

Wprzedświąteczną „Szamańską środę” mieliśmy z żoną Irenką zaszczyt prezentować w Katowicach SCS – System Codziennego Samouzdrawiania się. To było bardzo ważne przedstawienie naszych doświadczeń dla licznej, zaawansowanej i wymagającej publiczności.

Wprowadzenie do tematu, ilustracje i nawet krótki film, jaki wyświetliliśmy na ekranie, były odebrane przez audytorium z wielkim zainteresowaniem i wyraźnym zadowoleniem. Zademonstrowaliśmy również podstawowe ćwiczenia.

Jak to bywa, nie każdy i nie od razu zechciał uwierzyć, że sekret zdrowia jest ukryty w każdym z nas. Tkwi w naczyniach włoskowatych i wymaga codziennej osobistej pracy, skierowanej na zaopatrzenie wszystkich komórek organizmu utlenioną krwią. Wymaga od nas zaufania do Stwórcy, który uczynił z człowieka najdoskonalszą w świecie „fabrykę farmaceutyczną”...

Korzenie naszego SCS sięgają grudnia 2003 roku, kiedy pogotowie zabrało krwawiącą Irenkę z pracy do szpitala. Po przeprowadzeniu badań od razu stanowczo zaproponowano operację usunięcia narządów kobiecych. Wiadomość wywołała szok, ale nie zgodziliśmy się na interwencję chirurgiczną. Irenka zaczęła rano i wieczorem wykonywać ćwiczenia według rekomendacji **Kacudzo Nishi**, piła zestaw ziół, a na noc przykładła miedziane płyty na pierś i brzuch. Kiedy po sześciu tygodniach poddała się kolejnym badaniom, okazało się, że wszystko jest w porządku i nie ma żadnych podstaw do obaw, operacja jest niepotrzebna.

Natomiast ja tylko podziwiałem ćwiczenia żony, a na udział „nie miałem czasu”. Od kilku lat już byłem na emeryturze, ale jako dziennikarz w dalszym ciągu bardzo dużo pracowałem w szalonym rytmie.

Wypracujmy sobie zdrowie!

EUGENIUSZ GOŁYBARD



Eugeniusz i Irena Gołybardowie, red. Nina Grella i Andrzej Wójcik z Wydawnictwa KOS podczas „szamańskiej środy”.

Po pewnym czasie wylądowałem w szpitalu kardiologicznym w stanie przedzawałowym. Okazało się, że miałem pełny komplet: choroba wieńcowa, miażdżyca, arytmia, dławica piersiowa, migotanie przedsionków, tachykardia. Po wszechstronnych badaniach diagnoza lekarzy była jednoznaczna: konieczna jest operacja serca. Odmówiłem zgody, czym naprawdę zdziwiłem lekarzy. Ze szpitala wyszedłem jako inwalida – nie potrafiłem normalnie chodzić i rozmawiać.

Każdego dnia w modlitwie wieczornej prosiłem Boga o łaskę przeżycia do następnego dnia. Z pigułkami było źle, bez pigulek – jeszcze gorzej.

Często przyjeżdżało pogotowie, robiono zastrzyki, o pracy nie by-

ło mowy, życie traciło sens. Sytuacja wydawała się bez wyjścia, ale myśl była jasna: trzeba w jakiś sposób ruszyć własne zasoby organizmu, wyjść z błędnego koła pigulek i powrócić do normalnego życia.

Przed wszystkim zacząłem uczyć się żyć według rekomendacji Kacudzo Nishi: zadbałem o twarde równe łóżko i odpowiedni podglówek, spałem na plecach, wykonywałem zestaw ćwiczeń rano i wieczorem, przestrzegałem regulaminowego porządku dnia, zaleceń co do jedzenia. Po pewnym czasie odczułem pozytywne zmiany, a również sygnały ze strony różnych narządów organizmu. To prowadziło nie tylko do głębszego rozumienia wyko-

nywanych rekomendacji, ćwiczeń i zabiegów, ale zachęcało do ich doskonalenia i układania pewnej metody, jako systemu.

Stopniowo powróciłem do zdrowia, natężonej pracy dziennikarskiej, pisarskiej i tłumaczeń, wziąłem na siebie ogrom obowiązków i w piątym roku intensywnego życia dostałem... wylewu. Ale już byłem doświadczony i wiedziałem, że mimo zaleceń lekarzy i ryzykownej sytuacji nie można leżeć w bezruchu, trzeba aktywizować krwiobieg w naczyniach włoskowatych, zaczynając od stóp.

W trakcie doskonalenia Systemu Codziennego Samouzdrawiania się wykonywaliśmy własne badania i sprawdzaliśmy rekomendacje innych autorów. Prowadziliśmy na sobie eksperymenty: próbowaliśmy nafty, urynoterapii, gimnastyki oddechowej, oczyszczenia, odkwaszania, stosowaliśmy rozmaite narzędzia fizjoterapeutyczne etc. Wyciągaliśmy wnioski i porównywaliśmy wyniki pomiarów w tabeli, prowadziliśmy dzienniki obserwacji stanu organizmu i samopoczucia z uwzględnieniem parametrów meteorologicznych. Włączaliśmy do kształtującej się SCS tylko to, co organicznie pasowało do naszego systemu.

Właśnie ten nasz dorobek pozwolił mi już po trzech miesiącach od wylewu prowadzić audycje w dwu projektach w kijowskim Radio Maryja i powrócić do wykonywania odpowiedzialnych obowiązków radcy posła...

Teraz, mimo podeszłego wieku, mając za sobą siedem lat prób i doświadczeń, prowadzimy z Irenką bardzo aktywny tryb życia. Dużo pracujemy zawodowo i charytatywnie, każdego dnia wykonujemy ćwiczenia i inne elementy naszego SCS, nie zażywamy pigulek i nie zwracamy się do lekarzy, chyba że raz na rok robimy badania kontrolne.

Każdego dnia wypracowujemy sobie zdrowie w trakcie pracy nad sobą i przekazujemy nasze doświadczenie innym.

SCS: System Codziennego Samouzdrawiania się

Cel: Utrzymanie człowieka w zdrowiu bez codziennego stosowania leków i bez zwracania się do lekarzy.

Strefa zastosowania: Dla wszystkich, a zwłaszcza dla osób starszych.

Definicja: SCS – zestaw przekonań, zasad, reguł, ćwiczeń i zabiegów naturalnych, zapewniających codzienne uzdrowienie i częściowe odmładzanie się człowieka.

Podstawowe części składowe Systemu:

- Pojmowanie dynamiki psychofizjologicznego i psychointelektualnego rozwoju człowieka w ciągu siedmiu etapów życia doczesnego.
- Orientacja co do miejsca współczesnej medycyny i własnych obowiązków człowieka. Statystyka i prawidłowości kształtowania chorób.
- Całościowy pogląd na konstrukcję i zdrowie człowieka. Osobliwa rola naczyń włoskowatych w układzie krwionośnym.

- Profilaktyczne reguły i rekomendacje Kacudzo Nishi.

- Wykorzystanie biologicznie aktywnych punktów (akupunktura).
- Co i jak robimy rano i przed snem: zestawy ćwiczeń i zabiegów.
- Hipertonie i rozwiązanie problemu nadciśnienia tętniczego.
- Organizacja codziennego życia. Rekomendacje dotyczące odżywiania.
- Niektóre ważne przepisy i leki, które można przygotować w domu.

Autorzy SCS: Irena i Eugeniusz Gołybardowie. System był tworzony przez siedem lat przez autorów na podstawie ich własnego twórczego dorobku i opracowania zaleceń K. Nishi, M. Narbekowa, M. Gogulan, M. Koszmaka, K. Butejki, M. Druzjaka i in.

W katowickim wydawnictwie KOS przygotowywane jest wydanie książki Eugeniusza Gołybarda pt. „Wypracujmy sobie zdrowie!”