każdy, kto się starzeje, będzie miał problemy z szyją czy plecami. Powyższe stwierdzenie sygnalizuje jedynie, że eksploatacja kręgosłupa może prowadzić do schorzeń zwyrodnieniowych. Zatem, każdy potrzebuje korekcji kręgosłupa, którą może wykonać profesjonalny osteopata.

Stan kręgosłupa można wyraźnie prześledzić na Bio-gramach.

CZWARTY FILAR – EMOCJE I STRES

*Życie to 10% tego jak je sobie układasz
i 90% tego jak to przyjmujesz.*

Irving Berlin,
amerykański kompozytor (1888–1989)

Życie nie może istnieć bez emocji. Wszystkie bardziej rozwinięte zwierzęta wyraźnie wyrażają emocje, szczególnie my – ludzie. Jesteśmy rządzani przez emocje przez większość naszego życia. Zbyt często logika znika pod presją pragnień i popędu. Cały świat jest rządzony przez Miłość, ale ile żyć i rodzin zostało zniszczonych przez chęć zaspokojenia pragnienia tego uczucia?

Emocje wpływają bezpośrednio na gospodarkę hormonalną, aktywność układu OUN i przewód pokarmowy. Pozytywne emocje są w większości konstruktywne, a negatywne – destrukcyjne. Najbardziej niebezpieczną z nich wszystkich jest stres.

STRES – ZROZUMIENIE I RADZENIE SOBIE Z GLOBALNYM MORDERCĄ NUMER JEDEN

dr Michael Borkin



Wszystkie żywe istoty reagują na stres, wykorzystując system znany jako „reakcja nadnerczy” określany jako mechanizm „walki lub ucieczki”. Został on genetycznie zaszczipiony w organizmy zwierząt od setek milionów lat. Walka/ucieczka, czyli seria chemicznych zdarzeń, które przygotowują ciało do reakcji na atak, jest naszym najważniejszym mechanizmem przetrwania.

Powyższy przekaz od naszych wczesnych przodków, aż po współczesność pozostał niezmiennie ten sam. Przemianie uległo nasze środowisko i społeczeństwo. Wytworzyliśmy kulturę życia w chronicznym napięciu. Zamiast okazjonalnej konfrontacji z tygrysem szablozębnym, jesteśmy obecnie atakowani 24 godziny na dobę. Presja w pracy, hałas, toksyczne zanieczyszczenia, oszałamiające gwałtowne zmiany w strukturze społeczeństwa, napór i natręctwo reklam, a także negatywne przekazy medialne ustawicznie na nas szarżują. Ten przewlekły stan stresu powoduje, że nasz organizm stale nadprodukuje wiadomości chemiczne i elektryczne, zakłócające naturalną zdolność odzyskiwania równowagi – homeostazy. Nasz organizm działa jakby był w ciągłym stanie zagrożenia, utrzymując odpowiadający poziom hormonów. Nie znajdujący ujścia chroniczny stres powoduje poważne problemy zdrowotne. Można powiedzieć, że w pewnym stopniu stres jest zaangażowany w każdy przypadek obrażeń, chorób, niepełnosprawności czy śmierci. Dobrą wiadomością jest, że dostępne są nowe narzędzia do diagnozowania, zrozumienia i leczenia skutków przewlekłego stresu.

Czym dokładnie jest stres?

Stres jest sumą wszystkich fizycznych i mentalnych danych wejściowych. Ciało człowieka nie zmieniło się od ponad 50 000 lat. Mechanizm, który był potrzebny do przetrwania 50 000 lat temu obecnie jest nieadekwatny. To mało prawdopodobne, by nasi plejstoceni przodkowie, którzy ledwo uniknęli stratowania przez szalejącego mastodonta, odwróciliby się do towarzyszy i powiedzieli: „Ludzie, ale jestem zestresowany”. Powinniśmy być uważni w odróżnianiu prawdziwego problemu stresu, od modnego posługiwania się tym terminem, który w rezultacie trywializuje śmiertelne konsekwencje, które za sobą pociąga.

Informacja dotycząca stresu jest przekazywana na dwa główne sposoby: poprzez impulsy neurologiczne i przekaźniki chemiczne. W odpowiedzi na stresory zewnętrzne odnotowywane przez zmysły, impulsy nerwowe poruszają się z ogromną szybkością przenosząc dane ze środowiska do ciała. Mózg następnie przesyła impulsy nerwowe do odpowiednich części ciała w odpowiedzi na wpływające dane.

