

A woman's back is shown from the side, featuring a long, thick blonde braid that runs down the length of her back. Three red target symbols, consisting of concentric circles with a red center, are overlaid on her skin: one on the upper back, one on the middle back, and one on the lower back. The background is a solid purple color.

YEVGENIY BOZHYEV

# ROSYJSKA METODA UZDRAWIANIA NATURALNEGO

Proste  
i skuteczne  
techniki  
eliminowania  
bólów, chorób  
i dolegliwości

**ROSYJSKA METODA  
UZDRAWIANIA  
NATURALNEGO**



YEVGENIY BOZHYEV

# ROSYJSKA METODA UZDRAWIANIA NATURALNEGO

Proste  
i skuteczne  
techniki  
eliminowania  
bólów, chorób  
i dolegliwości



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Sebastian Markiewicz

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8171-942-1

Tytuł oryginału: *Книга жизни.*  
*Для тех, кто отчаялся найти врачей, которые могут вылечить*

© ООО Издательство «Питер», 2018  
© Божьев Е., 2018

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021  
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](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

**Yevgeniy Bozhyev** – neurolog, osteopata, terapeuta manualny z długi-  
m, ponadtrzydziestoletnim stażem pracy. Jego unikalne metody  
samoleczenia są szeroko rozpowszechnione w internecie i nie tylko.

Chodzisz do przychodni jak do pracy, zażywasz stos lekarstw,  
a zdrowie nie chce powrócić?

Chcesz raz na zawsze pozbyć się bólu i chorób?

Chcesz, by powróciła młodość i radość życia?

Każdy człowiek, bez względu na wiek, może sprawić, by jego  
ciało było zdrowe i giętkie – przekonuje doktor Bozhyev. Wystarczy  
na to pół godziny dziennie, najprostsze ćwiczenia oraz dokładne  
zrozumienie przyczyn i mechanizmów powstawania bólu i rozwoju  
chorób. W książce znajdziemy wszystko, co niezbędne do samo-  
uzdrowienia. Techniki pozbycia się konkretnych chorób, metody  
pozbycia się bólu, ogólne zasady zdrowia. Bycie zdrowym jest  
łatwe. Młodym można być niezależnie od wieku!

# SPIS TREŚCI

Wstęp . . . . .	11
Nowa koncepcja medyczna . . . . .	15
Jak skonstruowany jest świat i człowiek . . . . .	19
Ogólne prawa wszechświata i zasady zdrowia . . . . .	29
Zasada zachowania energii . . . . .	29
Zasada nienaruszania cudzej woli . . . . .	33
Zasada jedności i walki przeciwieństw . . . . .	35
Zasada „podobieństwa się przyciągają” . . . . .	37
Nie jesteśmy sami . . . . .	39
Skąd się biorą choroby . . . . .	41
Wnioski z ogólnych zasad zdrowia . . . . .	45
Przykład zdrowego trybu życia . . . . .	47
Kilka słów o znaczeniu mięśni . . . . .	49
Jak samodzielnie pozbyć się bólu i odmłodnieć . . . . .	55
Bóle głowy . . . . .	57
Bóle szyi . . . . .	60
Bóle w klatce piersiowej . . . . .	63
Bóle brzucha . . . . .	68

---

Bóle nogi i miednicy . . . . .	69
Bóle palucha . . . . .	75
Bóle w lędźwiach . . . . .	76
Bóle między łopatkami . . . . .	79
Bóle ręki . . . . .	80
Bóle w stawie ramiennym . . . . .	83
Ruchomość obręczy kończyn górnych (obręczy barkowej) . . . . .	86
Ruchomość obręczy kończyn dolnych (obręczy miedniczej) . . . . .	87
Właściwości leczenia różnych chorób i złych stanów . . . . .	91
Zwyrodnienia stawów (artrozy) . . . . .	92
Miażdżyca . . . . .	95
Hemoroidy . . . . .	98
Nadciśnienie tętnicze . . . . .	101
Oczy . . . . .	107
Mózg . . . . .	109
Gardło . . . . .	111
Uwypuklenie (przepuklina) krążka międzykręgowego . . . . .	113
Oddychanie . . . . .	115
Żołądek . . . . .	120
Problemy kobiece . . . . .	121
Zęby . . . . .	126
Choroby zakaźne . . . . .	127
Czerwona twarz . . . . .	130
Problemy męskie . . . . .	131
Otyłość (nadwaga) . . . . .	132
Choroby nowotworowe . . . . .	134
Obrzęki . . . . .	137
Stosunek rodziców do dzieci . . . . .	138

