

dr Ulrich Warnke • Florian Warnke

BIONICZNA REGENERACJA

SPOSÓB NA WIECZNĄ MŁODOŚĆ



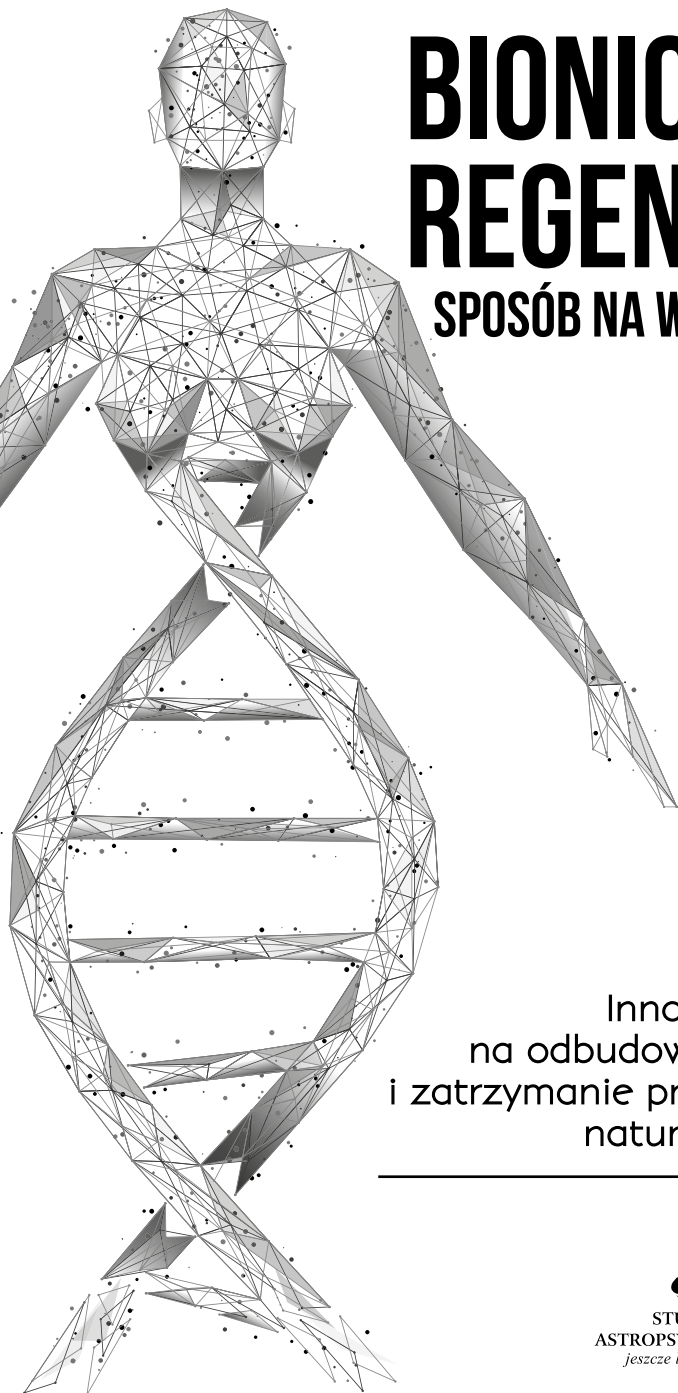
Innowacyjny program
na odbudowę mitochondriów
i zatrzymanie procesów starzenia
naturalnymi metodami



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**BIONICZNA
REGENERACJA**
SPOSÓB NA WIECZNĄ MŁODOŚĆ

dr Ulrich Warnke • Florian Warnke



BIONICZNA REGENERACJA

SPOSÓB NA WIECZNĄ MŁODOŚĆ

Innowacyjny program
na odbudowę mitochondriów
i zatrzymanie procesów starzenia
naturalnymi metodami



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-424-1

Tytuł oryginału: *Bionische Regeneration*

Bionische Regeneration. Das Altern aufhalten mit den geheimen Strategien der Natur
by Ulrich Warnke, Florian Warnke
© 2017 by Arkana
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa – narodziny nowej dyscypliny	13
Wstęp	17

CZĘŚĆ I

DLACZEGO TAK RZADKO DOŻYWAMY 120 LAT – PROBLEM WTÓRNEGO STARZENIA SIĘ	21
--	-----------

1. Problematyczne teorie	23
Przeciwutleniacze – panaceum przeciwko starzeniu się?	23
Aktywacja telomerazy jako krynica młodości?	35
2. Starzenie się jako stan niedoboru	47
Hormon wzrostu	48
Inne stany niedoboru	49
Konkretne objawy niedoboru w podeszłym wieku	50
Zaczyna się od siwych włosów	52
Wadliwe „siłownie” energetyczne	53
Starzenie komórkowe (senescencja) a rak	55

