

HARMONIZOWANIE ORGANIZMU



I ZAPOBIEGANIE CHOROBOM
METODAMI NATURALNYMI

Spójrzmy na siebie...

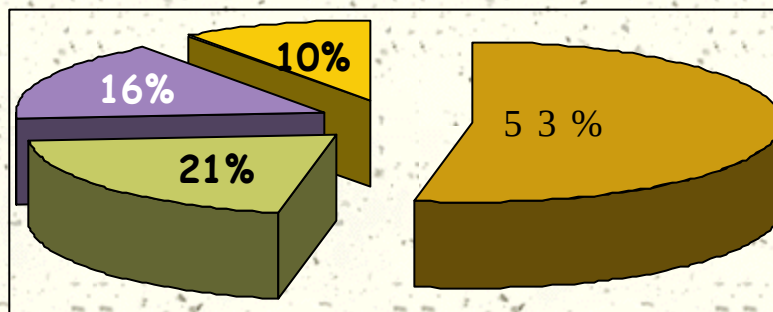


Co odróżnia zwierzęta od ludzi?

- # niedobór ŚWIADOMOŚCI siebie
- # Mało precyzyjny umysł
- # Codzienny wysiłek pomagający w przetrwaniu
- # Stałe zagrożenie z zewnątrz

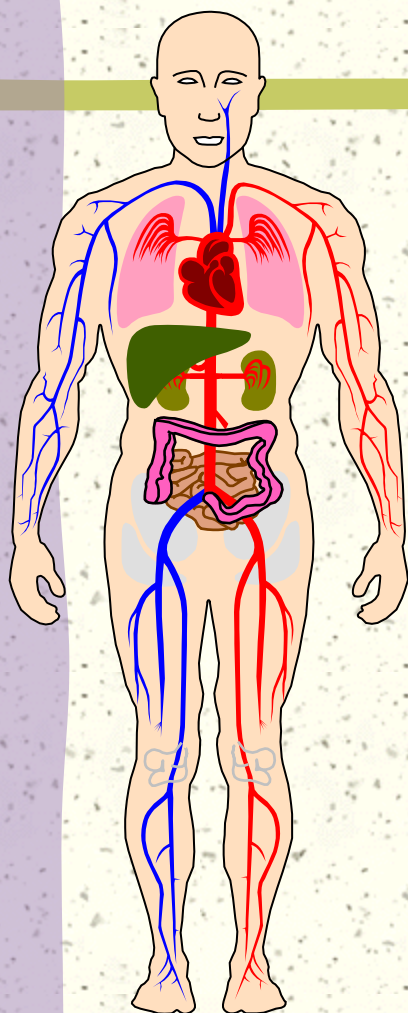


Co wpływa na nasze zdrowie?



- styl życia
- środowisko życia
- cechy wrodzone
- opieka medyczna

- # Na nasze zdrowie **największy** wpływ mają czynniki nie związane z opieki medyczną
- # Na nasze zdrowie największy wpływ mamy **my sami**



Nasz organizm
jest wspaniale
działającym
samoregulującym
się systemem

1 brutalna prawda...

- # Żaden system nie działa **sam z siebie**
- # Organizm wymaga **działań** utrzymujących go w dobrej sprawności



Download from
Dreamstime.com
This watermark comp image is for previewing purposes only.



1935508

Gregory21 | Dreamstime.com

Ideał???



Janusz Wyrwalski

Co odróżnia ludzi od zwierząt?

- # Nadmierne skupienie na sobie (swoim umyśle)
- # Względna łatwość egzystencji
- # Niechęć do podejmowania wysiłku



Ufamy medycynie...



Stosujemy różne kuracje...



EGZORCYZMY

- ODPROWADZANIE DUSZ
- UWALNIANIE OD OPĘTAŃ, KLATW
- DEMONÓW, WAMPIRÓW ENER
- I SKUTKÓW RÓŻN
- USUWANIE SZLAKÓW A
- OCHRONA LUDZI I O

tel. 91-487 6

Uzdrowianie metodą ThetaHealing DNA

- aktywacja chromosomów DNA, genów
- młodości i witalności
- doradztwo w trudnych życiowych sytuacjach

osie terapeutyczne

9 662, 8

NA O

SUNDAO

starożytny trening ciała i umysłu

Poznaj wyższy poziom świadomości, umożliwiającą manifestację bez wysiłku.

MANIFESTACJA ŚWIADOMOŚCI

Energetyczne Uzdrowianie
Kwantowe i Coaching

5-6 lipca 2014, Warszawa

oraz indywidualne sesje uzdrawiania i coachingu

Prowadzi: **Mistrz Yu Jae-Sheen** z Korei Południowej

tel.: 693 160 910, 669 942 000

kursv@iwww.pl, www.iwww.pl, www.bilet dozdrowia.pl, iwww

Po raz pierwszy w Polsce
w dniach 9-14 czerwca 2014 r.
prof. Aleksander T. Ogulow
poprowadzi seminarium-kurs:

„Terapia wisceralna Ogulowa (Wisceralna chiropraktyka)”

Opracowana na bazie starosłowiańskiego masażu brzucha technika, połączona z ogromną wiedzą fizjologiczną oraz innymi metodami ludowymi stosowanymi na całym świecie, stała się zadziwiająco skuteczną w przywracaniu pełnego zdrowia. Technika ta jest bardzo efektywna w leczeniu narządów wewnętrznych oraz schorzeń kręgosłupa, gdyż eliminuje prawdziwe przyczyny zaburzeń.

Więcej informacji o tej metodzie oraz kursie:

www.terapiawisceralna.pl

Połykamy różne leki naturalne...

ESSIAC
Znany i stosowany od 1922 roku
**CUDOWNA INDIANŃSKA
HERBATKA ZIOŁOWA**
DOPŁATKOWY
IMPORTER „VOL-MAL”
tel. 34 361 00 42
Liczne publikacje na temat
Nr 1, 3, 5 z
Numery do n



WIT. B-17
AMIGDALINA
Terapia antyrakowa
prod. Cyto Pharma Meksyk
tel. 606 44 10 20
483/09/2014

**Twoje zdrowie
jest najważniejsze**

ZIELONA HERBATA

• **ZIELONA HERBATA
Z ARZENIA**

**CENIONE
W CHINACH GRZYBY**
GANODERMA LUCIDUM
- grzyb znany także jako Reishi,
Ling zhi i lakownica ślaska
• **Sproszkowany grzyb**
90 kaps. (po 250 mg) – 80 zł
• **Grzyb (80%)
i zarodniki (20%)**
24 kaps. (po 300 mg) – 31 zł
288 kaps. (po 300 mg) – 327 zł
• **Rozłupane
i sproszkowane
zarodniki**
24 kaps. (po 250 mg) – 97 zł
96 kaps. (po 250 mg) – 370 zł



**Nowości! Luksusowe serum naprawcze z Jadem
Pszczelem i Miodem Manuka** – spektakularne efekty:
- dogłębne nawilżenie i rozjaśnienie skóry, zmniejszenie zmarszczek i bruzd, poprawa napięcia i sprężystości skóry – naturalny lifting, przywrócenie cerze młodzieńczej witalności i blasku.
Urządzenie do mezoterapii domowej
- wykorzystując dyski z igłami (tytanowe igły) pozwala w połączeniu z aplikacją substancji aktywnych nawet o 100.000 razy w porównaniu z ampulkami z kwasem hialuronowym lub kolagenem Prof. Przybylskiego, również w naszej ofercie.



Ozonator powietrza z funkcją jonizacji i aromaterapii PROMOCJA!!! To niewielkie urządzenie może pracować w trzech trybach: wydajny jonizator (wydajność 7 mln jonów na cm³), urządzenie do aromaterapii oraz połączenie jonizacji z wysokowydajnym ozonowaniem powietrza (200 mg ozonu na godzinę). Pobór prądu przy ozonowaniu 12 V, przy jonizacji 6 V. Rewelacja dla alergików!