---

Relacje międzyludzkie . . . . .	140
Relacje między małżonkami . . . . .	141
Relacje mężczyzny i kobiety . . . . .	143
Wątroba i pęcherzyk żółciowy . . . . .	145
Odżywianie . . . . .	147
Serce i naczynia . . . . .	152
Starość i wiek . . . . .	155
Stres . . . . .	160
Zabójstwa i aborcje . . . . .	162
Uszy . . . . .	163
Zapalenie pęcherza moczowego . . . . .	164
Ostrogi . . . . .	166
Energetyka . . . . .	167
Leczenie lekarami (farmakoterapia) . . . . .	169
Metody oddziaływania niefarmakologicznego . . . . .	173
Ingerencje chirurgiczne . . . . .	177
Techniki fizyczne . . . . .	179
Palenie . . . . .	183
Posłowie . . . . .	185
O Autorze . . . . .	187



# WSTĘP

W dzisiejszych czasach zwykła, konwencjonalna medycyna, której uczą się lekarze na uczelniach medycznych, dowiodła swojej bezsilności. Ludzie, którzy zmuszeni są chodzić do przychodni, lub którzy leżeli w szpitalu, zgodzą się z tym. Ci, którzy nie zetknęli się z okropną rzeczywistością, a swoje zdanie o stanie medycyny opierają na informacjach medialnych, oburzają się – w XXI wieku medycy opanowują, opracowują, wdrażają, wielu ludziom przywracają zdrowie... Wszystko to wygląda właśnie tak, lecz niezupełnie. A ściślej – zupełnie nie tak.

Niniejsza książka została napisana w pierwszej kolejności z myślą o ludziach, zupełnie niezwiązanych z medycyną, którym własne zdrowie nie jest obojętne. O tych, którzy uświadomili sobie, że ciało nie ma części zamiennych, i że nie da się danego organu usunąć lub zamienić, by pozbyć się choroby i bólu. Z myślą o tych, którzy stracili nadzieję na znalezienie lekarza, który może ich wyleczyć. A także z myślą o tych, którym nie jest obojętne, jak zbudowane jest nasze ciało, w jaki sposób zmienić funkcjonowanie organów i wygląd zewnętrzny, jak komfortowo żyć we własnym ciele.

Każdy ma prawo wiedzieć, że może samodzielnie utrzymywać swoje ciało w dobrym stanie. W życiu każdego człowieka pojawia się również okres, gdy z żalem i niedowierzaniem zauważa, że ciało nie jest już w stanie wykonać tego, co jeszcze dziesięć lat temu przychodziło z łatwością. Dusza jednak pozostaje młoda i zawsze chce się „pójść na całość”. Mówi się, że problemom związanym z wiekiem winne są geny, telomerazy... Wydaje się jednak, że to wszystko jest bez znaczenia, że można znów być zdrowym i młodym nie tylko duszą, lecz i ciałem. I tak naprawdę jest! To nie tylko jest możliwe, lecz nawet nie jest takie trudne, choć rzecz jasna, będzie wymagało konkretnych wysiłków. Bez pracy nie ma kołaczy!

Niniejsza książka została również napisana dla lekarzy, którzy naprawdę chcą leczyć ludzi, a nie skazywać ich na dożywotnie zażywanie lekarstw, do czego zmusza obecny system ochrony zdrowia. Dla lekarzy, którzy codziennie stykają się z ludźmi chorymi, proszącymi o pomoc. Dla tych, którzy mają już smutne doświadczenia z leczeniem pacjentów sposobami i metodami, które oferuje medycyna konwencjonalna. Dla tych, którzy nie mogą obojętnie patrzeć na to, jak ludzie cierpią i umierają, którzy nie przywykli do ludzkiego cierpienia i nie chce zbywać pacjenta, mówiąc mu na odczepnego – „Ależ czego pan/pani oczekuje? Przecież pan/pani jest już po pięćdziesiątce”.

To książka dla lekarzy, którzy przekonali się, że terapia farmakologiczna z metody leczenia przekształciła się w biznes, który zabija i kalecty ludzi. Dla tych, którzy chcą pomóc swoim pacjentom i szukają metod, dzięki którym mogą to osiągnąć. Dla tych, którzy rozumieją, że leczyć należy nie skutek, lecz przyczynę.

Urzędnikom medycznym niniejsza książka się nie przyda a nawet będzie dla nich szkodliwa, ponieważ traktuje ona o tym, czego

lekarze nie dowiadują się na uczelniach medycznych. O tym, co wiadome jest od dawna i potwierdzone przez różne dziedziny nauki, lecz albo zostało szczęśliwie zapomniane, albo zignorowane przez system edukacji medycznej pod pozorem przestarzałości, a w rzeczywistości jedynie nie odpowiada obowiązującym dogmatom i interesom firm farmaceutycznych.