3. Dwanaście najważniejszych czynników starzenia się . . .	61
1. Uszkodzenia oksydacyjne	62
2. Glikacja receptorów a białka funkcjonalne	63
3. Uszkodzenia DNA	64
4. Uszkodzenia mitochondriów	65
5. Chroniczne stany zapalne	65
6. Utrata autofagii	66
7. Obniżenie się poziomu hormonów	67
8. Osłabienie układu odpornościowego	68
9. Zwrodnienie neurologiczne	68
10. Podatność na raka	70
11. Podatność na choroby sercowo-krążeniowe	71
12. Zaprogramowane zmiany epigenomiczne	71
4. To, co odmładza, wpędza w chorobę, to, co przekłete, niezbędne do życia, czyli dwie strony medalu	77
Trucizna – kwestia dawki i tolerancji	78

CZĘŚĆ II

REGENERACJA BIONICZNA – ROZWIĄZANIE PROBLEMÓW	85
5. Substancje kluczowe dla długiego życia	91
Substancja kluczowa nr 1:	
Klotho reguluje gospodarkę mineralną	92
Substancja kluczowa nr 2:	
AMPK reguluje poziom energii komórkowej	110
Substancja kluczowa nr 3:	
NAD ⁺ zapewnia naprawę i długowieczność	114
Substancja kluczowa nr 4:	
sirtuiny powstrzymują starzenie się	117

Substancja kluczowa nr 5:	
Nrf2, własne centrum przeciwutleniania	120
Substancja kluczowa nr 6: p53, anioł stróż genomu	121
Substancja kluczowa nr 7:	
mTOR, centralny kontroler ze słabościami	122
Substancja kluczowa nr 8: IGF-1, czynnik wzrostu	123
Substancja kluczowa nr 9:	
NF-kappaB, czynnik stanów zapalnych	124
Substancja kluczowa nr 10: zmutowany p53, czynnik raka	126
6. Prawidłowe odżywianie może przedłużyć życie	129
Tłuszcze i kwasy tłuszczowe	134
Sprzężone kwasy linolowe, zdrowa alternatywa	145
Zalety nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3	149
7. Regeneracja przez ksenohormezę	159
Jak ksenohormeza zapobiega przedwczesnemu starzeniu się i rakowi	170
Fitoskładniki a wyciszanie genów	173
Salwestrole o działaniu przeciwnowotworowym	174
Fitoskładniki a ekspozycja na światło i rytm dobowy	179
Jak działają fitoskładniki	180
Ważne fitoskładniki w zapobieganiu starzeniu się i chorobom	182
Spermidyna – bardzo szczególna substancja czynna	197
Lamininy	201
Cenne substancje z liści drzewa oliwnego i oliwy z oliwek	206
Diindolilometan (DIM)	207
Mniszek lekarski przeciwko rakowi	208
Apigenina	209
Artemizyna	210
Uzdrowiający owoc z australijskiego lasu deszczowego	212

Rośliny kapustowate (krzyżowe) przeciwko rakowi	212
Chili zmniejsza ryzyko wczesnej śmierci	213
Jak prawidłowe przyrzędanie zachowuje skuteczność fitoskładników	214
Żurawina wielkowocowa/borówka brusznica	219
Graviola	220
Grejpfrut	221
Szczególna rola orzechów	222
Zaskakujący udział mikroRNA (miRNA)	228
8. Obciążenie – koncepcja archaicznej hormezy	233
Hormeza dzisiaj	239
Mechanizm hormezy	244
Odżywianie i aktywność ruchowa	249
9. Koncepcja energii	251
Energia oddychania płucnego	253
Energia komórkowa z mitochondriów	256
Mitochondria a proces starzenia się	268
Wysokoenergetyczny glutation	282
Glutamina, kwas glutaminowy i glutaminian	286
10. Okazjonalnie przegłodzić się, co jakiś czas pościć – ograniczenie kalorii	291
Jak działa ograniczenie kalorii?	292
Poszczenie i przegłodzenie się jak w czasach archaicznych	296
Mimetyki z natury	307

11. Światło jako gwarancja zdrowia	309
Zdrowe działanie światła	317
Zagrożenia i działania uboczne przedawkowania światła	319
Światło i „witamina D” – nierozłączna para	323
12. Rytm światła i ciemności a sen	353
Melatonina i jej pochodne	354
Melatonina w starszym wieku	357
Melatonina a depresja sezonowa (SAD)	369
Optymalizacja snu	371
Spożywanie posiłków o regularnych porach	377
Podstawowy cykl odpoczynku i aktywności (BRAC) a stres dobowy	383

CZĘŚĆ III

DOPASOWANIE ŚRODOWISKA WEWNĘTRZNEGO

DO WSPÓŁCZESNYCH OBCIĄŻEŃ 387

13. Liczne zadania wodoru	389
Przekwaszony organizm szybciej się starzeje	390
Pozyskanie elektronów	404
Woda – źródło życia i młodości dla ciała	408
Wodór dla zdrowia	411
14. Stany zapalne – pożyteczne i szkodliwe	423
Rola tlenu azotu	426
Chroniczne stany zapalne jako czynnik nasilający starzenie się i choroby	430

