

CZĘŚĆ I

Rodzaje istotnych biorytmów

- *zasadnicze biorytmy okołomiesięczne*
 - *biorytmy okołodobowe*
 - *biorytmika snu*
 - *okołoroczny rytm biologiczny*
- *biorytmika okołomiesięczna pań*

ZASADNICZE BIORYTMY OKOŁOMIESIĘCZNE

Znamy z doświadczenia wahania własnych sił życiowych – nie co dzień posiadamy jednakową zdolność do działania i jednakowo dobry nastrój. Nasza wydajność, sprawność, inteligencja oraz aktywność to nie tylko kwestia woli. Mocna głowa jest zawsze efektem silnego organizmu. Siłę wprawdzie każdy posiada, jednakże nie może jej stale, na każde żądanie przywoływać. Każdy człowiek podlega bowiem określonym rytmom biologicznym, dlatego wyczyn, maksymalna wydajność, udany seks możliwe są tylko w określonym czasie dnia, miesiąca, roku. Wiedzę o tym, iż wahania – tak sił, jak i samopoczucia – nie przebiegają chaotycznie oraz że towarzyszą nam regularnie przez całe życie, począwszy od dnia urodzenia, i dość łatwo dają się obliczać, zawdzięczamy odkrywcom biorytmiki.

Na przełomie XIX i XX wieku, prawie jednocześnie i niezależnie od siebie, dwaj uczeni: dr Herman Swoboda – profesor psychologii na Uniwersytecie Wiedeńskim – oraz dr Wilhelm Fliess – długoletni prezydent Niemieckiej Akademii Nauk – odkryli dwa rytmy podstawowe: fizyczny (F) – 23-dniowy i psychiczny (P) – 28-dniowy (zwany czasem w literaturze przedmiotu uczuciowym lub emocjonalnym – np. francuskiej, co należy zakwestionować, albowiem Oxford English Dictionary definiuje emocję jako *każde poruszenie czy zakłócenie umysłu, uczucia namiętności; każdy stan wzburzenia albo podniecenia psychicznego*). Trzeci rytm – intelektualny (I) – 33-dniowy, odkryty został przez profesora Fryderyka Teltschera z Politechniki w Innsbrucku. Na temat tych trzech biorytmów napisano w świecie kilka prac doktorskich, ogromną ilość artykułów, rozpraw i monografii. Ponadto istnieje szereg publikacji dotyczących praktycznego wykorzystania tej wiedzy.

W przyrodzie istnieje wiele zbieżności. Biolog J. Rostand stwierdził, że u płodu ludzkiego komórki mózgu wzrastają na skutek podziału o 33; prof. W. Hellpach z Uniwersytetu w Heidelbergu stwierdził ciekawą prawidłowość ciąży ssaków lub wylęgu ptaków: skowronek – 11,5 dnia ($0,5 \times 23$), mysz – 23 dni, świnia, dzik – 115 dni (5×23), kozica – 184 dni (8×23), daniel, jeleń – 230 dni (10×23), łoś – 276 dni (12×23), królik – 28 dni, bocian, głuszec, indyk, gęś, kaczka – 28 dni, lis, kot – 56 dni (2×28), muflon – 154 dni ($5,5 \times 28$), orangutan – 252 dni (9×28), krowa, człowiek – 280 dni (10×28), koń – 336 dni (12×28), wielbłąd – 364 dni (13×28), łasica, wiewiórka – 33 dni itd. Liczba chromosomów u człowieka jest stała i wynosi 46 (23 ze strony ojca i 23 ze strony matki); na uniwersytecie nowojorskim wykryto, że mózg ludzki poddany jest przepływowi prądu i cykle te powtarzają się co 28 dni.

Stwierdzono, że trzy biorytmy sprawności organizmu w każdym z nas, odmiennie niż biorytm menstruacyjny, są zasadniczo niezależne od wpływu czynników wewnętrznych i zewnętrznych, dlatego też ich znajomość ma dla nas bardzo duże znaczenie. Znając przebieg biorytmów, można zrozumieć, że wzrost lub spadek sprawności w pracy zawodowej czy w życiu prywatnym oraz kondycji fizycznej, psychicznej i intelektualnej sterowane są bezpośrednio indywidualnymi biocyklami każdego z nas.

Fascynujące, nieprawdaż? Regularne cykle wzdłuż osi czasowej mówią nam wszystko o przyplywie i odpływie dobrego samopoczucia. Biorytmy nie mają nic wspólnego z horoskopem astrologicznym, nie są zapisane w gwiazdach. Stanowią właściwość żywego organizmu, którego komórki powstają i obumierają stale, regularnie, od urodzenia aż do śmierci, powodując zmienność naszej kondycji. Dlatego udowodnione empirycznie trzy biorytmy okołomiesięczne (fizyczny, psychiczny i intelektualny) obliczamy od dnia urodzenia.