Chemicznymi posłańcami są hormony. System hormonalny, chociaż jest wolniejszy, działa razem z systemem nerwowym celem utrzymania wewnętrznej harmonii i równowagi.

Kiedy ciało odczuwa stres, impulsy nerwowe i chemiczni posłańcy natychmiast współpracują, by odpowiedzieć. Stres aktywuje wyspecjalizowane komórki w korze mózgowej (tam, gdzie powstają myśli), które wysyłają impulsy do podwzgórza (centrum kontroli stresu w mózgu). Następnie podwzgórze pobudza układ współczulny, który uruchamia tryb przeżycia (mechanizm walki/ucieczki).

Serce zaczyna bić szybciej, zmysły się wyostają, a ciało zaczyna się pocić. Ciśnienie krwi wzrasta wraz ze zwiększonym przepływem krwi do mózgu i głównych narządów, stanowiących centra przetrwania organizmu. Ręce i stopy stają się zimne oraz lepkie, ponieważ krew jest przekierowana z kończyn do dużych mięśni używanych, by walczyć lub biec.

Po kryzysie włącza się mechanizm homeostazy, który próbuje odtworzyć równowagę poprzez przywspółczulny układ nerwowy, którego funkcję można streścić jako „odpoczynek i trawienie”.

Destruktywny kontra konstruktywny stres

Należy pamiętać, że stres może być konstruktywną reakcją (nawet ratującą życie) w obliczu zagrożenia. Nam chodzi o to, co

się dzieje, gdy stres się gromadzi. Musimy przyjrzeć się naszej reakcji na stres i zadać sobie pytanie, czy odpowiadamy na niego odpowiednio. Jeśli straciliśmy zdolność przystosowywania się, doświadczamy stresu destrukcyjnego lub uniemożliwiającego przystosowanie.

Kiedy zdrowy człowiek jest narażony na przewlekły stres, początkowo nadnercza zwiększają produkcję hormonów (głównie kortyzolu) poprzez powiększenie rozmiaru. Anormalnie wysokie poziomy kortyzolu przeszkadzają w procesie adaptacji poprzez zapobieganie zwężeniu naczyń krwionośnych.

Kiedy poziom kortyzolu wzrasta, ciało wyłącza układ odpornościowy, a także funkcje wzrostu oraz naprawy. (Po co martwić się o przyszłość, skoro istnieje bardziej bezpośrednie zagrożenie?). Inne funkcje takie jak zdolności reprodukcyjne i naprawy tkanek, również zostają odłączone bądź ograniczone (w ten sposób stres zabija pożądanie seksualne i uniemożliwia powrót do zdrowia). Jelito grube może ulec paraliżowi, a zwieracz odbytu obkurczeniu. Zdolność ciała do kontroli stanu zapalnego zmniejsza się, a ponieważ trawienie jest zahamowane, reakcje alergiczne mogą powodować obrzęk jelit. Powoduje to, że osoba jest narażona na celiakię, zespół złego wchłaniania i ataki wszelkiej maści organizmów chorobotwórczych takich jak: Candida, pasożyty i inne niebezpieczne mikroorganizmy.

Jeśli stres trwa, a rezerwy ciała zostaną wyczerpane, nadnercza zaczynają słabnąć. Nie produkują już niezbędnych poziomów hormonów stresu, a ciało przechodzi w stan wymuszonej regeneracji. Wówczas przekształcane są hormony płciowe takie jak progesteron i testosteron w hormony stresu takie jak kortyzol. Objawami tej fazy może być: fibromialgia, arytmia, zwiększona diureza, obfite pocenie się również w nocy, skurcze mięśni, migrena, lęk, depresja, bóle, osłabiona pamięć, sztywna szyja i ra-

miona, astma, drażliwe jelita, opryszczka, łuszczyca, wykwity skórne, zespół łędzwiowo-krzyżowy, rwa kulszowa, zaburzenia erekcji, brak miesiączki, uderzenia gorąca, nadciśnienie, plamy na skórze, wysypki, trądzik i immunosupresja.