Fitoskładniki i inne substancje zapobiegające przewlekłym stanom zapalnym	435
Fitoskładniki przeciwko stresowi oksydacyjnemu i dla neutralizacji wolnych rodników	439
15. Usuwanie śmieci i odpadów metabolicznych	445
Glikacja tkanek i choroby degeneracyjne	446
Lipofuscyna powoduje nie tylko plamy starcze	452
Beta-amyloidy a choroba Alzheimera	454
Apoptoza – zaprogramowana śmierć komórek	456
Autofagia – generalne porządki w komórkach	460
16. Alkohol i jego detoksykacja	467
Długotrwałe skutki wysokiego spożycia alkoholu	472
Detoksykacja za pomocą odpowiednich dodatków	476
17. Zdrowa bioflora – symbioza z bakteriami	481
Ekstrakt z uprawnej pieczarki dwuzarodnikowej (Agaricus bisporus)	485
Wzmocnienie układu odpornościowego za pomocą produktów fermentacji mlekowej	486
Patogenne bakterie a układ odpornościowy	487
Witamina K ₂	488
18. Regulacja czynników długowieczności	493
Utrata proteostazy	494
Aktywacja komórek macierzystych	506
Środki wzmacniające układ odpornościowy	508
Dodatkowe substancje dla długowieczności	517
Młoda krew odmładza stare serca	520

19. Zapobieganie depresji i demencji	523
Naturalne środki przeciwdepresyjne	524
Zapobieganie demencji	540

CZĘŚĆ IV

PSYCHOFIZJOLOGICZNY WPŁYW

ELEMENTÓW NATURY NA CZŁOWIEKA	553
--	------------

20. Nieświadome siły natury (Florian Warnke)	555
Wpływ natury na ciało i psychikę człowieka	555
Zdrowe działanie terpenów w lesie	574
Wpływ światła słonecznego i barw natury na człowieka	593

21. Czy nasze myślenie może sprawić, że będziemy zdrowi i młodzi?	613
Zjawisko świadomość/podświadomość	617
Czym jest umysł, czym jest wiara?	620
Sterowanie materią i programowanie matrycy	627

Przypisy	631
Bibliografia	661

PRZEDMOWA – NARODZINY NOWEJ DYSCYPLINY

Jak można zapobiec temu, że biologia, w tym zoologia i botanika, prędzej czy później stanie się egzotyczną dyscypliną dla studentów, chętnie studiowaną, lecz dającą stosunkowo skromne perspektywy zatrudnienia?

Pytanie to postawiliśmy sobie – ja oraz profesor dr Werner Nachtigall, podówczas kierownik fakultetu zoologii na Uniwersytecie Kraju Saary – podczas spontanicznego spotkania, do którego doszło latem 1990 roku. Wspomniałem wtedy o bionice, kierunku, który rozkwitał już w ówczesnej Niemieckiej Republice Demokratycznej pod wpływem znakomitych badań rosyjskich. Obaj wierzyliśmy, że to właśnie bionika stanowi odpowiedni wybór na przyszłość dla naszych studentów.

W 1993 roku spotkaliśmy się z miarodajnymi przedstawicielami Stowarzyszenia Inżynierów Niemieckich (VDI) i ustaliliśmy wspólnie, jak należy definiować bionikę. Grupa robocza Nachtigalla była nastawiona mocno mechanistyczne, w kierunku na przykład badania mechaniki lotu ptaków i owadów. Mój zespół zajmował się wpływem parametrów środowiskowych, pól elektrycznych i magnetycznych, światła, a także całkiem ogólnie

zdrowymi funkcjami ludzkiego organizmu, zarówno psychicznymi, jak i fizycznymi. Uzgodniliśmy więc następującą krótką definicję.

Bionika to dyscyplina naukowa, która zajmuje się przetwarzaniem i zastosowaniem zasad konstrukcji, zachowania i rozwoju układów biologicznych¹.

Definicja ta została później uzupełniona.

Obejmuje to także aspekty współdziałania ożywionych i nieożywionych części oraz układów, jak również naukowo-techniczne zastosowanie kryteriów organizacyjnych. Uprawianie bioniki oznacza poznawanie zasad konstrukcji, postępowania i rozwoju przyrody w celu pozytywnego powiązania człowieka, środowiska naturalnego oraz techniki.

Później jeszcze kilkakrotnie próbowano określić, czym jest bionika. Wspólne dla wszystkich wyjaśnień jest to, że chodzi o wykorzystanie w innowacyjnych procesach bionicznych wiedzy uzyskanej na podstawie obserwacji i badań przyrody ożywionej.