Wiele przemawia za tym, iż biorytmy te sterowane są bezpośrednio przez siły kosmiczne. *Źródłem i podstawą naszej egzystencji są bowiem nie tylko Ziemia i Słońce, ale także Księżyc i cała kunsztowna budowa Układu Słonecznego, ponadto cała Droga Mleczna, wreszcie cały Wszechświat, który nas zrodził i utrzymuje przy życiu* – stwierdza prof. Hoimar von Ditfurth. Podobne głosy można spotkać coraz częściej w literaturze naukowej na całym świecie. Umacnia się przekonanie, iż nie należy bagatelizować wpływu sił kosmicznych na organizm ludzki, bowiem Ziemia porusza się w polu ich działania. Jak każde inne ciało niebieskie, utrzymywana jest w kursie przez niewidoczną sieć sił przyciągania działających pomiędzy wszystkimi obiektami Kosmosu. Jednak ciała niebieskie „przeszkadzają sobie” wzajemnie w swym biegu, a ich tory wciąż odbiegają od linii idealnej elipsy.

Glob ziemski (mający kształt nieforemnego kartofla) nie jest wyjątkiem – wcale nie krąży wokół Słońca po torze i d e a l n e j elipsy. Skutkiem przyciągania rozmaitych ciał niebieskich nasza Ziemia krąży po torze elipsowatym, podobnie jak okręt płynący w czasie sztormu. Zaś człowiek zamieszkujący Ziemię jest siłą rzeczy wpleciony w tę zmienną grę mocy kosmicznych i musi im – choćby podświadomie – stawiać czoła, tak jak ulega im bezmiar wód oceanicznych, co objawia się regularnym przyplływem i odpływem. Fala przyplływowa wcale nie transportuje wody, lecz istnieje dzięki wprowadzaniu w ciągły ruch, w górę i w dół każdej jednej cząsteczki wody; fala nie jest zatem przejawem przemieszczenia materii w poziomie, lecz tylko efektem czasowego przesunięcia taktu ruchu pionowego w tym samym miejscu.

Ciało ludzkie składa się w 80% z wody, graniczyłoby więc z cudem (a cuda zdarzają się tylko w bajkach), gdyby te kosmiczne siły – powodujące periodyczne zmiany oceanów i atmosfery – pozostawały bez wpływu na człowieka. Dlatego też wolno twierdzić, że człowiek im podlega, co objawia się m.in. w rozmaitych rytmach biologicznych.

Wyże, niżej i dni kryzysowe

Wyże trzech cykli biorytmicznych zapewniają nam dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne oraz intelektualne.

Kiedy jednak cykliczność ta strąca nas w głębię, możemy czuć się kiepsko, nie jesteśmy najbystrzejsi, obniża się nasza zdolność precyzyjnego reagowania na bodźce.

Najgorzej jest jednak w czasie dni kryzysowych – krytycznych i zerowych – których mamy ok. 20% rocznie. Możemy wówczas ulec wypadkom, nawet zupełnie od nas niezależnym.

Oto w dniu 4.12.2003 r. w czasie katastrofy helikoptera, którym podróżował premier Leszek Miller (ur. 3.07.1946 r. PM*), był on w dniu zerowym biorytmu psychicznego i okołokrytycznym intelektualnego (przy czym pilot maszyny był w dniu krytycznym biorytmu psychicznego oraz w niżach biorytmów fizycznego i intelektualnego). Oto w marcu 1980 roku w dniu pamiętnej katastrofy samolotu pasażerskiego pod Warszawą większość załogi była w okresie kryzysowym; kto nie dowierza, niechaj to sprawdzi – daty odpisze z nagrobków usytuowanych szeregiem na Cmentarzu Powązkowskim.