W tej fazie ciało programuje wszystkie swoje systemy w tryb przetrwania, a rezerwy wykorzystuje do próby utrzymania homeostazy – w tym energię – którą całkowicie pożytkuje na przeżycie. Kiedy jest się w trybie przetrwania, wszystkie zmysły wyostrzają się i stają się nadwrażliwe. Zwiększa to ilość informacji docierających do mózgu i powoduje, że osiąga on maksymalne nasycenie. Przed snem – by zniwelować skutki stresu – przenosi dane z pamięci aktywnej (świadomości) do podświadomości.

Kiedy doświadczamy tego rodzaju „przeciążenia” ciało i umysł tymczasowo się odłączają, a my czujemy się rozstrojeni, co z kolei jest wynikiem uwolnienia przez organizm opioidów, które nas znieczulają.

Aby zidentyfikować stres, musisz najpierw oddzielić pozytywny od negatywnego. W badaniu, w którym stosowano kortyzol, główny hormon stresu, ochotnicy byli poddawani pozytywnym i negatywnym stresorom, a poziom kortyzolu był mierzony tuż po zastosowaniu czynnika. Badanie wykazało, że 5 minutowe narażenie na pozytywne doświadczenie spowodowało łagodny wzrost poziomu kortyzolu przez krótki okres – około 15 minut. W przypadku ekspozycji negatywnej zanotowano dramatyczny spadek poziomu kortyzolu przez okres sześciu godzin, zanim powrócił do normalnego poziomu. Każdy system reaguje na stres na swój własny sposób.

Większość ludzi oprócz emocjonalnej manifestacji może odczuwać też fizjologiczną. Niektórzy odbierają to jako ucisk w splocie słonecznym, inni jako ból między łopatkami. Mało kto zdaje sobie sprawę, że za ból w stopie, jak w przypadku gło-

wy, może być odpowiedzialny stres. Celem zatem powinno być opracowanie metody, dzięki której sytuacje stresowe nie wywołują reakcji stresowej w ciele.

Zrozumienie długotrwałego stresu



Tylko przewlekły stres powoduje szkody. Doświadczanie długoterminowego stresu na progu wytrzymałości wpływa nawet na sposób, w jaki rozwijają się i starzeją komórki, powodując ich przedwczesną śmierć. Gdy znaczna liczba komórek zostaje narażona

lub ich życie skrócone, cierpi na tym cały organizm, co przekłada się na zły stan zdrowia, a czasem skrócenie życia.

Podczas gdy każdy organizm reaguje na stres na swój sposób, większość ludzi nie jest świadoma, kiedy doświadczają jego destrukcyjnych lub długotrwałych skutków. Może i odczuwamy emocjonalny stres fizjologicznie, powiedzmy w splocie słonecznym lub między łopatkami, ale ilu z nas zdaje sobie sprawę z tego, że może on być też odpowiedzialny za rwę kulszową czy uderzenia gorąca?

Ci z nas, którzy cierpią na długotrwały stres, potrzebują pomocy, by zmienić reakcję organizmu na stres i powrócić do zdrowia. Chociaż zwykle trwa to kilka miesięcy, pełne wyleczenie z osłabienia nadnerczy jest możliwe. Niezależnie od tego, czy osiągnęliśmy stan ekstremalnego, czy długotrwałego stresu, wszyscy ostatecznie potrzebujemy zdrowej metody adaptacyjnej, dzięki której w obliczu stresorów uda nam się zapobiegać wywoływaniu zespołu niszczących reakcji stresowych.

Istnieje wiele sposobów na odciążenie umysłu i przerwanie wzorców reakcji zapisanych w ścieżkach neuronowych, które są zaprogramowane do odbioru oraz wysyłania wiadomości o stresie. Hipnoterapia, wizualizacja, hatha joga, tai chi lub Qi-gong oraz większość technik medytacyjnych jest pomocnych w przełamywaniu nawykowych wzorców mentalnych, które wywołują reakcje stresowe. Każda aktywność, która pozwala rozluźnić świadomość, zamiast reagować na stymulację, daje trochę czasu na regenerację. Może nią być obcowanie z naturą, pływanie lub aktywność twórcza. Generalnie wszystko, co różni się od zwykłej rutyny i jest dla Ciebie satysfakcjonujące. Indywidualne doradztwo, grupy zajęć lub warsztaty również mogą pomóc odkryć podstawowe komunikaty, które wywołują reakcje stresowe. Wiele nieprzystosowanych wzorców jest uwarunkowanymi odpowiedziami, których nauczyliśmy się, gdy byliśmy młodzi i wierzyliśmy, że były kluczowe dla akceptacji, a tym samym przetrwania na planecie. Ostatecznie zależy to tylko od nas, by zmniejszyć narażenie na nowe stresory i przeciwdziałać uszkodzeniom spowodowanym nagromadzonym stresem. Wsparcie pomaga nam to osiągnąć.

