

Opinie czytelników książki „Zdrowie stwórz sam!” oraz uczestników warsztatów

* * *

Prawie 40 lat pracowałam w szkole. Mam spore doświadczenie pedagogiczne, potrafię zrozumieć i prawidłowo ocenić ludzi, ich zachowanie i wartość ich słów.

Dlatego też, kiedy przeczytałam podręcznik „Zdrowie stwórz sam”, od razu znalazłam tam wiele ciekawych i pożytecznych informacji. Zaimponowała mi otwarta i bardzo szczerą postawą autora, budującego wykład na podstawie własnego doświadczenia.

Znalazłam w tej książce sytuacje, które były mi znane osobiście. Dlatego bardzo pozytywnie przyjąłam SCS (System Codziennego Samouzdrawiania), który jest wykładany przez Państwo Irenę i Eugeniusza Gołybardów na Kijowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Przysłałam na kurs z całym szeregiem chorób: miażdżyca, kardioskleroza, choroba zwyrodnieniowa stawów (stąd ograniczenia ruchowe), a do tego jeszcze wysokie ciśnienie tętnicze.

Praca w szkole nie sprzyja zdrowiu. Ciśnienie tętnicze zaczęło mi przeszkadzać już po czterdziestce, a od 1998-go podniosło się bardzo wysoko i faktycznie stało dla mnie codziennym problemem. Na domiar złego stale męczyła mnie bezsenność. W ciągu dziesięciu ostatnich lat bardzo rzadko udawało mi się spać normalnie.

Z powodu zakłóceń pracy serca leżałam w szpitalu instytutu kardiologii. Nic mi to nie pomogło. Jedyne zwiększyła mi się lista rozmaitych pigułek, które musiałam przyjmować trzy razy dziennie w niewiarygodnych ilościach.

Wtedy przyszałam do Kijowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku na zajęcia w grupie samouzdrawiania pod kierownictwem małżeństwa Ireny i Eugeniusza Gołybardów. Mogę powiedzieć, że od pierwszych zajęć moja sytuacja stopniowo zaczęła zmieniać się na lepszą.

Po ukończeniu 20-godzinnego kursu teorii i praktyki SCS, wraz z mężem od pół roku stosujemy ten system, a szczególnie starannie – ćwiczenia. Ponieważ one naprawdę uzdrawiają i pogłębiają naszą wiedzę o zdrowiu.

Niezależnie od okoliczności, każdego dnia wykonujemy poranny i wieczorny zestaw ćwiczeń. Śpimy na równym, w miarę twardym łóżku. Wykorzystujemy narzędzie „Samozdraw”. Dla nas faktycznie zaczęło się nowe życie.

Dzięki SCS czuję się bardzo dobrze, ciśnienie powróciło do normy, nie odczuwam dawnych problemów w stawach, wyraźnie zwiększyła mi się zdolność do pracy i wytrzymałość. Pracujemy z mężem na działce, do której dojeżdżamy pociągiem, a potem idziemy kilka kilometrów na piechotę.

Pigułek prawie nie zażywam, a co najważniejsze – i to jest dla mnie największe szczęście – mam zdrowy, trwały sen do ośmiu godzin! Wstaję żwawo, w dziarskim nastroju i wesoło witam każdy nowy dzień.

Iryna Szczapowa, Kijów

* * *

Niemile niespodzianki prześladowają mnie od dawna. Mimo wieku emerytalnego, muszę dalej pracować jako księgowa, aby pomóc bezrobotnym członkom rodziny.

Jest to praca na odpowiedzialnym stanowisku. a więc zdenerwowanie, zmęczenie, podwyższone ciśnienie tętnicze towarzyszyły mi w ciągu ostatnich kilku lat. Męczyłam się z bezsennością, musiałam brać odpowiednie leki.

Prawie pół roku temu przeczytałam książkę E. Gołybarda „Zdrowie stwórz sam!” i zaczęłam wykonywać ćwiczenia według SCS. Na początku „złotą rybkę” oraz „trzęsienie uzdrawiające”, a potem niektóre inne.

Teraz codziennie, po wykonaniu wieczornego zestawu ćwiczeń, lekko i szybko zasypiam bez leków. Po ćwiczeniach porannych wypełniam się radością, pragnieniem do działania, optymizmem. Ciśnienie tętnicze powróciło do normy.

Owsijenko Maryna, Kijów.

* * *

Od dawna pracuję w medycynie konwencjonalnej. Mam podstawy by sceptycznie odbierać tak zwanych „uzdrowicieli”, których ostatnio nie brakuje.

Ale ze względu na mój wiek i niepewne zdrowie (między innymi miałam poważne kłopoty ze stawem biodrowo-kulszowym), szukałam sposobów na uniknięcie operacji. Dlatego poszłam jesienią 2011 roku na pierwsze zajęcia kursu samouzdrawiania pod kierownictwem E. Gołybarda.

Powiem szczerze, że od razu zobaczyłam pozytywy w wykładanym SCS. Wszystko było bardzo logiczne, naukowe i praktyczne, podane w sposób zrozumiały. Odtąd zaczęłam wykonywać ćwiczenia według zaproponowanych zaleceń.

Teraz, po prawie trzech latach, ogólny stan mojego zdrowia wyraźnie się polepszył. Co prawda, bóle stawów czasami są odczuwalne, ale na razie nie ma konieczności wykonania operacji, a ja w dalszym ciągu pracuję jako lekarz. Dzięki ćwiczeniom trzymam się na całkiem zadowalającym poziomie.

W trakcie korzystania z SCS miałam możliwość przekonać się, że kiedy nie ćwiczę codziennie, to mój stan zdrowia wyraźnie się pogarsza.

Ludmiła Jacenko, Kijów.

* * *

Moja sportowa natura i ruchliwy charakter wymagają codziennych ćwiczeń. Prowadzę aktywny tryb życia, fachowo zajmuję się turystyką. Ale wiek jest wiekiem – pojawiają się rozmaite dolegliwości.

Sz szczególnie doskwierała mi bezsenność. Codziennie spałem tylko po trzy, cztery godziny. Tak jakbym ciągle przebywał w stanie podekscytowania.

Na zajęcia prowadzone przez Państwo Irenę i Eugeniusza Gołybardów uczęszczałem początkowo z pewnym niedowierzaniem.

Na pierwszych zajęciach tylko siedziałem i notowałem, a w ćwiczeniach nie uczestniczyłem. Ale potem wciągnąłem się i zacząłem wykorzystywać niektóre elementy z ich doświadczenia.

Teraz już spokojnie śpię siedem godzin, a po ćwiczeniach porannych wprost chce mi się latać.

Konstanty Cwelodub, Kijów.

* * *

Ze względu na mój wiek – 66 lat mam powody by troszczyć się o zdrowie. Trzy lata temu trafiłam na kurs samouzdrawiania w Kijowskim UTW (wykładowca Eugeniusz Gołybard, asystentka – jego żona Irenka). Miałam wtedy kilka problemów, między innymi z powodu dużej nadwagi.

Nie wszystko przypadło mi do gustu, ale wiele wzięłam dla siebie z doświadczenia Państwa Gołybardów. Na przykład z przyjemnością robię „złotą rybkę” oraz inne ćwiczenia. Natomiast, mimo zaleceń, boję się ćwiczyć „trzęsienie uzdrawiające”, ponieważ mam żylaki oraz niebezpieczeństwo zakrzepów.

Dotrzymuję zaleceń SCS dotyczących odżywiania, codziennie jem jabłko. Podczas spaceru wieczornego oddycham na 3+3+3+3, w umiarkowanym tempie biegam na stadionie. W ciągu pewnego okresu wykorzystywałam również przyrząd „Samozdraw”.

Jestem zadowolona z tego, że zrzuciłam kilka kilogramów nadwagi. Czuję się jakbym odmłodziła o całe dziesięć lat. Zniknęły problemy przewodu pokarmowego, lżej mi się oddycha, mam trwałą, zdrowy sen.

Halina Ihnatenko, Kijów.

* * *

Jestem czynną sportsmenką-trenerem. Ale zdrowie już od dawna mi szwankuje i wymaga codziennej uwagi. Przeżyłam dwie operacje kręgosłupa (usuwanie dwóch przepuklin międzykręgowych). Wskutek czego jeden z kręgów jest faktycznie zablokowany.

Chirurg zalecił ćwiczenia specjalistyczne, które są bardzo bolesne. Ale szczerze mówiąc są też niezbyt skuteczne. Praktycznie stale mnie bolało, dlatego też przyszłam na zajęcia z Systemu Codziennego Samouzdrawiania.

Uczyłam się bardzo starannie, pragnąc zrozumieć sens wszystkich elementów SCS oraz, mimo bólu, wykonywałam wszystkie ćwiczenia.

Teraz mam radość z codziennego powrotu do normalnego życia. Codzienne wykonanie porannego zestawu ćwiczeń przeobraża mnie w pełnosprawnego, zdrowego człowieka.

Rano chcę mi się jeszcze spać, ale zmuszam się do wstania z łóżka, niekiedy nawet będąc jeszcze w półśnie. Układam się na dywanie i bez pośpiechu rozpoczynam ćwiczenia.

Prawie od razu zaczynam odczuwać rozkosz stopniowego wypełnienia całego ciała energią życia. Ból ustępuje, natomiast przychodzi odczucie młodości, mocy i zadowolenia z siebie.

Uważam, że każdy człowiek może być zdrowy, jeżeli postara się opanować SCS oraz gdy pokona własne lenistwo.

Walentyna Gusiewa, Kijów.

* * *

Do emerytury mam jeszcze daleko. Bardzo niebezpiecznych chorób też na razie nie miałam. Co prawda, od czasu do czasu męczyło mnie nadciśnienie tętnicze i zaostżenia w strefie przewodu pokarmowego z powodu podwyższonej kwasowości.

Po nauczaniu się w trakcie kursu SCS na Kijowskim UTW pod kierownictwem E. Gołybarda, zauważyłam w sobie wyraźne pozytywne zmiany. Całkowicie powróciło do normy ciśnienie tętnicze, o wiele mniej mam problemów z przewodem pokarmowym, ogólnie czuję się wspaniale.

Każdego dnia czuję jak ćwiczenia wyzwalają we mnie dobry nastrój, optymizm, kompleksowo wpływają na polepszenie stanu zdrowia całego organizmu.

Maria Bazylewicz, Kijów.