Już w 1990 roku grupa robocza profesora Nachtigalla założyła wraz ze mną Stowarzyszenie Biologii Technicznej i Bioniki (GTBB), do którego z biegiem czasu wstąpili przedstawiciele takich wielkich niemieckich firm, jak BASF, Mercedes, BMW, Schott, Bosch i wielu innych. Jedną z zalet bioniki jest to, że rozwiązanie problemu już istnieje *w naturze*, więc podstawowa wykonalność innowacji nie musi już być udowodniana. Zatem można się całkowicie skupić na odkrywaniu i wdrażaniu podstawowych zasad. Bionika wychodzi z założenia, że struktury i procesy w przyrodzie zostały zoptymalizowane w ciągu milionów lat².

WSTĘP

Jeanne Calment (urodzona 21 lutego 1875 roku, zmarła 4 sierpnia 1997 roku) dożyła wieku 122 lat i 164 dni. Całe swoje życie spędziła w Arles na południu Francji, pracowała w należącym do rodziny jej męża sklepie z artykułami artystycznymi i dużo czasu spędzała na świeżym powietrzu, uprawiając takie sporty jak tenis, jazda na rowerze, pływanie i jazda na wrotkach. Gdy skończyła osiemdziesiątkę, oddała się nowej dyscyplinie, a mianowicie szermierce. Mniej więcej w tym samym czasie sprzedała swoje małe mieszkanko w zamian za dożywotnią rentę. Wydawało się do przewidzenia, że starsza pani rychło umrze, zwalniając lokal. Nic z tych rzeczy. Jeanne Calment przeżyła o wiele młodszego nabywcę i dopiero w wieku 110 lat przeniosła się do domu starców. Jako 117-latka próbowała rzucić palenie, co się jednak nie powiodło. A nie był to jej jedyny nałóg. Przez całe życie nie stroniła też od portwajnu. W ostatnich latach życia po złamaniu kości była wprawdzie zdana na wózek inwalidzki, lecz aż do śmierci zachowała czujny i żywy umysł.

Skoro komuś udało się dożyć takiego wieku, to czy nie mogłoby tak być z nami wszystkimi? Ogólnie zakłada się, że nasze

wyposażenie genetyczne pozwala nam żyć mniej więcej 122 lata. A może znacznie dłużej.

Nie chodzi jednak tylko o to, by stać się tak starym, jak to tylko możliwe. I nie chodzi jedynie o ludzi starszych, dla których jest to może bardzo ważki temat, lecz także o młodych. Starzenie się jako odejście od stanu optymalnego wyposażenia w hormony i białka rozpoczyna się już około dwudziestego roku życia. A sposób postępowania współczesnej młodzieży często to przyspiesza. Kiedy jednak starzenie już się rozpocznie, proces przebiega coraz szybciej. Warto więc pokazać, jak można spowolnić tę degradację wbrew przyrodzonej tendencji przy pomocy zapomnianych i nowo odkrytych zasad natury.

Jesteśmy archaicznymi cywilizowanymi ludźmi. Znaczy to, że wiele funkcji naszego organizmu jeszcze dzisiaj przebiega dokładnie tak jak przed tysiącami lat.

Determinujące wszystko zasady ewolucyjne dla konstrukcji organizmu człowieka są następujące. Ruch (eksploracja) w świetle słonecznym w celu zebrania pożywienia. Przygotowanie i zjedzenie zebranych produktów. Spanie w nocy. A wszystko to w towarzystwie innych ludzi. Ewolucja zapewnia nam długie życie pod warunkiem, że nie zostanie ono przedwcześnie zakończone przez atak bakterii lub wirusów bądź wypadek czy inne gwałtowne zdarzenie.

Natura spełniła wszystkie warunki, aby ludzki organizm mógł się wciąż sam regenerować. Komórki naszego ciała są regularnie wymieniane, przy czym generalny plan ustawicznie dba o to, aby ciało zasadniczo zachowywało swoją formę i kształt. Oczywiście wiemy, że każdy człowiek się starzeje, a w trakcie tego procesu zmienia się także zewnętrznie. W dzieciństwie i młodości zmiana ta oceniana jest pozytywnie i nazywana dojrzewaniem. W przypadku starszych dorosłych mówi się o degeneracji, utracie funkcji

poszczególnych narządów czy nawet zgrzybieniu i negatywnie ocenia towarzyszące temu procesy.

Jak zauważamy, że nasi bliźni starzeją się, a my sami oczywiście również? Jakie widoczne i odczuwalne zmiany spostrzegamy:

- stan komórek organizmu i naczyń krwionośnych pogarsza się;
- pamięć słabnie;
- elastyczność płuc zmniejsza się;
- postawa ciała ulega pogorszeniu;
- skóra traci elastyczność, pojawiają się fałdy i zmarszczki;
- ruchliwość zostaje ograniczona;
- koordynacja i zdolność reakcji maleją;
- wzrok i słuch pogarszają się;
- wigor, w tym potencja seksualna słabną.

Te wskaźniki są objawami starzenia się, a nie jego przyczynami. Ważne jest jednak odkrycie przyczyn – także po to, by poprawić jakość naszego życia, gdyż chodzi przecież nie tyle o to, *jak długo żyjemy*, lecz *jak dobrze*.