Suplementy diety są niezbędnym, nieodzownym środkiem wsparcia nadnerczy i innych czynności ciała/umysłu.

Nasz współczesny świat zmusza nas do radzenia sobie ze stresem w sposób, do którego nie zostaliśmy genetycznie zaprogramowani; musimy podejmować świadome działania, ażeby uniknąć niszczącego wpływu, jaki przewlekły stres ma na nasze jestestwo. Utrzymywanie ciała w stanie ciągłej walki/ucieczki jest dla nas tak samo przydatne, jak próba zrozumienia tygrysa szablatozębnego przez naszego plejstocénskiego przodka, który zwraca się do niego słowami: „Możemy po prostu usiąść i porozmawiać o tym?”.

Jak możemy radzić sobie z naszym poziomem stresu?

Redukcja stresu poprzez medytację

Wiele badań dowodzi, że medytacja jest jedną z najbardziej skutecznych sposobów na zmniejszenie stresu. Zalecamy studiowanie medytacji pod okiem nauczyciela, a we własnej praktyce korzystaj z muzyki i kolorów dedykowanych medytacji. Ważną jej częścią jest głębokie, regularne oddychanie (nie jest to równoważne z oddychaniem holotropowym).

Redukcja stresu poprzez jogę

Joga to starożytna, potężna technika oparta na hinduskiej (weddyjskiej) filozofii. Jest popularna na świecie i dostępna praktycznie w każdym mieście. Miliony ludzi korzystają z jogi, a jej efekty są dobrze udowodnione. To jeden z najpotężniejszych sposobów na redukcję stresu i zapobieganie chorobom z nim związanym.

Redukcja stresu przy użyciu różnych urządzeń

Dla ludzi, którzy lubią nowoczesną technologię, jednym ze sposobów redukcji stresu jest użycie gadżetów, które łagodzą jego skutki. Są tanie, łatwe w obsłudze, a rezultaty są odczuwalne w krótkim czasie. W internecie możesz znaleźć wiele urządzeń odciążających komórki mózgowo, takie jak opaska redukująca stres lub Mind Spa. Bardzo dobre wyniki uzyskało także urządzenie BioCor, które wykorzystuje twoją własną częstotliwość do kreowania indywidualnej muzyki, a także moduluje sygnały o wysokiej częstotliwości, które wpływają na poziom stresu.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Konstantin Korotkov – doktor nauk ścisłych, profesor wydziału mechaniki i optyki na Uniwersytecie Technologii Informacyjnych w Sankt Petersburgu, prezydent Międzynarodowego Towarzystwa Bioelektrografii Medycznej i Stosowanej, autor kilkuset artykułów naukowych oraz książkowych bestsellerów, m.in. *Woda życia*.

Medycyna energetyczna poprawia zdrowie i zwalcza choroby. Dzięki efektywnym metodom wzmacnia człowieka oraz integruje jego ciało, umysł i ducha. Teraz również Ty masz szansę skorzystać z jej dobrodziejstw.

Dzięki tej książce:

- poznasz techniki analizy medycyny energetycznej,
- odkryjesz sekrety zdrowia i długowieczności,
- unikniesz zagrożeń współczesnego życia,
- nauczysz się diagnozować i uzdrawiać pole energetyczne – własne i swoich bliskich,
- dowiesz się jak oczyścić aurę oraz przywrócić równowagę energetyczną w czakrach i meridianach,
- pokonasz ból głowy, stawów, nerwowość, nawracające infekcje,
- wzmocnisz i oczyścisz umysł, a także zrównoważysz ośrodkowy układ nerwowy,
- zadbasz o przewód pokarmowy oraz układ hormonalny.

Skorzystaj z medycyny przyszłości!

Patroni:



Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-103-6



9 788381 711036