Także dziennikarz TVP Mounir Abdallah Bouamrane (ur. 4.03.1968 r. AM) był w dniu krytycznym biorytmu fizycznego, kiedy dnia 7.05.2004 r. podróżując samochodem, został zastrzelony w Iraku. Dodam, że osobiście tego również doświadczyłem, gdy wiosną 1945 r. zostałem ciężko ranny na skutek wybuchu miny w odległości kilku metrów ode mnie. Byłem wówczas (jak po latach stwierdziłem) w dniu krytycznym biorytmów psychicznego oraz intelektualnego; skłoniło mnie to do intensywnego zajęcia się wiedzą o biorytmach. Dni kryzysowe, choć nie wszyscy mają tego świadomość, są „odpowiedzialne” za większość życiowych niepowodzeń: za choroby, które „lubią” wtedy wybuchać, za dramatyczne zerwania zakochanych, za kłótnie małżeńskie... Dzieje się tak dlatego, że w okresach kryzysowych występuje u człowieka (jak i u innych

* Z jęz. ang. – PM – po południu, AM – przed południem (przyp. autora).

ssaków) spotęgowana skłonność do zachorowań, a także do krótkotrwałych, lecz bardzo silnych ataków gniewu, niepokoju, rozpaczy; w ogóle rozregulowania.

Współpracując z naczelnikiem Sekcji Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Cieszynie – nadkomisarzem Andrzejem Gańczarczykiem – ustaliliśmy, że na 10 wypadków z rannymi lub zabitymi aż 8 kierowców było w ich dniach biorytmicznie kryzysowych! Skutek jest taki, iż w 2003 r. na polskich drogach poniosło śmierć 5640 osób, zaś rannych zostało 63 000 – jak podają statystyki policyjne. Wprawdzie mamy prawo umrzeć w dowolnym czasie, ale nie ma takiej powinności, aby to robić wcześniej i bezmyślnie na drodze.

Jest więc rzeczą niezmiernie ważną, by takie okresy na długo przedtem dokładnie przewidzieć. Dobrze, ale jak? Będzie o tym konkretnie dalej. W każdym razie nie wedle znanego powiedzenia byłego prezydenta Lecha Wałęsy: *Słucz pan termometr, a nie będziesz miał gorączki*. Na razie warto pamiętać, że dni kryzysowe to okresy najniższej sprawności wewnętrznej: fizycznej (ważne dla ciężko pracujących i rekonwalescentów), psychicznej (ważne np. dla menedżerów i w ogóle wszystkich działających w stałym napięciu, jak i dla kochanków) i intelektualnej (istotne dla pracujących twórczo, podejmujących ważne decyzje, zdających egzaminy). Dlatego na dni kryzysowe należy zwracać uwagę w sytuacjach i miejscach, gdzie obniżona sprawność grozi wypadkami lub niepotrzebnymi konfliktami: w miejscu pracy, w rodzinie, na zebraniu itd.

Dla złagodzenia ich negatywnego wpływu trzeba kilka dni wcześniej (sygnalizuje to biodiagram) intensywniej uprawiać trening autogenny (s. 129). Tę własną inicjatywę trzeba w porę zaktywizować, a nie dopiero wówczas „kiedy dziecko wpadnie już do studni”.

O prawidłowości reakcji człowieka w zależności od stanu jego biorytmów łatwo się przekonać, śledząc dramatyczne wiadomości prasowe i ustalając stan biorytmów osób, których dotknęło nieszczęście (łatwo to zrobić, mając do dyspozycji załączony program komputerowy). Proszę mieć przy tym na uwadze, że człowiek nie jest mechanizmem, zatem należy uwzględnić dni okołokrytyczne oraz okołozerowe (zob. rys. 1).

W takim właśnie okresie szczególnej, na ogół niewyczuwalnej biologicznej niedyspozycji, dnia 13.07.2008 r. w zawinionym przez siebie wypadku samochodowym ginie eurodeputowany prof. Bronisław Geremek alias Berele Lewartow (ur. 6.03.1932 r. PM) – będąc w dniu krytycznym biorytmu fizycznego oraz zerowym biorytmu psychicznego (zob. s. 21); wykluczono, iż powodem tragedii były jakieś kłopoty zdrowotne, ani nie zapadł na śpiączkę cukrzycową, ani nie miał hipoglikemii, ani zawału.

Przestrogą winna być pamięć o tragedii na stokach Pilska w Beskidzie Żywieckim 27 i 28 grudnia 1980 roku. Trzy osoby poniosły w niej śmierć, kilkanaście znalazło się w szpitalu. Prasa, radio, telewizja próbowały znaleźć wtedy odpowiedź na dręczące wszystkich pytanie – dlaczego?