Niniejsza książka obala wiele zakodowanych poglądów na rozwój chorób. Celem takiego działania nie jest epatowanie, lecz wskazanie, że „praktyka jest kryterium prawdy”. Tak więc jeżeli lekarz opierając się na określonym poglądzie dotyczącym rozwoju i przebiegu choroby nie może jej wyleczyć, znaczy to, że jego pogląd jest nieprawidłowy.

Podejście do rozwoju i przebiegu chorób, przedstawione w niniejszej książce, jest rezultatem dużego, ponadtrzydziestoletniego doświadczenia w praktycznej pracy z ludźmi, którzy zwrócili się o pomoc lekarską, jak również zapoznania się z pracami fizjologów z minionego stulecia, którzy badali przyczyny i mechanizmy powstawania większości schorzeń.

Książka opowiada o tym, jak skonstruowane jest nasze ciało, jak działa, według jakich zasad funkcjonuje i co należy robić, żeby być zdrowym. Wyjaśnia, czym jest starość, czym są choroby związane z wiekiem, jak samemu się ich pozbyć i sprawić, by ciało było posłuszne i zdrowe w każdym wieku. Zaprezentowane są również techniki pozwalające pozbyć się konkretnych zachorowań.

# NOWA KONCEPCJA MEDYCZNA

Koncepcja panująca we współczesnej medycynie bazuje na założeniu, że zmiany biochemiczne w organizmie człowieka są zarówno przyczyną, jak też patogenetycznym mechanizmem rozwoju zachorowań. To właśnie przez pryzmat zmian biochemicznych rozpatruje się wszystkie ludzkie niedomagania. Wychodząc z tego założenia opracowuje się leczenie. Jeżeli choroba spowodowana jest przez zmiany biochemiczne, leczenie również powinno odbywać się za pomocą odbudowy biochemicznych wskaźników organizmu.

Właśnie to założenie doprowadziło medycynę do otwartej patologii, która polega na tym, że lekarze nie wyobrażają sobie innego leczenia, niż przepisywanie medykamentów. To właśnie ono spowodowało żywiołowy rozwój firm farmaceutycznych i sprawiło, że to nie nauka, a firmy farmaceutyczne wyznaczają kierunki rozwoju całej medycyny, gdy lekarzy nie uczy się leczyć, lecz przepisywać lekarstwa. Gdy celem służby zdrowia stał się nie człowiek zdrowy, lecz taki, który do końca życia zażywać będzie stos lekarstw.

Smutne jest to, że wszyscy, w tym również lekarze oraz zwierzchnictwo służby zdrowia, na tyle przywykli do zaistniałej sytuacji, że uważają ją za coś naturalnego. Nie zauważają jej

paradoksu. Myśląc zdroworozsądkowo – czy państwu nie są potrzebni zdrowi ludzie? Naprawdę zdrowi, a nie tacy, których istnienie podtrzymywane jest jedynie przy pomocy środków chemicznych? Czy nie jest oczywiste, że na tyle bezgraniczne zażywanie środków farmakologicznych ma wpływ na genotyp ludności?

Na naszych oczach następuje naruszenie prawidłowego działania systemu immunologicznego w całej populacji. Nie jest to dziwne, jeżeli wziąć pod uwagę, że w organizmie człowieka istnieją czynniki, chroniące przez wpływem obcych substancji, natomiast zażywanie jakichkolwiek preparatów czynnikami te niszczy. Żeby zadziałać, preparat farmakologiczny musi dotrzeć do określonego punktu w organizmie, niszcząc po drodze mechanizmy obronne. Dlatego też częste przyjmowanie nawet najmniej szkodliwych środków (na przykład witamin) niszczy odporność.

Jednakże oparta na „leczeniu” farmakologicznym medycyna udaje, że tego nie wie, ponieważ firmom farmaceutycznym nie opłaca się zmniejszać produkcji. Dlatego też alternatywne sposoby wpływu na zdrowie człowieka pozostają w cieniu i nie są rozwijane. Dla oficjalnej medycyny jak gdyby nie istnieją.

Taka sytuacja nie podoba się społeczeństwu, natomiast fakt, że zwykli ludzie przywykli do takiego „leczenia”, nie jest powodem, żeby ten skandaliczny stan rzeczy trwał w takiej formie, jak obecnie.

Czy istnieje alternatywne rozwiązanie? Tak! Proponuję nową koncepcję medyczną, ukierunkowaną nie na generowanie zysków finansowych przez prywatne firmy, lecz na rzeczywiste uzdrowienie społeczeństwa. Ogromnym plusem nowej koncepcji jest to, że pozwala ona o kilkadziesiąt razy zmniejszyć wydatki na ochronę zdrowia przy znacznej poprawie zdrowia ludzi.

Istotą nowej koncepcji jest inne rozumienie przyczyn i mechanizmów powstawania zachorowań. Zgodność tego rozumienia z rzeczywistością została potwierdzona na przestrzeni wieków i przez wiele pokoleń. Koncepcja ta opiera się na *równowadze*.

Rzecz w tym, że każdy system biologiczny, w tym organizm człowieka, nie jest systemem statycznym, lecz dynamicznym. W organizmie ludzkim środowisko wewnętrzne wciąż się zmienia. Zmiany te podlegają wielu cyklom, przypominającym ruch wahadła. Najpierw następuje ruch w jedną stronę, następnie w drugą. Zachorowanie pojawia się, gdy ruch następuje tylko w jedną stronę. To właśnie jest choroba.

Nasze ciało i wszystkie jego organy wciąż znajdują się w ruchu. Nawet gdy śpimy – oddychamy, serce kurczy się i rozkurcza, krew płynie przez naczynia. Ruch zaczyna się na długo przed naszym urodzeniem i trwa do samej śmierci. To właśnie ruch podtrzymuje w ciele życie.

Dla nikogo nie jest tajemnicą, że ruch odbywa się za pomocą mięśni. Są ich różne rodzaje: mimiczne, szkieletowe, sercowe, w naczyniach i jelitach itd. Wszystkie one mają ogólną cechę: kurczą się i rozkurczają.

Mięśnie stanowią ponad połowę masy ciała człowieka. To właśnie dzięki nim przemieszczamy się, widzimy, mówimy, słyszymy, jemy, trawimy, przedłużamy swój gatunek. W zasadzie wszystko, co robimy, robimy za pomocą mięśni. Są podstawą istnienia naszego ciała. Jednocześnie są one głównym źródłem naszych problemów. Mięśnie mogą ograniczać nasze ruchy, naruszać przemianę materii, oddychanie, pracę serca itd. Praktycznie wszystkie choroby związane są z naruszeniem działania mięśni. A kiedy naruszona zostaje praca mięśni? Gdy naruszona zostaje równowaga.



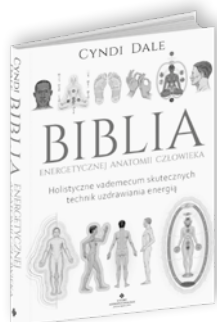
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

## BIBLIA ENERGETYCZNEJ ANATOMII CZŁOWIEKA

Cyndi Dale

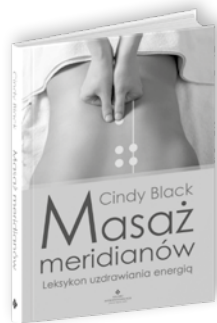


Kiedy chorujesz, możesz zaobserwować namacalne objawy choroby – ból, brak apetytu, zmęczenie, wysypkę czy katar. Ale czy wiesz, że Twój pełny powrót do zdrowia nie są uzależnione tylko od pozbycia się fizycznych symptomów? Aby najskuteczniej pomóc sobie lub komuś wyzdrowieć i ulżyć w cierpieniu, trzeba poznać i pracować z subtelnymi energiami, które wywołują brak równowagi i chorobę. Ta książka to nieocenione źródło, które umożliwi Ci poznanie fizycznych, energetycznych i duchowych elementów zdrowia. Poznasz wszystkie najważniejsze techniki uzdrawiania, subtelną

anatomię, zrozumiesz, w jaki sposób integracyjne połączenie medycyny konwencjonalnej z alternatywną przyniesie optymalne efekty dla Twojego zdrowia. Znajdź swoją technikę energetycznego uzdrawiania.

## MASAŻ MERIDIANÓW

Cindy Black



Masaż meridianów ma szerokie zastosowanie, od czaki, terapię nerwowo-mięśniową i masaż leczniczy również u sportowców. Dzięki tej książce poznasz podstawowe zasady masażu, które wprowadzą Cię w tajniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Poznasz związek natury i ludzkiego życia, znaczenie energii Qi, Yin, Yang, teorię i praktykę Pięciu Przemian i zegar ciała. Zgłębisz wiedzę o dwunastu meridianach, które są kanałami energetycznymi w ciele. Z części praktycznej dowiesz się, jak odnaleźć punkty meridianów i akupunktury, by wspomagać zdrowie i pokonać choroby. Nauczysz się pokonywać

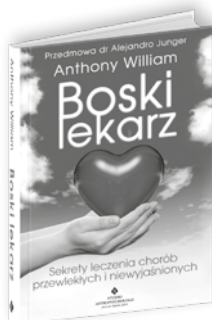
częste zachodnie dolegliwości z perspektywy masażu. Dzięki niemu uaktywnisz procesy samouzdrawiania i będziesz mógł przekazać je innym. Masaż meridianów – samodzielna i prosta terapia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



## BOSKI LEKARZ Anthony William



Czy jesteś zdezorientowany przez sprzeczne zalecenia lekarzy? Czy rosnący odsetek zachorowań na nowotwory i inne schorzenia powoduje u Ciebie niepokój i potrzebę zabezpieczenia się przed chorobą? Autor pomógł dziesiątkom tysięcy ludzi pozbyć się dolegliwości, które zostały błędnie zdiagnozowane. Robi to poprzez słuchanie boskiego głosu, który ujawnia, co leży u podstaw bólu lub choroby. Podaje naturalne sposoby zwalczania kilkudziesięciu chorób i ukrytych epidemii, takich jak: fibromialgia, wypalenie nadnerczy, zaburzenia równowagi hormonalnej, choroba Hashimoto. Prezentuje zasady profilaktyki i regeneracji przy schorzeniach neurodegeneracyjnych, depresji, przewlekłych zapaleniach oraz metody przywrócenia równowagi duchowej. Cała prawda o uzdrawianiu.

## UZDRAWIAJĄCE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU... Anthony William



W tej publikacji Boskiego lekarza poznasz ważne informacje na temat procesu oczyszczania organizmu. Staniesz się ekspertem od oczyszczania, a zamieszczone wskazówki i odpowiedzi na pytania pomogą każdemu odzyskać zdrowie. Dowiesz się, kiedy najlepiej przeprowadzić detoks i dlaczego oczyszczanie urodzinowe ma duże znaczenie dla zdrowia. Poznasz mity dotyczące odżywiania, diet i znaczenie postów. Odkryjesz tajniki kompulsywnego objadania się i zasady, które pomogą Ci je pokonać. Boski lekarz podpowie Ci, jak wybrać najlepszą dla siebie metodę oczyszczania, aby bez uczucia głodu pokonać takie dolegliwości, jak: refluks żołądkowo-przefalowy, nadciśnienie, stany lękowe, egzemę, łuszczycę, mgłę umysłową, depresję czy przewlekłe zmęczenie. Boski sposób na oczyszczanie organizmu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35





# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman  
przynosi szczęście,  
miłość i bogactwo



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

●  
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

●  
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

●  
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

●  
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

●  
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

●  
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

**Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka**  
**Atrakcyjne ceny, promocje**

Wybierz szczęście z dostawą do domu

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



**Yevgeniy Bozhyev** – neurolog, osteopata, terapeuta manualny z długim, ponadtrzydziestoletnim stażem pracy. Jego unikalne metody samoleczenia są skuteczne i bezpieczne.

**Ciągle chodzisz do przychodni,  
zażywasz mnóstwo leków, a zdrowie nie chce powrócić?  
Chcesz raz na zawsze pozbyć się bólu i chorób?**

Każdy człowiek, bez względu na wiek, może sprawić, by jego ciało było zdrowe i sprawne. W tej książce znajdziesz wszystko, co niezbędne do samouzdrawiania i:

- zrozumiesz mechanizm powstawania bólu i rozwoju wielu chorób,
- poznasz proste ćwiczenia, które możesz sam wykonać w domu, a dzięki którym odzyskasz pełny zakres ruchów,
- odkryjesz techniki, które pomogą ci uniknąć zbędnych operacji i kosztownych zabiegów,
- unormujesz pracę tarczycy i przywrócisz równowagę hormonalną, a wystarczy tylko lekkie masaże,
- dowiesz się, jak i dlaczego powinieneś zadbać o oczyszczanie organizmu i układ limfatyczny,
- w ciągu minuty pozbędziesz się bólu głowy i odkryjesz, co go powoduje (założę się, że nawet się nie spodziewałeś, że może to być tak proste),
- nauczysz się oddychać brzuchem, co ma ogromne znaczenie dla pracy całego organizmu,
- poznasz zasady pracy organów i całego ciała, procesów odżywiania i oczyszczania organizmu.

**Jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie**

Patroni:

