

Osobiste *biorytmy*

Nazywany jest ojcem biorytmiki polskiej, którą to fascynuje się od ponad 65 lat. Stworzony dzięki niemu program komputerowy do sporządzania rocznego biodiagramu z wyprzedzeniem sygnalizuje dni wahania kondycji fizycznej, psychicznej i intelektualnej oraz tzw. dni krytyczne, kiedy to powinniśmy zachować szczególną ostrożność.

Jako niepoprawny optymista uważa, że z kłód rzucanych pod nogi przez życie można zbudować stopnie do sukcesu. Jak to osiągnąć, wyjaśnia w rozmowie z **Joanną Szalast**.

Co to są biorytmy? Czy może Pan przybliżyć Czytelnikom ten temat?

– Każdy z nas doświadcza, że jego samopoczucie się zmienia. Nie codziennie mamy dobry nastrój, lotny umysł czy energię, by przenosić góry. Na naszą kondycję wpływa bardzo wiele czynników. Jednym z podstawowych są osobiste biorytmy, gdyż każdy organizm (również zwierzęcy) podlega działaniu specyficznych rytmów biologicznych.

Wiedza o tym towarzyszy nam od końca XIX wieku, kiedy to, niezależnie od siebie, trzej uczeni (dr Hermann Swoboda z Wiednia, dr Wilhelm Fliess z Berlina oraz prof. Fryderyk Teletscher z Innsbrucku) odkryli biorytmy i dowiedli ich istnienia.

Są trzy podstawowe biorytmy. Rozpoczynają one swoją cykliczność w dniu naszych urodzin. Ich pierwsza faza to wzrost, a następnie spadek – regularne cykle towarzyszą nam przez całe życie.

Na świecie ukazało się na ten temat wiele naukowych publikacji.

Proszę krótko przedstawić każdy z tych biorytmów.

– **Biorytm sprawności fizycznej 23-dniowy** decyduje o kondycji fizycznej organizmu. To on sprawia, że mamy więcej lub mniej sił i energii, lepszą lub gorszą odporność. Kieruje on pracą wszystkich narządów wewnętrznych, regeneracją tkanek, sprawnością seksualną (szczególnie u mężczyzn). Równoległe do cielesnej płaszczyzny uwidaczniają się również cechy charakteru, takie jak odwaga, pewność siebie, zapał, siła przebicia, upór itp.



DR JERZY A. SIKORA urodził się w 1930 roku w Cieszynie. Jest absolwentem Wydziału Prawa Uniwersytetu Śląskiego. Ma szeroki wachlarz zainteresowań, szczególnie z pogranicza nauk empirycznych. Opublikował wiele artykułów i książek, m.in. *Sekrety biorytmów* (Wydawnictwo KOS, 2009), *Kosmobiologia* (Wydawnictwo KOS, 2014).

Będąc w dniach wyżu, najlepiej wykonamy wszelką pracę wymagającą wysiłku fizycznego, a sportowcy osiągną lepsze wyniki. To też najlepszy czas na zabiegi lekarskie, gdyż rany szybko się goją, a organizm staje się bardziej odporny na ból!

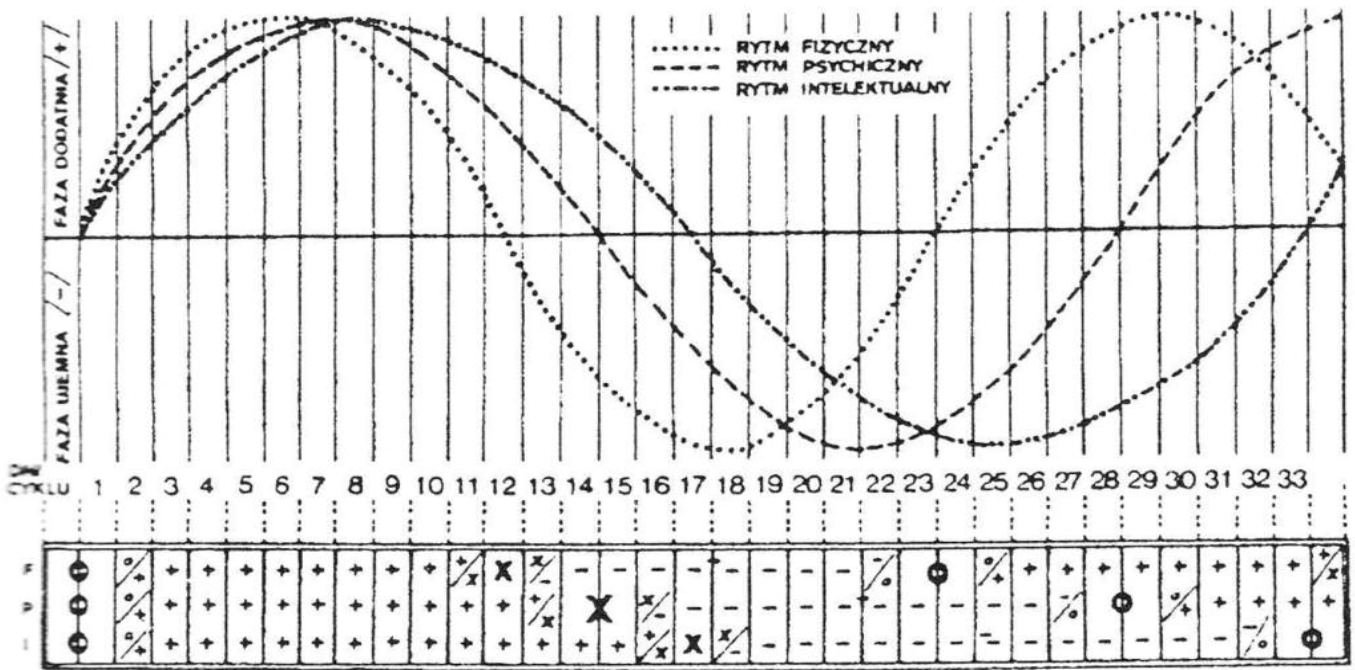
Fazę niżu najlepiej wykorzystywać na regenerację organizmu. Bez-

względnie zaś powinniśmy unikać w dni kryzysowe wszelkiej interwencji chirurgicznej, gdyż, jak pokazują statystyki, w tym czasie dochodzi do najliczniejszych powikłań pooperacyjnych i śmierci.

Biorytm sprawności psychicznej 28-dniowy wpływa na nasz układ nerwowy, a co za tym idzie na nastrój, równowagę emocjonalną, intuicję, poziom optymizmu, warunkuje sferę erotyki (szczególnie u pań). Pozytywna faza cyklu objawia się radością, humorem, komunikatywnością czy natchnieniem artystycznym. W fazie ujemnej jesteśmy skłonni do depresji, irytacji i buntu. Czas ten najlepiej przeznaczyć na relaks, medytację, korzystny jest również trening autogenny. Zdecydowanie wyraźniej odbierają wpływ tego biorytmu osoby wrażliwe.

Biorytm sprawności intelektualnej 33-dniowy oddziałuje przede wszystkim na potencjał umysłowy człowieka. Ma wpływ na pamięć, logikę, koordynację, intuicję, bystrość. Od strony fizjologii warunkuje on funkcjonowanie mózgu i komórek nerwowych. Podczas niżów, gdy towarzyszy nam pewna ociężałość w posługiwaniu się umysłem, dobrze jest zaplanować przerwę w czynnościach wymagających wzmożonego

Będąc w dniach wyżu, najlepiej wykonamy wszelką pracę wymagającą wysiłku fizycznego, a sportowcy osiągną lepsze wyniki. To też najlepszy czas na zabiegi lekarskie, gdyż rany szybko się goją, a organizm staje się bardziej odporny na ból!



▲ Schemat poglądowy przebiegu biorytmów, począwszy od dnia urodzenia (przykład dotyczy osoby urodzonej około północy)

wysiłku intelektualnego, a jeżeli nie możemy sobie na to pozwolić, przeznaczmy ten czas na przykład na powtórki, poprawki czy dopracowywanie szczegółów.

Jest Pan nazywany ojcem biorytmiki polskiej. Kiedy zainteresował się Pan tą tematyką?

– Miało to swój początek jeszcze podczas wojny. Jako czternastolatek zostałem ciężko ranny w wyniku wybuchu bomby. Straciłem jedno oko i miałem poranione odłamkami całe ciało. Lekarze nie dawali mi zbyt wielkiej nadziei na przeżycie, ale ja uparłem się, że będę żył. Po podleczeniu rodzice realnie patrząc na stan mojego zdrowia i myśląc z troską o przyszłości, radzili mi, bym zaniechał dalszej nauki i został stolarzem. Mój los potoczył się jednak inaczej. W piwnicy znalazłem książki po byłym niemieckim lokatorze. Dzięki tej lekturze otrzymałem pomoc, której tak rozpaczliwie szukałem. To tam po raz pierwszy przeczytałem informacje o biorytmach i kosmobiologii. Lektury te miały ogromny wpływ na całe moje późniejsze życie i zainspirowały mnie do odkrywania własnego potencjału oraz pracy nad sobą.

Jako zodiakalna Panna muszę wszystko dokładnie zrozumieć moim

Dzień	1111111111											2222222222											22	33																		
miesiąca	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1											
F	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
P	+	+	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	X		
I	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Objaśnienie

- F** cykl biorytmu fizycznego
- P** cykl biorytmu psychicznego
- I** cykl biorytmu intelektualnego
- +** wyż cyklu
- niż cyklu
- 0** dzień zerowy
- X** dzień krytyczny

logicznym umysłem. Analizując np. dzień mojego wypadku, obliczyłem, że byłem wówczas w dniu krytycznego biorytmu psychicznego oraz intelektualnego. Natomiast fizyczny wyż tego feralnego dnia sprawił, iż mimo ciężkich obrażeń wyzdrowiałem.

Jak w codziennym życiu możemy wykorzystywać znajomość biorytmów?

– Należy zacząć od sporządzenia własnego biodiagramu (za pomocą bezpłatnego programu komputerowego, do pobrania na stronie www.kos.com.pl pod książką *Sekrety biorytmów*). Indywidualny biodiagram wskaże nam dokładnie, kiedy przypadają dni, gdy możemy działać ze zwiększoną energią i skutecznością, a kiedy najlepiej

przeznaczyć czas na regenerację i odpoczynek oraz kiedy zachować szczególną ostrożność. Wiedza o tym może być niezwykle pomocna w odpowiednim zaplanowaniu dnia.

W dniach krytycznych i okołokrytycznych, których mamy jakieś 20% rocznie, możemy ulec wypadkom z przyczyn od nas zupełnie niezależnych. Jest to też czas, o czym mało kto wie, największych spadków kondycji zdrowotnej, kryzysów, zerwań związków, kłótni, ataków gniewu i innych dramatów. Mając świadomość, że czeka nas gorsza kondycja, możemy zwolnić trochę „obrotów” i czas ten przeznaczyć na relaks. Osobiście unikam w tym okresie czynności wymagających zwiększonego wysiłku, sta-

ram się więcej wypoczywać, wspomagam się treningiem autogennym i zachowuję szczególną ostrożność.

Podam jeszcze jeden przykład ze swojego życia. Jak wspomniałem, będąc w wyżu intelektualnym możemy o wiele efektywniej wykonywać wszelką pracę wymagającą wysiłku umysłowego. Dowodem na to może być moja praca magisterska pisana wyłącznie w tychże okresach. Została ona oceniona jako najlepsza na całym roku i została opublikowana przez wydawnictwa naukowe. W naturalny sposób utorowała mi również drogę do doktoratu, który obroniłem trzy lata później. Otrzymuję także wiele podziękowań od osób, które zwróciły się do mnie z prośbą o wyznaczenie najodpowiedniejszego dnia do wykonania zabiegu lekarskiego. Co ciekawe, przy określaniu danych pytam o datę i godzinę urodzenia nie tylko osobę zainteresowaną, ale również operującego lekarza.

Szczególną uwagę w książce *Sekrety biorytmów* poświęca Pan kierowcom...

– Tak. Moje statystyki często prowadzone przy współpracy z policją potwierdzają bezsprzecznie, że do 80% wszystkich wypadków dochodzi w okolicy dni kryzysowych. Niestety, kiedy prowadzimy samochód w tych specyficznych dniach, nasza sprawność psychofizyczna jest znacznie obniżona. To nie znaczy, że wtedy nie należy w ogóle prowadzić – powinniśmy natomiast zachować wyjątkową ostrożność.

Zalecam posiadanie rocznego biodiagramu każdemu uczestnikowi ruchu drogowego, szczególnie zaś kierowcom autobusów.

Przytoczę jeszcze jedną historię dotyczącą zmotoryzowanych. W czasach PRL-u mój przyjaciel, dyrektor bazy samochodowej, narzekał na dużą wypadkowość u niektórych kierowców. Poprosił mnie o pomoc. Przeprowadziłem analizę wszystkich

Mając świadomość, że czeka nas gorsza kondycja, możemy zwolnić trochę „obrotów” i czas ten przeznaczyć na relaks.

Dyscyplina naukowa jaką jest kosmobiologia, zajmuje się głównie wpływem sił kosmosu na życie organizmów żywych. Dzień urodzenia każdego z nas to specyficzna konstelacja planet, która przejawia się w określonych cechach charakteru, predyspozycjach zdrowotnych czy sposobach postępowania danej osoby.

Dyscyplina naukowa jaką jest kosmobiologia, zajmuje się głównie wpływem sił kosmosu na życie organizmów żywych.

zatrudnionych. Stało się jasne, że pewne znaki zodiaku mają wyjątkową skłonność do wypadków, ale są i takie, które ich nigdy nie mają. Dobór kierowców stał się bardzo prosty i działał niezawodnie.

W mojej najnowszej książce *Kosmobiologia* poświęciłem jeden z rozdziałów temu tematowi. Czytelnik znajdzie w nim dokładny opis cech kierowców dla poszczególnych znaków zodiaku.

Właśnie, proszę opowiedzieć, o czym możemy przeczytać w *Kosmobiologii*?

– Książka ta jest zwięźczeniem moich wieloletnich badań związanych z wykorzystaniem kosmobiologii w osobistym rozwoju. Dyscyplina naukowa jaką jest kosmobiologia, zajmuje się głównie wpływem sił kosmosu na życie organizmów żywych. Dzień urodzenia każdego z nas to specyficzna konstelacja planet, która przejawia się w określonych cechach charakteru, predyspozycjach zdrowotnych czy sposobach postępowania danej osoby. Odkrycie swoich kosmobiologicznych cech było niezwykle pomocne w kształtowaniu mojego losu. Zapraǳnęłem przekazać tę cenną wiedzę innym, by nie dryfowali w życiu bez celu. Każdy z nas jest obdarzo-

ny unikalnymi atrybutami i predyspozycjami. Odkrycie ich toruje nam drogę do sukcesu i spełnionego życia. To samo dotyczy związków międzyludzkich, gdyż znając dominujące cechy danej osoby, łatwiej jest nam budować relację. W książce zawarłem opracowania zbierane przez kilkadziesiąt lat mojego życia, umieściłem również tabelę ascendentów.

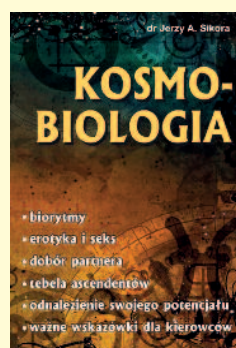
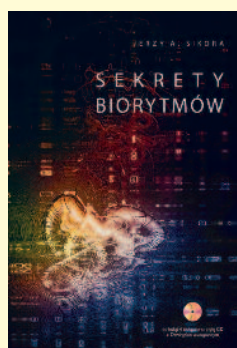
Kosmobiologia pomogła mi nie tylko w odnalezieniu własnej drogi, ale również w wyborze żony. Po pierwszym małżeństwie (z kobietą spod znaku Strzelca), które zakończyło się fiaskiem i rozwodem, jedynym sposobem na uniknięcie zameldowania z ekszoną było przedstawienie w sądzie zaświadczenia o zawarciu kolejnego małżeństwa. Miałem na to miesiąc. Postanowiłem zawrzeć związek małżeński (dla papierka) z pierwszą napotkaną panią, ale postawiłem sobie jeden warunek: koniecznie musi to być Byk – najlepiej do mnie (czyli Panny) pasujący znaku zodiaku. O dziwo znalazłem kandydatkę, z którą na piśmie spisaaliśmy porozumienie dotyczące naszego związku – chciałem chronić siebie i ją. Ku naszemu zdumieniu zrodziła się między nami głęboka przyjaźń, a z niej rozkwitło wielkie uczucie – byliśmy małżeństwem doskonałym.

Mam nadzieję, że moje wypowiedzi zwrócą uwagę Czytelników na to, jak pomocną i zarazem potrzebną jest wiedza z zakresu biorytmów i kosmobiologii.

Dziękuję za rozmowę.

Joanna Szalast

Fot. z archiwum Wydawnictwa KOS



Książki do nabycia m.in. w Galerii przy ul. Twardej 7 w Warszawie, Magazynie Wysyłkowym
tel. (22) 620 08 05
oraz
w Sklepie Internetowym
www.sklepikormoran.pl