Powinno już stać się teraz jasne, że tak zwane środki anti-aging (zapobiegające starzeniu się) nie są w tej dziedzinie szczytem mądrości, bo też nim być nie mogą, gdyż zawsze leczą tylko objawy, a przesłaniają przyczyny, co na dłuższą metę może mieć ogromnie szkodliwe skutki uboczne.

Nasilone starzenie się oznacza zwiększoną podatność na określone choroby. Z drugiej strony te same choroby sprawiają, że wyraźnie szybciej się starzejemy. Zapobieganie im oznacza więc zapobieganie szybkiemu i wymuszonemu starzeniu się. Chodzi przy tym tylko o kilka chorób, które jednak w naszym społeczeństwie są bardzo rozpowszechnione: choroby serca, nowotwory, udar mózgu, alzheimera i cukrzycę. Są to główne przyczyny zgonów, które obok innych czynników, takich jak na przykład brak

ćwiczeń fizycznych, przyspieszają tak zwane wtórne starzenie się ludzkiego organizmu.

Określenie starzenie się fizjologiczne, czyli pierwotne, oznacza procesy starzenia się komórek, które przebiegają także przy braku chorób i prowadzą do tego, że gdy mamy już za sobą maksymalną osiągalną długość życia (obecnie są to 122 lata Jeanne Calment), to spokojnie „zasypiamy” lub umieramy „ze starości”.

A czego możemy się nauczyć od stworzeń, które wcale się nie starzeją? Sławny jest przykład nieśmiertelnej meduzy (stulbiopława) *Turritopsis dohrnii*, która potrafi nawet odwrócić proces starzenia się, a następnie przeżywa proces odmłodzenia. Albo takie golce piaskowe, które nigdy nie dostają raka, a żyją dziesiątki lat dłużej niż wszystkie zbliżone gatunki, choć czasem wytwarzają więcej wolnych rodników niż ich krócej żyjący krewniacy.

Jeśli teraz pomyślimy, że można przenieść doświadczenia z eksperymentów na zwierzętach bezpośrednio na człowieka, to czeka nas problem. Ludzie bowiem mogą reagować w sposób nieprzewidywalnie odmienny niż zwierzęta. A niestety większość doświadczeń dotyczących opóźnionego starzenia się przeprowadzono dotąd jedynie na zwierzętach. Mówi się wówczas o organizmach modelowych. Szczególnie popularne są tu nicienie, muszki owocowe, danie pręgowane, salamandry, golce piaskowe, szczury, myszy i pytony. W przypadku tych modeli stosuje się określone substancje często w ilościach na kilogram masy ciała danego stworzenia, które po przeliczeniu na organizm człowieka stają się nierealnie wysokie. Dopiero wtedy, gdy można mieć absolutną pewność, że nie wydarzy się nic nieprzewidywalnego pod względem medycznym, przychodzi kolej na człowieka jako „zwierzę doświadczalne”.

PROBLEMATYCZNE TEORIE

1

Istnieje kilka teorii mających wyjaśnić, dlaczego człowiek się starzeje. Najpopularniejsze z nich zakładają, że starzenie się jest spiralą upadku rozkręcaną przez destrukcyjne procesy i kumulację szkodliwych produktów ubocznych. Najbardziej znane w tym kontekście hasła to utlenianie oraz wolne rodniki i przeciwutleniacze, czyli środki mające nas chronić przed starzeniem się.

PRZECIWUTLENIACZE – PANACEUM PRZECIWKO STARZENIU SIĘ?

W 1956 roku Denham Harman opublikował w czasopiśmie naukowym *Journal of Gerontology* swoją teorię starzenia się. Pracował on jako chemik dla firmy Shell Oil, po czym przeszedł do Stanford Medical School, a wreszcie został badaczem w Donner Laboratory of Medical Physics na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley. Według jego teorii agresywne wolne rodniki niszczą części składowe komórki, przede wszystkim ich błonę i komórkowe DNA, co nazywa się ogólnie *uszkodzeniami oksydacyjnymi*.

WODA BIONICZNA

dr Ulrich Warnke, Florian Warnke



Czy wiesz, że twój kod genetyczny zależy od wody? Jaką wodę pić, aby wzmocnić organizm i być zdrowym? Nasza woda pitna, ta z kranu czy z butelki, już dawno straciła swoje właściwości lecznicze. Kultowy autor, Ulrich Warnke, wieloletni wykładowca uniwersytecki w dziedzinie bioniki, opisuje wodę jako lekarstwo i źródło energii. Podpowiada, jak działa woda bioniczna, woda z lodowca i woda alkaliczna. W książce znajdziesz sposób, dzięki któremu możesz wyprodukować własną, bogatą w energię superwodę, która optymalnie wesprze twoje zdrowie. Poznasz zasady picia wody, które pomogą

ci pokonać choroby, również autoimmunologiczne. Odkryjesz terapie naturalne z wykorzystaniem wody, które oczyszczą organizm i zbudują odporność. Poznaj unikalne lecznicze właściwości cząsteczki wody.

KWANTOWE ŹRÓDŁO ŚWIADOMOŚCI

dr Ulrich Warnke, Florian Warnke



Czym jest szczęśliwość? Czy jest to ostateczne poczucie szczęścia? To znacznie więcej. Jest to stan, który pojawia się nieomal automatycznie dzięki poznaniu. Jest to najwyższa forma wyrazu natury ludzkiej. Ale jak można odnaleźć szczęśliwość? W tej książce znajdziesz techniki przybliżające do szczęśliwości, ale również do zdrowia. Stan ten ma wpływ na enzymy, hormony i neuroprekaźniki. Choroby, nawet przewlekłe, ustępują. Poprzez filozofię kwantową odkryjesz drogę do podświadomości i nauczysz się z niej korzystać. Ćwiczenia umysłu pomogą ci w rozwoju osobistym. Odkryjesz zasady prawa

kosmicznego i radykalnego wybaczenia. Są one drogą do szczęścia i zdrowia. Poznaj kod do programu szczęśliwości.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

FIZYKA KWANTOWA NA CO DZIEŃ

dr Ulrich Warnke



Człowiek dysponuje ogromnymi możliwościami umysłu, jednak większość z nas ich nie wykorzystuje. Nie wiemy nawet, że one istnieją. Ta publikacja pozwoli ci wgłębić się w tajniki filozofii kwantowej i odkryć swój potencjał. Dowiesz się jak przełączyć procesy umysłowe w procesy materialne, które się urzeczywistniają i manifestują w twoim życiu. Osiągniesz takie stany świadomości, w których materia nie istnieje. Poznasz zasady działania placebo i nocebo na swój organizm. Dzięki opisanym ćwiczeniom będziesz mógł je zastosować na sobie.

Nauczysz się programować matrycę oraz wykorzystasz zasady kwantowości w sztuce uzdrawiania. Ta książka jest twoim kluczem do stworzenia nowej rzeczywistości. Stanie się potężnym narzędziem do lepszego życia. Kwantowość ułatwi ci każdy dzień.



JAK OTWORZYĆ TRZECIE OKO

dr Ulrich Warnke



Autor, uznany interdyscyplinarny naukowiec, opisuje w tej książce, jak otworzyć trzecie oko, i jak dzięki terapiom uzyskać świadomy dostęp do podświadomości. Dzięki tej publikacji przede wszystkim poznasz wszystkie aspekty prawidłowej pracy szyszynki, która ma decydujący wpływ na otwarcie trzeciego oka. Dowiesz się, jak pracować z energią, rozwinąć intuicję, oraz poznasz zasady psychologii i uzdrawiania kwantowego. Uzyskasz dostęp do ukrytych informacji i twojego kwantowego umysłu, które możesz świadomie przetworzyć, aby prowadzić lepsze życie. Dostrzeżesz podstawowe informacje

na temat swojego zdrowia, a przede wszystkim uzyskasz bezpośrednie wskazówki dotyczące rozwiązania konkretnych problemów. Czerp z nieograniczonej wiedzy wszechświata.

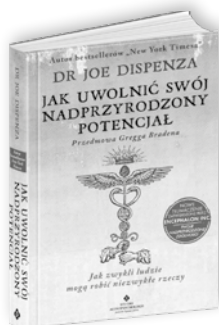


ZAMÓW JUŻ TERAZ Ź TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ

dr Joe Dispenza



Nowe tłumaczenie bestsellera *Twoje nadprzyrodzone zdolności*, zaktualizowane o wypracowane w ostatnich latach specjalistyczne pojęcia środowiska związanego z myślą i ideami dr. Joe Dispenzy! Znajdziesz w niej różne terapie, narzędzia i ćwiczenia, a także medytacje, dzięki którym możliwe jest osiągnięcie szczęścia i wyższego stanu świadomości. Autor podaje metody oparte o badania z dziedzin duchowości, neuronauki i kwantowości, które pozwalają usunąć ograniczenia narzucane przez przeszłość. Podpowiada, jak rozwinąć podświadomość i samodzielnie się uzdrowić. Jak doświadczyć

chwili obecnej oraz otworzyć się na duchowy wymiar rzeczywistości. Jak wpłynąć na procesy chemiczne w mózgu, zadbać o rozwój osobisty i duchowy, a także o dobrą energię. Odkryj swoje nadprzyrodzone zdolności!