Prof. Przybylski Kolagen Aktiv
5 zł - wyjątkowa PROMOCJA

Wild Yam – krem
i tabletki dla kobiet
w okresie okołomenopauzalnym
Klips do nosa przeciw
z magnesami
nologii NASA



ROWIE I URODA
1, tel. 58 620-03-59
kom. 506-073-066
drowie.pl
ULTI-NATURA
tel./fax 12 423-21-48
www.multinatura.pl

Używamy niezwykłego sprzętu



Profesjonalny Sprzęt R
konstrukcji Józefa
WAHADŁA Z DUSZĄ

FIRMA „BAJ”
01-211 Warszawa,
ul. Kasprzaka 13/15 lok. 4
tel. 601 360 514, 695 440 849,
22 632 62 01, czynne pn.-pt. 10-15
www.baj.waw.pl
e-mail: baj@baj.waw.pl
Sprzedaż na miejscu i w systemie wysyłki

Nowości

NIEZNA
KSIĘGARNIA
00-062 Warszawa
tel. 22 827 93 49,
e-mail: bok@niez
sklep internetowy
www.niez

Quantec

- terapia, analiza
- testy braku witamin, suplementów
- energetycznych przyczyn chorób, otyłości, depresji i innych
- oczyszczamy mieszkania z toksyn, elektrosmogu
- harmonizujemy sytuacje w firmie, finansach, karierze, rodzinie
- program 50+

www.quantec.eu

Polska tel.: 692 799
Niemcy tel.: 0 15

aparat ZAPPER według dr H. Clark, 130 zł

skuteczny przeciw infekcjom
bakteryjnym i wirusowym
grzybom



Zainwestuj w zdrowie – zainwestuj w
jonizator wody alkalicznej
Szeroka oferta jonizatorów wody a



Natura i Zdrowie
ul. Piłsudskiego 14,
33-100 Tarnów
tel. 502 146 443
www.natura-zdr

Dla Czytelników na hasło „Nieznany Świat”
przy zakupie jonizatora wody oferujemy:

- Książkę „Woda zjonizowana-życie bez chorób” w pr
- darmowy dodatkowy komplet membran
- darmową wysyłkę za pobraniem

23 lata oryginalnych Piramid Horusa®

Świetlista energia Piramid Horusa® wytworzy
harmonijną atmosferę w domu i wspomże Wasz
rozwój duchowy oraz zneutralizuje promieniowanie
cieków wodnych! Energia Piramid Horusa® wesprze
Was w realizacji planów oraz wypełni życie radością.
Specjalna promocja jubileuszowa dla naszych
Przyjaciół z Polski!

www.piramidyhorusa.slask.pl
tel+48 32 4579951
lub+48 601463290

www.alke.org
tel +49 6243 7057
Kyborg Institut®
D. Harald Alke



Andrzej Wyrwalski

Panaceum???

- # KAŻDY z reklamodawców informuje, że jego terapia jest dobra „NA WSZYSTKO”

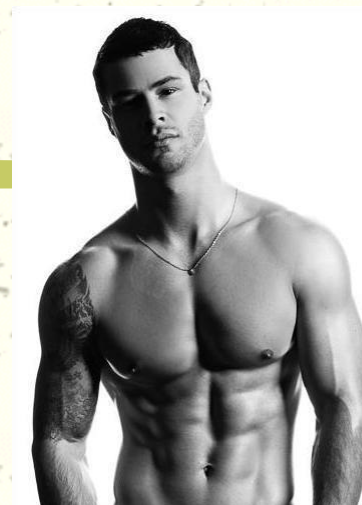


2 brutalne prawdy!?

Nie da się
rozwinąć mięśni
pozytywnym
myśleniem

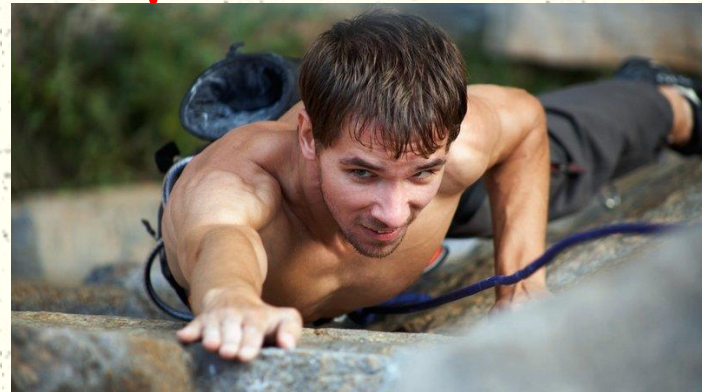
Nie da się
skorzystać z
toalety

korespondencyjnie



Praktyczne podejście

- # Należy podejmować **właściwy wysiłek** w celu harmonijnego wpływu na różne elementy i sfery życia, w szczególności na różne narządy.
- # **Niezbędna jest kompleksowość działań**



Janusz Wyrwalski

Co jest NAPRAWDĘ potrzebne do życia?

- # Właściwe odżywianie
- # Wysiętek fizyczny
- # Dbłość o właściwe funkcjonowanie umysłu
- # Sen i odpoczynek
- # Miły kąt dla siebie



choroby

- # Większość najbardziej dokuczliwych chorób związanych jest z:
 - Niewłaściwym odżywianiem
 - Brakiem ruchu
 - Stresem

„słodka” przyczyna chorób?...

- # Nadmiar jedzenia zmniejsza ilość wolnej energii życiowej
- # Nadmiar jedzenia powoduje powstawanie **wolnych rodników** czynników uszkadzających i przyspieszających starzenie się organizmu
- # Niewłaściwa struktura posiłków wywołuje konkretne choroby

Duże spożycie węglowodanów

- # Powoduje, że nasze komórki stają się niewrażliwe na insulinę - powstaje zespół X
- # Wyplukuje z organizmu chrom, który jest konieczny do właściwej regulacji poziomu cukru w organizmie
- # Blokuje $\Delta 6$ desaturazę

Spożywanie tłuszczu przetworzonych (trans)

- # Blokuje enzym $\Delta 6$ desaturazę przetwarzającą wielonienasycone kwasy tłuszczowe w prekursory dobroczynnych prostaglandyn
- # Wywołuje miażdżycę, stany zapalne i alergiczne

Działanie białka zwierzęcego

- # Białko zwierzęce szczególnie połączone z węglowodanami w jelicie **gnije**
- # Produkty gnicia przedostają się do krwioobiegu i powodują powstanie dużej ilości **kompleksów immunologicznych**
- # System immunologiczny nie rozpoznaje właściwie złogów, zwyrodniałych i zrakowaciałych komórek i nie likwiduje ich

Działanie białka zwierzęcego

- # W mięśniach i mleku zwierząt gromadzi się znacznie więcej pestycydów i innych toksyn chemicznych niż jest w stanie zgromadzić roślina
- # Trawienie białek znacznie zakwasza organizm, co powoduje potrzebę zrównoważenia pH wapniem pochodzącym z kości - osteoporoza

Chore jelito...

- # Nadmierna ilość enzymów trawiennych
- # Brak błonnika
- # Zaleganie pokarmu, szczególnie gnijącego
- # Niedobór wody
- # Nadmiar sodu
- # Niewłaściwa flora bakteryjna

...dziurawe jelito

Pokarm z supermarketu

- # Nieświeży
- # Poddany wielokrotnej obróbce
- # Pełen konserwantów i wzmacniaczy
- # Obniżona zawartość witamin, soli mineralnych, enzymów roślinnych

Dietetyczne środki spożywcze

- # Uzupełniają braki
- # Ułatwiają dostarczenie właściwej ilości witamin i innych korzystnych substancji
- # Dbają o odporność

Kolejność działań

- # Oczyszczenie organizmu
 - Oczyszczenie przewodu pokarmowego
- # **TRWAŁA** zmiana diety na pełnowartościową
- # Stosowanie dodatków żywieniowych



Wspólną cechą
różnych terapii
oczyszczających jest to,
że organizm przechodzi
od odżywiania
zewnętrznego na
odżywianie wewnętrzne

Odżywianie wewnętrzne

- #Dieta niskoenergetyczna
- #Dieta niskobiałkowa
- #Dieta z wysoką zawartością błonnika, enzymów, barwników roślinnych i soli mineralnych

Odżywianie wewnętrzne

- # Aby włączyło się odżywianie wewnętrzne muszą wyczerpać się wątrobowe zapasy glukogenu - trwa to do 48 godzin od momentu rozpoczęcia diety
- # Od tego momentu organizm musi zacząć korzystać ze zmagazynowanych tłuszczów

Odżywianie wewnętrzne

- # Niska zawartość białka zmusza organizm do trawienia własnych tkanek
- # Trawienie rozpoczyna się od złogów, kompleksów immunologicznych, komórek zwyrodniałych i chorych

Dieta „idealna”

NIE ISTNI
DIETA IDE
DLA WSZY
LUDZI



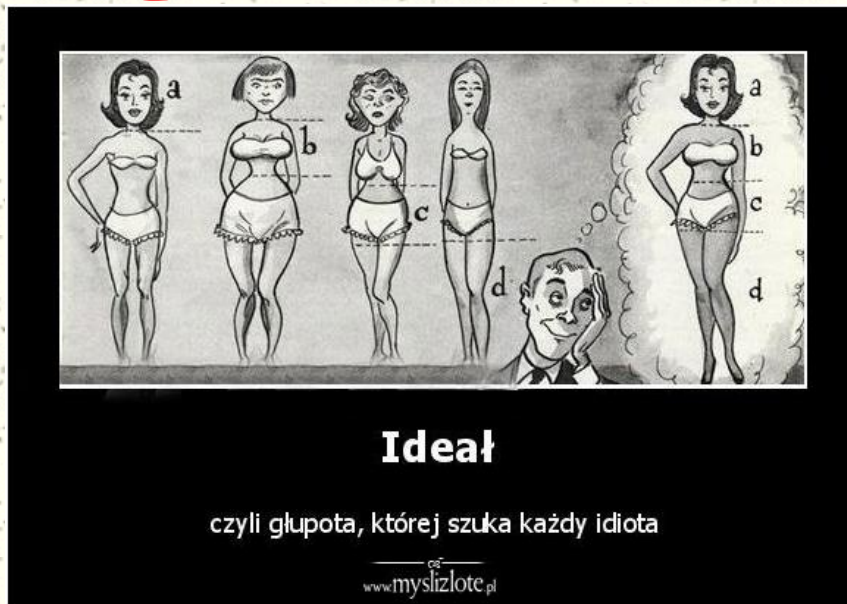
Dieta „idealna”

NIE ISTNIEJE NAWET DIETA
IDEALNA DLA **TEGO SAMEGO**
CZŁOWIEKA



Dieta „idealna”

Należy zadbać, aby nasze odżywianie
było **WYSTARCZAJĄCO**
DOPASOWANE



Dopasowanie?

- # Wiek
- # Aktywność fizyczna
- # Pora dnia
- # Pora roku
- # Klimat
- # Miejsce zamieszkania



Dopasowanie do wieku

- # Do osiągnięcia dojrzewania
- # Wiek dojrzały
- # Okres jesieni życia



witaminy

- # Produkowane chemicznie są chaotyczną mieszaniną substancji chemicznej bez adiuwantów
- # Witaminy z grupy B
- # Witamina C z bioflawonoidami
- # Witamina D3

przeciwutleniacze

- # Starzenie zwykłe i zły tryb życia
- # Witamina E
- # Luteina
- # Izocyjaniny i antocyjaniny
- # *Gingko biloba*

minerały

- # Wapń i magnez
- # Żelazo (chelaty!)
- # Selen



Suplementy diety

- # Nie zastępują leków ratujących życie
- # Mogą zastąpić leki w niektórych **przewlekłych** niedomaganiach.
- # Są produkowane z naturalnych składników
- # Zawierają więcej substancji leczniczej niż można samodzielnie spożyć

Coś na odporność

Infekcje wirusowe:

- Spirulina
- Czarny bez i aronia
- Czystek

Infekcje bakteryjne

- Czosnek, cebula, szczypiorek
- Czystek
- propolis

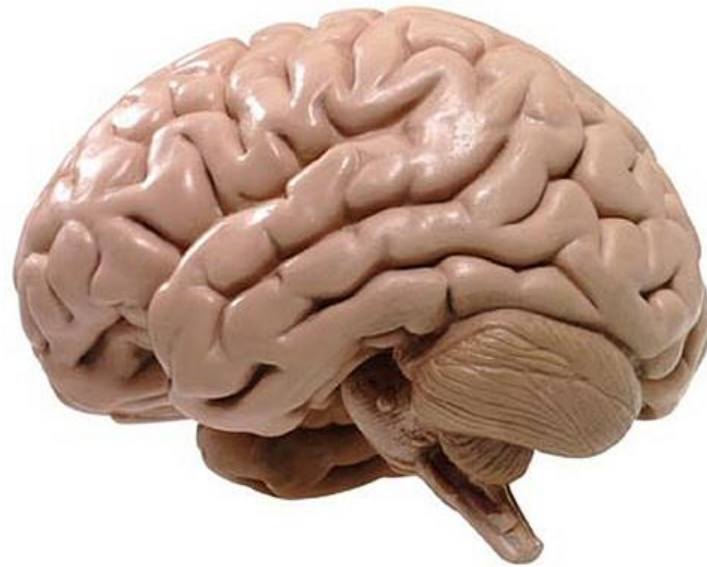
Coś na odporność

Infekcje grzybicze:

- Czystek
- Srebro koloidalne
- Wyciąg z pestek grapefruita
- Propolis

Odżywić szefa

- # Kwasy omega 3 i omega 6
- # Kwas DHEA
- # Lecytyna
- # Gingko biloba



Dopasowanie do aktywności

- # BEZWZGLĘDNIE posiłek **PRZED** wysiłkiem i **PO** wysiłku
- # Węglowodany=energia
- # Płyny **PRZED** wysiłkiem i **PO** wysiłku



Janusz Wyrwalski

Dopasowanie węglowodanów

- # Indeks glikemiczny - jest to tabela zawierająca informację o tym, w jakim stopniu wzrośnie stężenie glukozy we krwi po spożyciu określonego produktu żywnościowego.
- # w porównaniu do efektu posiłku standardowego - 50 g glukozy

Niski indeks glikemiczny (<55)

# Przyprawy suszone - 5	Czekolada gorzka (.70% kakao) - 25
Cebula - 15	Czerwona porzeczka - 25
Cukinia - 15	Owoce jagodowe - 25
Cykorja - 15	Pestki z dyni - 25
Czarna porzeczka - 15	Wiśnie - 25
Fasolka szparagowa - 15	Zielona soczewica - 25
Grzyby - 15	Ciecierzycy gotowana - 30
Kiełki (fasoli mung, soi) - 15	Czerwona soczewica - 30
Kiszona kapusta - 15	Czosnek - 30
Ogórek - 15	Dżem niskosłodzony - 30
Oliwki - 15	Gruszka - 30
Orzechy i migdały - 15	Morele świeże - 30
Papryka (czerwona, zielona, żółta) - 15	Owoce cytrusowe - 30
Por - 15	Pomidory - 30
Seler naciowy - 15	Twaróg odtłuszczony - 30
Soja, tofu - 15	Amarantus - 35
Szparagi - 15	Fasola - 35
Warzywa zielono listne - 15	Brzoskwinie, nektarynki - 35
Bakłażan - 20	Dziki ryż - 35
Czereśnie - 20	Groszek zielony - 35
	Jabłka świeże, duszone, suszone - 35
	Jogurt odtłuszczony - 35
	Nasiona (siemie lniane, słoneczniki) - 35
	Pomidory suszone - 35
	Seler surowy (korzeń) - 35
	Śliwki - 35
	Pieczywo chrupkie - 35

Niski indeks glikemiczny (<55)

Chleb i makaron razowy - 40
Fasola z puszki - 40
Figi suszone - 40
Kasza gryczana - 40
Makaron al dente - 40
Morele, śliwki suszone - 40
Otręby, płatki owsiane surowe - 40
Sok z marchwi - 40
Ananas (świeży) - 45
Kaszka pęczak - 45
Kokos - 45
Płatki śniadaniowe pełnoziarniste - 45
Ryż brązowy - 45
Soki cytrusowe bez cukru - 45
Winogrona - 45
Zielony groszek z puszki - 45

Żurawina - 45
Chleb orkiszowy - 50
Kiwi - 50
Kuskus - 50
Ryż basmanti - 50
Sok jabłkowy bez cukru - 50
Sok żurawinowy bez cukru - 50
Surimi (paluszki krabowe) - 50
Brzoskwinie z puszki - 55
Ketchup - 55
Musztarda - 55
Nutella - 55
Sok winogronowy bez cukru - 55
Spaghetti (na miękko) - 55
Sushi - 55

Średni indeks glikemiczny (56-69)

# Banany dojrzałe - 60	Owsianka gotowana - 60
Kakao słodzone - 60	Pizza - 60
Kasza manna - 60	Ryż jaśminowy, długoziarnisty - 60
Lody słodzone cukrem - 60	Ananas z puszki - 65
Majonez - 60	Buraki gotowane - 65
Melon - 60	Chleb pełnoziarnisty - 65
Miód - 60	Dżem z cukrem - 65
Mleko tłuste - 60	Kukurydza - 65
Morele z puszki - 60	Batoniki czekoladowe - 65
	Muesli z cukrem lub miodem - 65
	Rodzynki - 65
	Ziemniaki mundurkach - 65

WYSOKI i.g.

#	Bagietka - 70	Rogalik - 70
	Biszkopt - 70	Ryż krótkoziarnisty - 70
	Butki pszenne - 70	Sucharki - 70
	Chipsy - 70	Ziemniaki gotowane - 70
	Chleb ryżowy - 70	Arbuz, dynia, kabaczek - 75
	Cukier - 70	Bób gotowany - 80
	Daktyle suszone - 70	Marchew gotowana - 80
	Kasza jęczmienna - 70	Mąka pszenna - 85
	Kleik ryżowy - 70	Płatki kukurydziane - 85
	Maca (z białej mąki) - 70	Prażona kukurydza - 85
	Makaron z białej mąki - 70	Chleb z białej mąki - 90
	Mąka kukurydziana - 70	Mąka ziemniaczana - 90
	Napoje gazowane - 70	Ziemniaki pieczone - 95
		Ziemniaki smażone - 95
		Skrobia modyfikowana - 100
		Piwo - 110

Dopasowanie do pory dnia

- # Dbajmy o to aby była równowaga pomiędzy WLOTEM, a WYLOTEM
- # Dbajmy o zegar biologiczny:
 - 5-7 wypróżnianie
 - 7-9 żołądek
 - 9-11 trzustka
 - 13-15 jelito cienkie
 - Ostatni posiłek ok. 18.00



Dopasowanie do pory roku i klimatu

- # Zimno - więcej zapasów energii
- # Ciepło - więcej płynów, minerałów i świeżych owoców i warzyw



Dopasowanie do miejsca zamieszkania

Jedzmy to, co występuje
NATURALNIE w danym obszarze



Odżywianie pełnowartościowe

- # Żywność najmniej przetworzona
- # Zróżnicowany posiłek
- # Zróżnicowany indeks glikemiczny
- # Mała gęstość energetyczna, duża objętość
- # Częste lekkie posiłki
- # Uzupełnianie płynów

HARMONIA

Na **KAŻDYM** etapie życia niezbędna jest harmonia

