

## Przedmowa autora do wydania polskiego

**K**siążka ta – jak zaznaczono w podtytule – to *Podręcznik dla przedłużenia aktywnego życia* i przeznaczona jest nie tylko do jednorazowego przeczytania, ale do codziennego praktycznego użytku.

Właśnie o tym wielokrotnym korzystaniu z tej książki słyszałem podczas spotkań z publicznością Kijowa oraz innych miast po pierwszym (2009 r.), a szczególnie drugim poszerzonym wydaniu tej książki (2011 r.).

Nakład został wyczerpany ku memu zdziwieniu szybko, mimo braku reklamy, a nawet wystarczającej informacji, nie licząc jednego wywiadu z moim udziałem w kijowskim lokalnym radiu.

Pragnę więc wyjaśnić polskiemu czytelnikowi, że trzyma w rękach dokumentalną historię o technologii i organizacji codziennego życia ludzi w podeszłym wieku, czyli mnie i mojej żony Ireny.

Zdrowe życie bez leków i lekarzy.

Wraz z żoną opracowaliśmy i faktycznie codziennie wykorzystujemy SCS, tzn. *System Codziennego Samouzdrawiania*. System ten opracowywany był i doskonalony w ciągu siedmiu lat, nie zważając na liczne choroby, niebezpieczne diagnozy, czasem bolesne próby oraz doświadczenia.

Opracowywaliśmy go na drodze własnych badań, nabywając doświadczenie sprawdzane na sobie, a także zaleceń wielu naukowców oraz lekarzy.

Nadal kontynuujemy obserwowanie zmian stanu zdrowia oraz samopoczucia pod wpływem różnych czynników, sprawdzamy informacje o nieznanym nam metodach uzdrawiania, a czasami przeprowadzamy eksperymenty i szukamy nowych powiązań oraz reguł, które mogą być dla nas korzystne.

Zwracam uwagę czytelników nie na leczenie, lecz samouzdrawianie. Ponieważ niektóre, nawet bardzo ważne dla zdrowia leki, wybieramy sami. Na przykład *kwasy serca* – bardzo efektywny napój dla uzdrowienia serca i całego układu krwionośnego.

Jednak najważniejsze w SCS-ie są nie przepisy, a rozumienie tego, co dzieje się w naszym ciele (i duszy) podczas wykonywania obowiązkowych procedur, a przede wszystkim specjalnych ćwiczeń, według Kacudzo Nishi.

Informacja o naszej działalności w sferze samouzdrawiania szerzy się naturalnie – ludzie sami opowiadają i przekazują sobie pozytywne wrażenia ze spotkań z nami.

Od 2010 roku prowadzimy na Kijowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku 20-godzinny autorski kurs pod tytułem *Zdrowie stwórz sam!* gdzie jako podręcznik wykorzystujemy ukraińskie wydanie tej książki.

Od czasu do czasu, na zaproszenie różnych organizacji (szczególnie w bibliotekach Kijowa) prowadzimy kilkugodzinne praktyczne zajęcia na temat samouzdrawiania.

Jak pokazuje nasze doświadczenie, większość słuchaczy pozytywnie i z zainteresowaniem przyjmuje SCS, ale tylko część z nich wykorzystuje ten system w codziennym życiu. Zga-

dzając się z sugerowanymi i sprawdzonymi przez nas metodami samouzdrawiania, wiele osób pozostaje przy starym trybie życia.

Dlatego (chyba) napisałem kiedyś wiersz z takim fragmentem:

*Słowo bez czynu –  
prawie nic nie znaczy.  
Lenistwo nieraz się tłumaczy  
słabością, wiekiem,  
brakiem wiary...  
Stąd ciągle  
lepszyc czasów czeka.  
Jest myśl człowieka  
wielkim Bożym darem;  
należy wierzyć  
w jego moc poznawczą,  
mierzyć i marzyć  
z uśmiechem na twarzy...*

Ponadto uśmiech na twarzy jest jednym z obowiązkowych elementów SCS-u. Jak pokazuje jednak praktyka, ludzie mieszkający na terenach Europy Wschodniej z wielkim trudem przyzwyczajają się do korzystania z tego obowiązkowego elementu samouzdrawiania.

Dzięki Bogu, rozsądna, żywa i napełniona katolicką tradycją miłość Polaków, ukorzeniona w świadomości Narodu, daje więcej szans na sukces.

Znane jest również to, że świadomość (sposób myślenia) kształtuje się nie tylko przez geografię historyczną, ale także przez doświadczenie walki o narodowe samouświadomienie.

Jak słusznie zauważa znany psycholog, Jim Rohn, w swojej książce: *Siedem strategii dla osiągnięcia bogactwa i szczęścia*, ludzie bardzo często wymagają od innych więcej niż od siebie:

*Większości z nas trzeba się znaleźć w sytuacji przyciśniętych do muru, żeby zacząć podejmować decyzje. Podejmowanie decyzji, zdolnych pozytywnie zmienić życie, można porównać z wewnętrzną wojną domową. W wyniku tej wojny pomiędzy emocjami a rozsądkiem, możemy śmiało oraz stanowczo działać i dążyć do celu albo zablokować tę drogę.*

Dla mnie, jako analityka, zawsze było istotne odnalezienie przyczyny konkretnego problemu. Szukając, pamiętam jedną żelazną regułę:

***Analitik nie może zadowalać się zaproponowanymi mu wyjaśnieniami. Musi przeniknąć w sens myślenia tych, którzy stworzyli to, co on analizuje.***

Wspólnie z żoną starałem się więc zrozumieć, co dzieje się, kiedy zastosujemy pewne innowacyjne czy tradycyjne zasoby samouzdrawiania (co odczuwamy, jakie zmiany postrzegamy w sobie, zmiany nastrojów, reakcje organizmu etc.) – i notowaliśmy te fakty, żeby potem wyciągać własne wnioski.

Chociaż postawiono nam kilka niebezpiecznych diagnoz, to obecnie z Ireną prowadzimy aktywny tryb życia bez leków i rzadko zwracamy się do lekarzy.

Muszę szczerze przyznać, że jednym z czynników pobudzających do wydania tej książki w języku polskim było oburzenie autora natarczywą reklamą różnych *cudów* nowoczesnej farmaceutyki w polskiej telewizji.

Szczególne ciekawa jest końcówka każdej reklamy, która najpierw zachęca do zakupu kolejnego *działa* chemii nieorganicznej, ale *zaleca przed zastosowaniem zapoznanie się z instrukcją lub skonsultowanie się z lekarzem albo farmaceutą, bo każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża twojemu życiu lub zdrowiu.*

Fajnie, prawda?! Autorzy reklamowanej pigułki otwarcie i prymitywnie unikają odpowiedzialności za skutki zastosowania ich wyrobu.

W działalności tej wspierają ich apteki, które przekształciły się z zakładów farmaceutycznych, gdzie leki dla każdego pacjenta przygotowuje się indywidualnie, w zwykłe sklepy handlujące całym farmaceutycznym asortymentem.

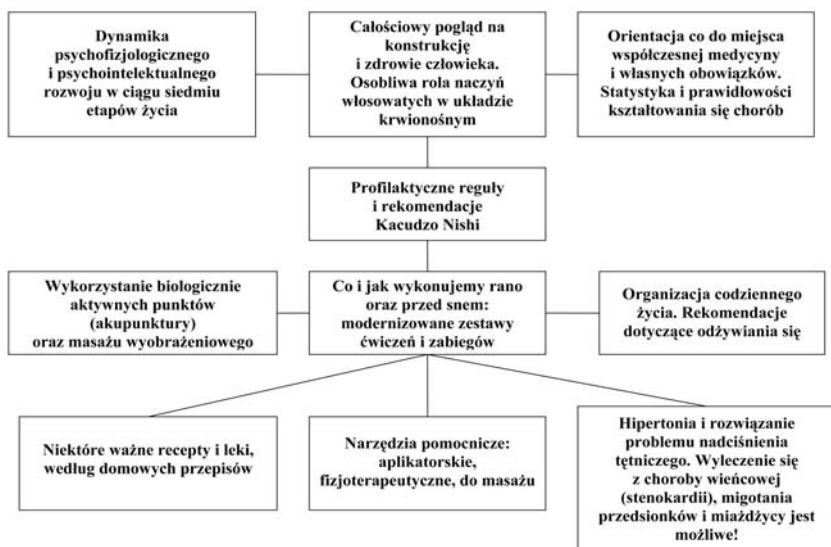
Ceny leków rosną, ludzie oburzają się i... kupują nadal to, co nierzadko jedno leczy, a drugie kaleczy.

Wyjść poza tę kwadraturę koła można jedynie poprzez racjonalne wykorzystanie własnej farmaceutycznej fabryki, założonej w nas samych przez Boga Stworzyciela.

Serdecznie witam i pozdrawiam polskich czytelników, którzy otrzymają szansę wejścia na drogę codziennego samouzdrawiania, szczerze życząc wam powodzenia w pracy nad sobą.

Żeby wiedzieć, czym jest i rozumieć SCS już teraz, rozpoczynając pracę, proponuję odpowiedni schemat, który wykorzystujemy podczas kursów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

## Struktura Systemu Codziennego Samouzdrawiania



Proszę nie lękać się niezrozumiałych pojęć. Ponieważ wszystko, co zostało napisane w tej książce, jest moją z Ireną codzienną praktyką.

No i proszę zapamiętać bardzo ważną prawdę:

*Samouzdrawianie zaczyna się od głowy, czyli od własnej świadomości, od zrozumienia konieczności codziennej pracy nad sobą, od gromadzenia, opanowywania i korzystania z odpowiedniej wiedzy.*

*Wiedza – to siła!* – z tym hasłem, wygłoszonym w XIII w. przez słynnego naukowca, filozofa i wynalazcę o. franciszkanina Rogera Becona, wchodzisz na jasną drogę samouzdrawiania, żeby przemierzyć ją z radością!