JAK PRZEPROGRAMOWAĆ SWÓJ MÓZG

dr Joe Dispenza



Dr Joe Dispenza spędził dziesięciolecia badając ludzki umysł – jak działa, w jaki sposób przechowuje informacje i dlaczego powtarza te same wzorce zachowań. W tej książce, która jest jego pierwszą publikacją, opisuje, jak ewoluuje mózg – ucząc się nowych umiejętności, rozwijając zdolność koncentracji, a nawet uzdrawiając ciało i psychikę. Dzięki tej książce w końcu przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem i przeprogramujesz podświadomość. Dowiesz się w jaki sposób twoje myśli uruchamiają reakcje chemiczne, odpowiedzialne za uzależnienie od wzorców, uczuć i emocji. Wykorzystując oparte na neuronauce terapie, takie jak

ćwiczenia mentalne czy medytacje, przełamiesz złe nawyki i przeprogramujesz mózg na te pozytywne. Już nic nie powstrzyma cię przed rozwojem osobistym i szczęściem. Rozwiń swój mózg i zrób pierwszy krok w kierunku prawdziwej ewolucji!

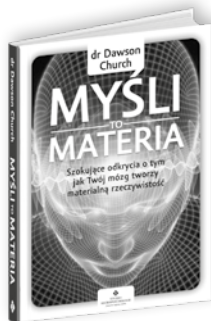
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



MYŚLI TO MATERIA

dr Dawson Church



Autor jest pionierem badań na polu uzdrawiania, a jego wyniki wyprzedzają obecne czasy. Wyjaśnia, jak nasze myśli tworzą materię wokół nas. Opisuje techniki, które sprawiają, że nasze myśli się materializują i potwierdza ich działanie. Udowadnia, że Prawo Przyciągania nie jest jedynie metafizycznym pojęciem, tylko naukową rzeczywistością. Cytuje nowe odkrycia w epigenetyce, neurobiologii, elektromagnetyzmie, psychologii, wibracjach i fizyce kwantowej, łącząc każdy krok w procesie, w którym umysł tworzy materię. Pokazują one, że nasze umysły posiadają ogromny potencjał twórczy, który możemy wykorzystać do uzdrawiania i realizacji marzeń. Daje nam także wskazówki do stosowania tych niezwykłych stanów mózgu w naszym codziennym życiu. Gdy myśli stają się rzeczami...

EKOMEDYTACJE DLA SZCZĘŚLIWEGO MÓZGU

dr Dawson Church



Jak poprawić swoją pamięć, zwłaszcza po COVID-19? Jak być bardziej odpornym na stres i jego negatywne skutki? Autor prezentuje najnowsze osiągnięcia neuro nauki i znajduje dowody na radykalne zmiany w mózgu i jego neuroplastyczność. Udowadnia, że w ciągu zaledwie ośmiu tygodni ćwiczeń, 12 minut dziennie, przy użyciu odpowiednich technik, ekomedytacji i terapii, możesz wywołać wymierne zmiany w mózgu, które pozytywnie wpływają na twoje zdrowie. Dzięki temu stajesz się spokojniejszy, szczęśliwszy i bardziej odporny. Odzyskasz energię i zaczniesz odnosić sukcesy. Badania naukowe przeprowadzone przez Autora pokazują, że neuroplastyczność mózgu idzie znacznie dalej, niż naukowcy sądzili do tej pory. Ćwiczenia poprawiające sprawność mózgu.



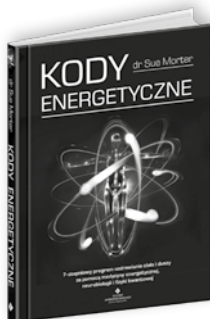
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



KODY ENERGETYCZNE

dr Sue Morter

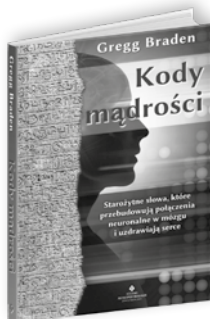


Autorka podpowie ci, jak możesz wdrożyć Kody Energetyczne do swojego codziennego życia. Ta publikacja jest potężnym narzędziem dokonującym przemiany, bazującym na nauce o fizyce kwantowej, neurobiologii i uzdrowianiu energetycznym, jednak na tyle przystępna, aby każdy mózg z niej korzystać. Dowiesz się, jak możesz stać się zupełnie nową wersją siebie – zdrowszą, szczęśliwszą i silniejszą – już w ciągu kilku miesięcy, a nawet tygodni. Poznasz siedem Kodów Energetycznych opartych na czakrach. Możesz praktykować zasady uzdrawiania energii samodzielnie według opisanych w tej książce wskazówek. Pomogą ci one wyleczyć mentalne, emocjonalne i fizyczne dysfunkcje oraz stworzyć równowagę i dobrostan w każdym obszarze twojego życia. Zmień swoje życie poprzez zmianę energii.