27 grudnia 1980 roku przebywająca na obozie sportowym w Korbielowie grupa 16 młodych lekkoatletów-chodziarzy wraz z trenerem K. Kisielą wybrała się na trening na Pilsko. W drodze pod górę jedna z dziewcząt – Małgorzata Grzesiak – nie wytrzymała tempa i za zgodą trenera wróciła do ośrodka w Korbielowie. Tymczasem na Pilsku rozszalała się zadymka śnieżna. Grupa straciła orientację w terenie. Jak się później okazało, krążyła nieopodal szczytu, zamiast czym prędzej zejść w dół pierwszą napotkaną doliną. Kierownictwo korbielowskiego ośrodka zaniepokojone zbyt długą nieobecnością podopiecznych powiadomiło Beskidzką Grupę GOPR oraz WOP. Nazajutrz grupa 13 osób w stanie skrajnego wyczerpania odnalazła się w Czechosłowacji. Młodzi ludzie zatrzymali przejeżdżający samochód, którego właściciel udzielił im pomocy. W ciągu następnych kilku godzin odnaleziono zwłoki trzech ofiar tragedii: I. Langwierskiego – mistrza Polski juniorów w chodzie na 10 km, L. Śledzia – członka kadry juniorów i M. Witczaka – członka kadry młodzików.

Na wieść o tym pojechałem do Korbielowa. Dane, które tam zebrałem, stały się podstawą biorytmicznej analizy wypadku.

Małgorzata Grzesiak (ur. 20.04.1968 r. AM) miała najgorszy spośród całej grupy stan biorytmów – zbieg dwóch dni krytycznych: xF, xP. Na szczęście towarzyszył im wyż intelektualny, dzięki któremu – jak

PROF. BRONISŁAW GEREMEKData urodzenia: **06-03-1932** PM (popołudniu)**BIODIAGRAM NA ROK 2008**

© Copyright by J.A. Sikora

Styczeń

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 1234567890123456789012345678901
F ++++++++X-----00+++++++
P ++++++++XX-----00+++
I ++++++++X-----00+++

```

Luty

```

Dzień      11111111112222222222
miesiąc 12345678901234567890123456789
F +X-----00+++++++X--
P ++++++++XX-----00+++
I ++++++++X-----0

```

Marzec

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 1234567890123456789012345678901
F -----00+++++++X-----0
P ++++++++XX-----00+++++++
I 0+++++++X-----

```

Kwiecień

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 123456789012345678901234567890
F 0+++++++X-----00+++++++
P ++++++++XX-----00+++++++
I -00+++++++X-----

```

Maj

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 1234567890123456789012345678901
F +++X-----00+++++++X--
P ++XX-----00+++++++X--
I ---00+++++++X-----

```

Czerwiec

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 123456789012345678901234567890
F -----00+++++++X-----
P XX-----00+++++++XX
I -----00+++++++X-----

```

Lipiec

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 1234567890123456789012345678901
F 00+++++++X-----00+++++++
P -----00+++++++XX--
I -----00+++++++X-----

```

Sierpień

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 1234567890123456789012345678901
F +++X-----00+++++++X--
P -----00+++++++XX--
I -----00+++++++X--

```

Wrzesień

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 123456789012345678901234567890
F -----00+++++++X-----
P -----00+++++++XX-----
I -----00+++++++

```

Październik

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 1234567890123456789012345678901
F 00+++++++X-----00+++++++
P ---00+++++++XX-----
I X-----00+++++++

```

Listopad

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 1234567890123456789012345678901
F +++X-----00+++++++X--
P -00+++++++XX-----0
I ++X-----00+++++++

```

Grudzień

```

Dzień      1111111111222222222233
miesiąc 1234567890123456789012345678901
F -----00+++++++X-----
P 0+++++++XX-----00++
I +++X-----00+++++++

```

Objaśnienie

+	wyz cyklu
F	cykl biorytmu fizycznego
P	cykl biorytmu psychicznego
I	cykl biorytmu intelektualnego
0	dzień zerowy
X	dzień krytyczny

Interpretację oznaczeń biodiagramu oraz sposoby pomnożenia osiągnięć – w zdrowiu, poprzez wykorzystanie właściwości poszczególnych biorytmów w określonym czasie, jak i w ogóle w życiu, warto poznać z książki dr. Jerzego Sikory „Sekrety biorytmów”.

sądę – jej przytomny umysł dobrze ocenił stan organizmu i kazał jej wrócić do bazy.

Leszek Śledź (ur. 31.05.1964 r. AM) był w dniu okołokrytycznym biorytmu intelektualnego, co – przy braku samokontroli – obniżyło sprawność jego umysłu i w ogóle centralnego układu nerwowego.

Ireneusz Langwerski (ur. 5.10.1963 r. AM) przeżywał potrójną głębię niżu biorytmów: –F, –P, –I. Taki układ zdrowotnie znaczy dla człowieka tyle samo, co dzień krytyczny. Wywołuje osłabienie wewnętrzne organizmu i zwolnienie reakcji umysłowych.

Marek Witczak (ur. 31.05.1966 r. AM) był w krytycznym dniu biorytmu fizycznego.

Żaden z pozostałych członków grupy treningowej – według danych, jakie otrzymałem – nie miał tak niekorzystnego układu biorytmów jak wymieniona czwórka.

Trener i opiekun grupy, Krzysztof Kisiel (ur. 28.01.1950 r. AM) był w dniu okołozerowym biorytmu fizycznego, co – według mnie – zaważyło na jego postępowaniu. Mam tu na myśli niebezpieczną tendencję do ryzykownego wyczynu. Dobrze, że jego pozostałe biorytmy biegły równoległe w wyżu, co ostatecznie pozwoliło mu, mimo ciężkich odmrożeń, opanować sytuację i utrzymać zaufanie grupy. Zaryzykuję twierdzenie, że gdyby nie to – doszłoby do jeszcze gorszej tragedii.

Gdyby to jednak ode mnie zależało, na podstawie biodiagramu Małgosi Grzesiak nie pozwoliłbym jej w ogóle brać udziału w wyprawie. Langwerskiemu i Witczakowi pozwoliłbym na bardzo lekki trening. Śledzia ostrzegłbym przed obniżoną prężnością umysłu i zaleciłbym mu wyjątkową ostrożność w czasie treningu.

Trener Krzysztof Kisiel, który wchodził w dzień zerowy, powinien odłożyć marsz na Pilsko co najmniej o dwa dni – byłby już wtedy w wyżach wszystkich trzech biorytmów.

10 stycznia 1981 roku pewien ekspert z zakresu medycyny sądowej oświadczył w telewizji: „Jedynym racjonalnym tłumaczeniem zgonu tych trzech jest to, że duża świadomość niebezpieczeństwa u starszych chłopców prowadziła do mniejszej odporności i szybszego wyczerpania zasob-

bów psychicznych”. Zupełnie się z tym nie zgadzam. Przecież najbardziej świadomy niebezpieczeństwa (i odpowiedzialności!) musiał być najstarszy z grupy – trener Krzysztof Kisiel. Zgodnie z cytowaną ekspertyzą to on powinien umrzeć, tym bardziej że oddał chłopcom część swojej garderoby, a na dodatek wpadł po pas do lodowatej wody. Tymczasem nie tylko dotrwał do końca wyprawy, ale kiedy już młodzież odjechała samochodem, on – pomimo potwornych odmrożeń – szedł dalej pieszo. Co prawda, był już wtedy w wyżu wszystkich biorytmów.

Pozostając przy górach, przypomnę, że w dniu 24.10.1989 roku himalaista Jerzy Kukuczka (ur. 24.03.1948 r. AM), będąc w dniu krytycznym biorytmu psychicznego, zginął w Himalajach. W rozmowie z nim w dniu 25 lutego 1986 r. w Skoczowie zalecałem, aby zawsze posiadał własny biodiagram i był szczególnie ostrożny w biorytmicznym okresie ostrzeżenia. Radę tę uważał jednak za mało ważną. Okazuje się, iż była to największa pomyłka jego życia.

Dalej – Y. Ishikawa (ur. 23.10.1948 r. AM), pilotując nad Japonią samolot wojskowy, spowodował w dniu 30.07.1971 r. zderzenie z boeingiem 727, skutkiem czego śmierć zabrała 162 ludzi (był w dniu okołokrytycznym fizycznym, zerowym psychicznym oraz zerowym intelektualnym) – wypadek ten przyczynił się znacznie do objęcia pilotów japońskich nadzorem biorytmicznym.

A jak jest w Polsce – skoro Wałęsa zapewnił, że będzie druga Japonia? W dniu 11.11.1998 r. zginęli w katastrofie lotniczej koło Otwocka piloci Mariusz Oliwa (ur. 11.05.1963 r. AM) i Tomasz Pajórek (ur. 7.04.1963 r. AM). Obaj byli w dniu zerowym intelektualnym! (Według informacji uzyskanej w Biurze Generalnego Inspektora Ochrony Danych Osobowych, daty urodzenia i śmierci osoby zmarłej nie podlegają ochronie danych). Mądre komisje wszystko podały do wiadomości, tylko nie stan biorytmów pilotów; musiano by bowiem stwierdzić, że byli w biorytmicznym okresie ostrzeżenia, stąd lot w skrajnie trudnych warunkach atmosferycznych był ryzykowaniem życiem. Dowodem, że czynniki odpowiedzialne są tego świadome, jest fakt, iż na nagrobkach licznych pilotów na cmentarzu w Dęblinie nie podaje się już do-

kładnych dat, jak dawniej, zapewne aby nie dało się ustalić, dlaczego przestali żyć. 23 stycznia 2008 r. w Mirosławcu rozbił się samolot CASA C-295M. W katastrofie tej zginęli uczestnicy konferencji nt. bezpieczeństwa lotów – elita dowództwa sił powietrznych – 20 osób, licząc razem z pilotami będącymi w niebezpiecznym okresie biorytmicznie kryzysowym. Prezydent ogłosił żałobę narodową. Do Polski płynęły kondolencje od głów rozmaitych państw, przewodniczącego Komisji Europejskiej oraz sekretarza generalnego NATO. Pierwszym pilotem był Robert Kuźma (ur. 14.04.1972 r. AM), którego stan biorytmów to: krytyczny intelektualny (!) – najbardziej zanizona sprawność umysłowa; niż psychiczny – skłonność do przejawiania uporu; natomiast początek wyżu biorytmu fizycznego, charakteryzujący się szczególnie wzmożoną odwagą i pewnością siebie. Natomiast drugi pilot Michał Smyczyński (ur. 25.08.1976 r.) był w niżu wszystkich biorytmów, co stawia wyraźną, choć trudno dostrzegalną tamę racjonalnemu działaniu. Wnioski pozostawiam szanownym Czytelnikom.

Kolejny przerażający przykład bagatelizowania biorytmów: 22 lipca 2007 r. w Alpach francuskich wydarzyła się największa katastrofa polskiego autokaru, który jadąc do Grenoble, na ostrym zakręcie przebił barierkę, spadł w czterdziestometrową przepaść i stanął w płomieniach. W środku uwięzionych było 50 pielgrzymów; 26 osób zginęło w ogniu, resztę ciężko rannych przewieziono do kilku klinik. W ich intencji modlili się wierni w całej Polsce.

Wszystko to nie musiało się wydarzyć, gdyby przed wyjazdem policja sprawdziła nie tylko sprawność pojazdu, ale przede wszystkim stan biorytmów – na najbliższych kilka dni – kierowcy Pawła Mendyka (ur. 14.04.1985 r. AM). Był on bowiem w dniu wypadku w bardzo niebezpiecznym okresie biorytmicznie kryzysowym: miał dzień krytyczny biorytmu intelektualnego (!), dodatkowo dzień krytyczny biorytmu psychicznego (!) oraz – jakby tego było mało – był jeszcze w niżu biorytmu fizycznego. Miał zatem wyjątkowo zanizoną sprawność umysłową, psychicznie przejawiał dużą niepewność, nerwowość i chwiejność nastroju, przy fizycznych objawach znużenia oraz zmniejszonej koordynacji ru-

chów ciała. Tragedia była więc jakby zaprogramowana, tym bardziej że kierowca nie był świadom, iż znajduje się w okresie ostrzeżenia biorytmicznego (jak to określają Anglicy).

Stąd apeluję, aby przed kilkudniowym grupowym wyjazdem autokarem koniecznie sprawdzono biodiagram kierowcy na najbliższe dni!

Cała Polska była wstrząśnięta wiadomością, że w dniu 19.08.2002 r. twórca Monaru i Markotu – Marek Kotański (ur. 11.03.1942 r. AM) stracił panowanie nad kierownicą, zjechał do rowu, uderzył w drzewo i zmarł w szpitalu podczas operacji. Był w dniu zerowym biorytmu intelektualnego (wzmoczone ryzykanctwo), okołokrytycznym biorytmu psychicznego oraz niżu biorytmu fizycznego. Nie musiało do tego dojść, gdyby na co dzień korzystał z informacji, jaką daje indywidualny biodiagram. Śmierć ta była tak przygnębiająca, że postanowiłem gratisowo upowszechnić mój program komputerowy do wydruku rocznego biodiagramu, w nadziei, iż będzie mniej podobnych tragedii.

W fazie biorytmicznie kryzysowej umiera większość ludzi: Stanisław Hadyna – twórca Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” (25.09.1919–1.01.1999) był w zerowym dniu biorytmu psychicznego; uznana za symbol seksu i piękności Marilyn Monroe (1.06.1926 PM–5.08.1962) była w krytycznym biorytmu fizycznego; kiedy świat obieğa wieść, że król rock’n’rolla – Elvis Presley ur. 8.01.1935 r. zmarł w nocy z 15 na 16 sierpnia 1977 roku, ówczesny prezydent USA, Jimmy Carter, powiedział: *Muzyka Presleya odmieniła Amerykę i amerykańską kulturę*, był w krytycznym fizycznym oraz krytycznym intelektualnym; Fernandel (8.05.1903 AM–26.02.1971), król komików francuskich, był jednocześnie w dniu krytycznym psychicznym i intelektualnym; Sir Peter Ustinov, najdłużej działający ambasador UNICEF, aktor, reżyser, pisarz (ur. 16.04.1921 PM–28.03.2004) był w zerowym biorytmu psychicznego; Kazimierz Dejmek (17.05.1924 PM–31.12.2002), znany przede wszystkim z realizacji „Dziadów” w Teatrze Narodowym w 1967 roku, był w okołokrytycznym fizycznym; Prymas Tysiąclecia – Stefan kardynał Wyszyński (3.08.1901 PM–28.05.1981) był w krytycznym fizycznym; ks. Józef Tischner (12.03.1931–28.06.2000) był w krytycznym fizycznym,

zerowym psychicznym oraz zerowym intelektualnym; cytowany wyżej światowej sławy socjolog prof. Jan Szczepański (14.09.1913 PM–16.04.2004) był w krytycznym fizycznym oraz okołokrytycznym intelektualnym; prof. Zbigniew Religa, wybitny kardiolog, polityk (16.12.1938 PM–8.03.2009) był w okołozerowym biorytmu psychicznego; prof. Wiktor Zin – znane były jego audycje telewizyjne „Piórkiem i węglem” (14.09.1925 AM–17.05.2007) – był w zerowym biorytmu fizycznego; Jerzy Giedroyc (27.07.1906 PM–16.09.2000) – redaktor naczelny paryskiej „Kultury”, był w zerowym fizycznym, zerowym psychicznym oraz okołokrytycznym intelektualnym; Szymon Kobyliński (22.05.1927 AM–15.04.2002) – jeden z najbardziej popularnych satyryków, autor setek rysunków był w zerowym psychicznym oraz zerowym intelektualnym; Aleksander Bocheński (6.08.1904 AM–12.01.2001) – autor bestselleru „Dzieje głupoty w Polsce” był w zerowym psychicznym; najwybitniejszy trener polskiej siatkówki – Hubert Wagner (4.03.1941 PM–13.03.2002) był jednocześnie w zerowym fizycznym i psychicznym; Zdzisław Ambroziak, gwiazda siatkówki i mistrz mikrofonu (1.01.1944 AM–23.01.2004) – był w krytycznym psychicznym; Lech Falandysz – falandyzacja prawa za czasów Wałęsy – (27.10.1942 AM–22.02.2003) – był w zerowym fizycznym; Władimir Wysocki (25.01.1938 PM–24.06.1980) – wykonawca pieśni i piosenek inspirowanych tradycją rosyjskich pieśni ulicznych oraz rosyjskim folklorem, był w krytycznym fizycznym; Mieczysław Fogg (30.05.1901 PM–3.09.1990) – znany z piosenek „Ta ostatnia niedziela”, „Pierwszy siwy włos” itd., był w krytycznym fizycznym; Bogumił Kobiela (31.07.1931 AM–10.07.1969) związany z teatrykiem „Bim-Bom”, kabaretami „Dudek” i „Wagabunda”, był w zerowych psychicznie oraz intelektualnie; Irena Eichlerówna (19.04.1908 PM–12.09.1990) – znana z rewelacyjnych ról teatralnych: Balladyny, Marii Stuart itd., była w krytycznym fizycznym; Mariusz Dmochowski (19.10.1930 AM–8.08.1992) – zagrał Wokulskiego w „Lalce”, był w krytycznym fizycznym; Wojciech Żukrowski, znany pisarz (14.04.1916 PM–26.08.2000) – był w krytycznym psychicznym; Franciszka Cegielska, delegatka do Rady Europy (2.08.1946 PM–22.10.2000) była w okołozerowym fizycznym;

Piotr Sobociński, jeden z najlepszych operatorów filmowych na świecie, był w zerowym fizycznym; Bronisław Pawlik – Rzecki w „Lalce” (8.01.1926 PM–6.05. 2002) – był w zerowym fizycznym; Jacek Kuroń, jeden z naj-słynniejszych polskich opozycjonistów (3.03.1934 AM–17.06.2004) – był w okołokrytycznym fizycznym oraz zerowym psychicznym; Lucjan Kydryński – wielki dżentelmen polskiej sceny (6.01.1929 AM–9.09.2006) – był w krytycznym fizycznym; Marek Grechuta, piosenkarz, kompozytor, poeta, architekt (10.12.1945 AM–9.10.2006) – był w zerowym fizycznym oraz krytycznym psychicznym; Maciej Kuroń – mistrz polskiej kuchni (8.03.1960 AM–25.12.2008) – był w zerowym fizycznym; Agata Mróz – siatkarka, złota medalistka ME (7.04.1982 AM–4.06.2008) – była w okołokrytycznym fizycznym; natomiast złoty medalista olimpijski z Monachium Władysław Komar (13.05.1940 PM–17.08.1998) – był w krytycznym fizycznym oraz okołozerowym psychicznym; Jan Sztudynger – poeta (28.04.1904 PM–12.09.1970) – znany z mistrzowskich fraszek, był w zerowym fizycznym; Michael Jackson – król muzyki pop (29.08.1958 AM–26.06.2009 – 25.06 o godz. 23.26 przestał oddychać, a 26.06 ok. godz. 2.00 w szpitalu stwierdzono zgon) – był w zerowym psychicznym.

W świetle powyższego, Czytelników ciekawi zapewne stan biorytmów pacjentów, którzy sanitarką na sygnale przybywają do lecznicy. Otóż przy współpracy dr. Tadeusza Brachaczka ze Szpitala Śląskiego w Cieszynie dokonałem analizy stanu biorytmów wszystkich kilkuset pacjentów, których karetka „R” przywiozła do szpitala w roku 1981. 86% z nich było w dniu przywiezienia w okresie biorytmicznie kryzysowym, tylko 2% w fazie potrójnego wyżu oraz 12% w podwójnym wyżu i jednym niżu. Ponadto dokonałem analizy stanu biorytmów osób zmarłych w 1981 r. (oprócz noworodków), którym dokonano naukowej sekcji zwłok; 92,3% z nich było w chwili zgonu w okresie kryzysowym, tylko 1,7% w potrójnym wyżu, a 6% w podwójnym wyżu i jednym niżu. Natomiast spośród kilkudziesięciu zmarłych, którym dokonano sekcji sądowej w 1981 r., 93% zgonów przypadło w okresie kryzysowym. Tylko 2% tych osób było w chwili zgonu w potrójnym wyżu, a 5% w podwójnym wyżu i jednym niżu.

Przytoczenie wyżej mnogości zdarzeń jest konieczne, gdyż przy ocenie fenomenu okresów biorytmicznie kryzysowych nie można poprzestać na jednym przykładzie, bowiem tylko wielość analiz daje pełny obraz właściwości dni krytycznych oraz zerowych i potrójnego niżu; na tej podstawie istnieje możliwość wysnucia prawidłowych wniosków.

Badania przeprowadzone w przeszłości przez profesora Uniwersytetu Wiedeńskiego Hermana Swobodę wykazały, że jednostki mało odporne popełniają samobójstwo najczęściej w okresie biorytmicznie kryzysowym, a kiedy szczęśliwym zbiegiem okoliczności zostaną odratowane, po kilku dniach, gdy stan ich biorytmów jest bardziej korzystny, nie potrafią znaleźć wyjaśnienia dla swego nierozważnego czynu.

Na przykład świadomie pozbawili się życia w okresie biorytmicznie kryzysowym: Stanisław Ignacy Witkiewicz (Witkacy), pisarz, malarz, filozof (24.02.1885 AM–18.09.1939) – był w zerowym fizycznym; Ernest Hemingway, pisarz, noblista, autor utworów „Stary człowiek i morze”, „Komu bije dzwon” (21.07.1899 AM–2.07.1961) – był w dniu zerowym biorytmu psychicznego; żużlowiec Rafał Kumański (22.08.1982 AM–30.05.2004) – był w dniu zerowym psychicznym oraz zerowym intelektualnym. Ania (21.06.1992 AM–21.10.2006) z gdyńskiego Gimnazjum nr 2, którą chłopcy napastliwie rozebrali do naga wobec całej klasy, powiesiła się, będąc w dniu zerowym biorytmu psychicznego. Nasuwa się myśl, że nadzór biorytmiczny nad psychicznie zdruzgotanymi osobami mógłby zmniejszyć obecną falę samobójstw będących efektem trwającego „eksperymentu liberalnego”, objawiającego się w tzw. prywatyzacji za bezcen wszystkiego, co się tylko da, która nabrała rozpędu za prezydentury Wałęsy, pozbawiając pracy miliony ludzi – strącając ich w nędzę. Moim zdaniem termin ten absolutnie nie pochodzi od łacińskiego *privatus* – prywatna własność, łatwo się natomiast przekonać, widząc to bowiem gołym okiem, iż jest pochodną łacińskich słów: *privo* – pozbawić (także okraść), *praevitio* – uprzednio, zepsuć, *praevertio* – zniweczyć, lub *praevaricatio* – sprzeniewierzyć się!