KODY MĄDROŚCI

Gregg Braden



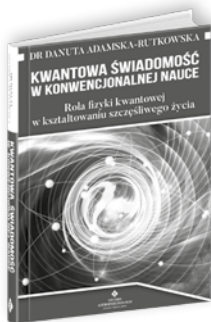
Słowa mają wielką moc. Mogą ranić, przynosić ulgę w trudnych chwilach, a także koić. Ale czy wiedziałeś, że mogą również uzdrawiać? Naukowcy udowodnili, że słowa używane przez nas na co dzień mają bezpośredni wpływ na połączenia neuronów w naszym mózgu i sercu. Nasi przodkowie odkryli to połączenie tysiące lat temu. Stworzyli i zakodowali określone wzorce słów w modlitwach, mantrach, pieśniach, hymnach i świętych pismach. Dziś jeden z największych współczesnych myślicieli odkrywa je przed tobą, przekazując wyjątkowy podręcznik słów kluczowych, dzięki którym pokonasz trudy dnia codziennego. Poznaj uzdrawiające zastosowanie buddyjskiej Modlitwy Schronienia, Bhagawadgity, mantry Pavamana czy Modlitwy Pańskiej. Starażytnie kody, które odmieniają współczesne życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KWANTOWA ŚWIADOMOŚĆ W KONWENCJONALNEJ NAUCE

dr Danuta Adamska-Rutkowska



Fizyka kwantowa udowadnia, że poza obserwowanym przez nas otoczeniem i rzeczywistością istnieje też taka jego część, której nie odbieramy zmysłami. Występują zjawiska nadprzyrodzone, parapsychologiczne i ezoteryczne, których nie widzimy. Jednak psychologia kwantowa daje ci naukowe dowody i wyjaśnia ich istnienie. Wybitny polski naukowiec prezentuje najnowsze badania nad tymi zjawiskami. Dowiesz się czym jest świadomość, podświadomość i kwantowa świadomość. Wyjaśnia jak możesz je wykorzystać do rozwoju duchowego i poprawy jakości swojego życia. Poznasz terapie uzdrawiania kwantowego, które z łatwością możesz stosować i zadbać o swoje zdrowie. Wykorzystaj kwantową świadomość do kreowania swojego życia.

METAFIZYKA ŚWIADOMOŚCI

Dorota Pietrzyk-Reeves, Artur Sierocki



Praca i uzdrawianie energią ma wymiar duchowy i materialny. W książce znajdziesz terapie medycyny naturalnej, takie jak medytacje, afirmacje, wizualizacje, które zwiększą twoją świadomość. Opisanie w książce ćwiczenia umysłu i praktyki duchowe ułatwią ci dotarcie do podświadomości, która ma ogromny wpływ na twoją codzienność. Nauczysz się technik oczyszczania i uzdrawiania czakr. Przywróci to prawidłowy przepływ energii, co pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie i samopoczucie. Praca z energią i metafizyka odkryją przed tobą tajemnice wszechświata. Dzięki nim zyskasz poczucie obfitości materialnej i duchowej. Zgłębisz rozwój osobisty i duchowy w wielu wymiarach i poznasz prawa rządzące we wszechświecie. Osiągaj cele bez wysiłku.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Polecamy:



Dr Ulrich Warnke – urodzony w 1945 roku, studiował biologię, fizykę, geografę i pedagogikę. Przez wiele lat pracował jako wykładowca akademicki w dziedzinie biomedycyny, biofizyki, medycyny środowiskowej, psychologii fizjologicznej i psychosomatyki, biologii prewencyjnej i bioniki. Od 1969 roku zajmuje się badaniami w zakresie wpływu drgań i pól elektromagnetycznych, w tym światła, na organizmy.



Florian Warnke – urodzony w 1972 roku, studiował ogrodnictwo w Erfurcie, gdzie uzyskał dyplom inżyniera. Zajmuje się ogrodnictwem i architekturą krajobrazu ze szczególnym uwzględnieniem fizjologii metabolicznej roślin, mikrobiologii gleby oraz wpływu roślin na psychikę.

Naśladowanie i stosowanie działania natury okazało się przełomową korzyścią w wielu dziedzinach życia. Natura oferuje również ludziom wysoce skuteczne strategie, jeśli chodzi o przeciwdziałanie starzeniu się. Znajdziesz je w tej książce.

Autorzy wyjaśniają, w jaki sposób możesz zatrzymać starzenie się, aktywując w sobie plan wiecznej młodości. Dzięki ukierunkowanemu wykorzystaniu naturalnych zasad następuje regeneracja pierwotnej informacji w komórkach i już na poziomie genów możesz zapobiec starzeniu się. Włącz dobre geny i wyłącz złe, stosując odpowiednie zachowania i metody opisane w książce.

Bioniczna regeneracja obejmuje:

- przeciwutleniacze – czy na pewno odmładzają organizm;
- aktywację telomerazy – czy stanowi krynicę mądrości;
- niedobory w organizmie – czy są przyczyną starzenia się;
- 10 kluczowych czynników długiego i zdrowego życia;
- regenerację poprzez ksenohormezę;
- znaczenie światła, energii i snu w utrzymaniu młodości;
- sterowanie materią i programowanie matrycy.

Rewolucyjny, poparty naukowo, sposób na długie i zdrowe życie

Patroni:

