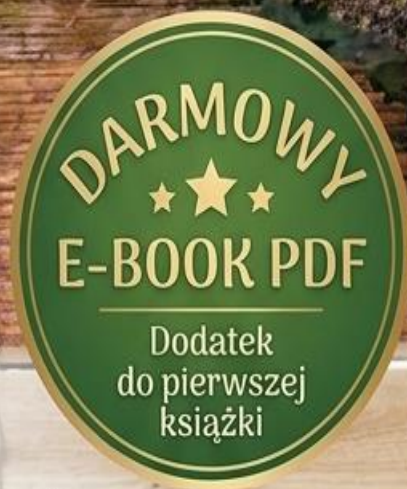
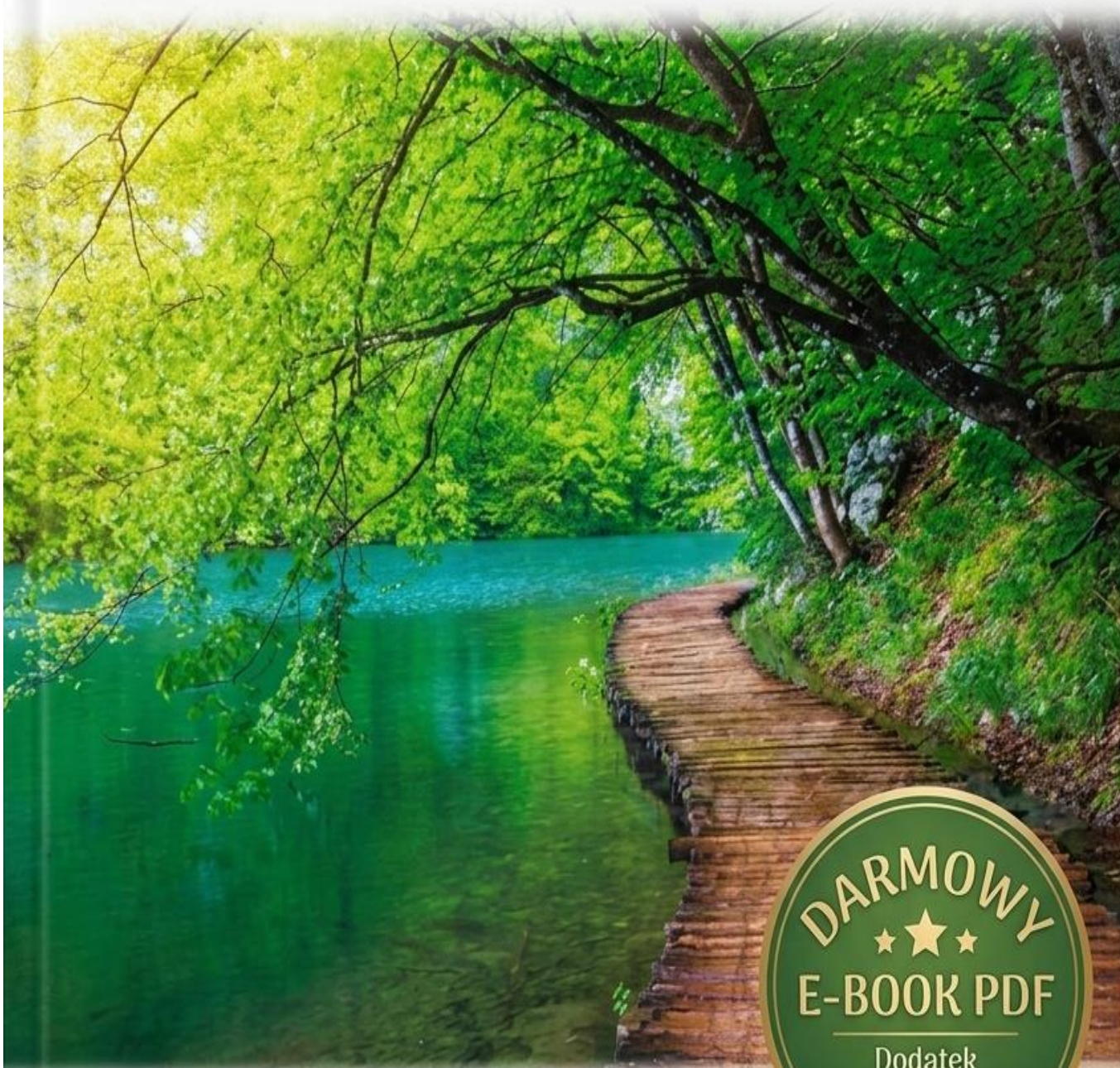


Grażyna Balkan



POWRÓT DO
NATURY

O AUTORCE

Grażyna Balkan – dyplomowana naturopatka, specjalistka medycyny komplementarnej, zielarka i terapeutka biorezonansu z wieloletnim doświadczeniem w pracy z polem informacyjnym człowieka. Autorka publikacji, takich jak „Powrót do natury” oraz „Przewodnik świadomego pacjenta”, w których uczy, jak odzyskać suwerenność zdrowotną w świecie zdominowanym przez systemowe procedury. Jej praca to unikalne połączenie twardej nauki o bio-elektryczności, starożytnej wiedzy naszych przodków oraz głębokiej duchowości.



Wstęp: Powrót do Harmonii

Witaj w świecie świadomego dbania o zdrowie. Oddaję w Twoje ręce specjalnie opracowany fragment mojej pracy, który stanowi pomost między zaawansowaną biologią a naturalnymi metodami wspierania organizmu.

W dzisiejszym zabieganym świecie często zapominamy, że nasze ciało to doskonały mechanizm, w którym procesy fizyczne, hormonalne i duchowe są ze sobą nierozzerwalnie połączone. Kluczem do pełni sił witalnych nie są skomplikowane kuracje, lecz zrozumienie fundamentów: roli naszych wewnętrznych gruczołów, jakości wody, którą pijemy, oraz energii światła, która nas otacza.

W tym darmowym opracowaniu dowiesz się:

- Jak **szyszynka** (nazywana „trzecim okiem”) steruje Twoim rytmem dobowym i dlaczego nazywana jest „alchemicznym laboratorium” Twojego ciała.
- W jaki sposób **podwzgórze** zarządza Twoimi emocjami, homeostazą i poczuciem przyjemności.
- Dlaczego **woda** jest nośnikiem życia i jak samodzielnie przygotować wodę o strukturze najbardziej przyjaznej dla Twoich komórek.
- Jak mądrze korzystać z **terapii światłem**, aby wzmocnić odporność i naturalną regenerację organizmu.

Zapraszam Cię do lektury, która mam nadzieję, stanie się dla Ciebie inspiracją do dalszych poszukiwań i głębszego zrozumienia własnej natury. Wiedza zawarta na tych stronach

to tylko fragment drogi do świadomego zdrowia, którą szczegółowo opisuję w moich książkach.

Życzę owocnej lektury i powrotu do naturalnej równowagi.

Autorka: Grażyna Balkan

Naturopatka, autorka książek „Powrót do natury” oraz „Przewodnik świadomego pacjenta”

Więcej informacji znajdziesz na:

www.powrot-do-natury.eu

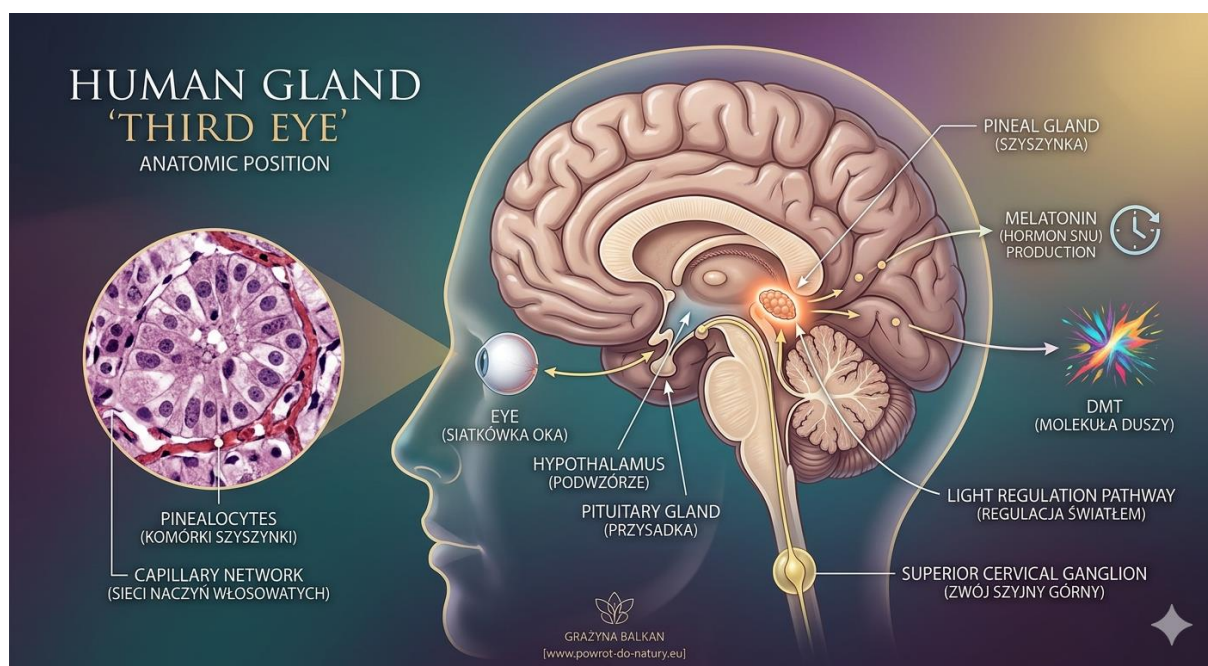
Biologia spotyka Ducha - Szyszynka jako Alchemiczne Laboratorium

W holistycznym podejściu do zdrowia ciało nie jest jedynie zbiorem tkanek, lecz świątynią, w której biologia nieustannie przenika się z duchem. Centralnym punktem tego połączenia jest szyszynka – niewielki gruczoł, który od tysiącleci fascynuje mistyków, a dziś staje się obiektem intensywnych badań naukowych.

Szyszynka, zwana „trzecim okiem”, pełni rolę wewnętrznego kompasu naszego organizmu. To tutaj światło zewnętrzne zamieniane jest na sygnały chemiczne, które decydują o naszym rytmie dobowym, jakości snu, a nawet o stanie naszej świadomości. Gdy biologia produkuje melatoninę, by chronić nasze DNA i regenerować komórki, duchowa strona naszej natury otwiera się na głębsze poziomy percepcji.

Zrozumienie działania szyszynki to pierwszy krok do odzyskania wewnętrznej równowagi. To proces, w którym nauka o hormonach spotyka się z prastarą mądrością o „molekule duszy” – DMT, która według tradycji Wed ucieleśnia moment wejścia życia w ciało.

Spójrzmy teraz na mapę tego niezwykłego centrum dowodzenia w naszym mózgu.



Oto profesjonalna ilustracja anatomiczna szyszynki. Łączy ona precyzyjny schemat budowy mózgu z metafizycznym aspektem „trzeciego oka”. Wyróżniłam na niej najważniejsze elementy, o których pisze w tekście

- **Lokalizacja szyszynki:** Wyraźnie oznaczona w centralnej części mózgu.
- **Droga regulacji światłem:** Pokazuje, jak impulsy z siatkówki oka docierają do szyszynki przez podwzgórze i zwój szyjny górny.
- **Melatonina (Hormon Snu):** Symbolicznie przedstawiona jako zegar.

- **DMT (Molekuła Duszy):** Zilustrowana jako barwny wybuch energii, co oddaje jej psychodeliczny charakter.

SEN I HORMONY.

Szyszynka zwana też trzecim okiem jest to jeden z gruczołów wydzielania wewnętrznego o stosunkowo niewielkich rozmiarach o długości 5-8 mm i szerokości 3-5 mm. Komórki szyszynki pinealocyty produkują tzw. hormon snu melatoninę. Melatonina i jej pochodne metabolity są wydzielane do płynu mózgowo-rdzeniowego i do krwi. Jego wydzielanie jest ściśle związane z bodźcami świetlnymi a ich obecność hamuje produkcję tego hormonu. Wydzielanie szyszynki kontrolowane jest przez impulsy wysyłane przez siatkówkę oka. Impulsy te są przekazywane przez tylną część podwzgórza, pień mózgu i rdzeń kręgowy do zwoju szyjnego górnego. Neurony tego zwoju kontrolują wydzielanie hormonu przez szyszynkę. Zaburzenia w pracy tego gruczołu powodują zachwianie rytmu dobowego oraz przy dłuższym okresie zaburzenia w rozwoju gonad czyli gruczołów płciowych, które umożliwiają rozmnażanie płciowe. Gonady żeńskie nazywane są jajnikami a męskie jądrami.

Komórki szyszynki wydzielają również silną psychodeliczną substancję psychoaktywną DMT pochodną tryptaminy.

Melatonina produkowana przez szyszynkę jest bardziej skuteczna w usuwaniu wolnych rodników niż witamina C i E. Oprócz ich usuwania zapobiega też ich powstawaniu dzięki wpływowi na hormony tarczycy. Dzięki neutralizowaniu wolnych rodników melatonina chroni DNA przed uszkodzeniami mogącymi skutkować nowotworem. Oprócz tego może również pomóc w zwalczaniu nowotworu, ma

zdolność do hamowania namnażających się komórek guza, przyspieszania wymierania komórek rakowych, zapobiega również przerzutom. W ciągu dnia kiedy robi się jasno, melatonina zamienia się w serotoninę czyli hormon odpowiedzialny za nasz dobry nastrój i samopoczucie, wewnętrzny stan relaksu, popęd seksualny. Odpowiada również za odczuwanie bólu oraz procesy regeneracji organizmu.

W 49 dniu życia ludzkiego płodu, dopiero co ukształtowana szyszynka wydziela do krwiobiegu substancję o nazwie DMT- dimetylotryptaminę, psychodeliczną substancję psychoaktywną. Starożytne Wedy mówią o tym, że w tym czasie właśnie dusza wchodzi do ciała. DMT to związek określany również molekułą duszy. Około godziny 3-4 nad ranem po kilku godzinach snu gromadzi się w szyszynce wystarczająco dużo melatoniny i rozpoczyna się kolejny etap alchemicznej przemiany. Z melatoniny syntetyzowany jest neuropeptyd, który następnie ulega szybkiej przemianie w DMT. Wtedy w nocy najczęściej możemy doświadczać samoistnych świadomych snów lub projekcji astralnych. U osób osiągających wyższe stany duchowe co określa się jako otwarcie trzeciego oka wykrywa się obecność właśnie DMT, która to w organizmie zmienia percepcję i wynosi ją na nieosiągalny dotychczas poziom funkcjonowania.

Szyszynkę zwapnia fluorek sodu a jednocześnie silnie hamuje jej aktywność do tego stopnia, że nie jest już w stanie skutecznie utrzymywać równowagi hormonalnej w ciele. Zahamowanie czynności szyszynki wynika z tego, że jej komórki obumierają. Jednym ze sposobów na oczyszczenie jest spożywanie THC z konopii w postaci oleju zawierającego ten aktywny chemicznie składnik. THC atakuje wszystkie zmutowane komórki w

organizmie przy jednoczesnym wzmacnianiu komórek zdrowych. Prawdziwa czekolada i surowe oryginalne kakao są stymulatorami gruczołu szyszynki. Wiadomo, że to magnez jest głównym składnikiem kakao. Jak wiadomo, magnez jest zdolny do odwrócenia zwyrodnieniowego zwapnienia struktur naszego organizmu związanego z wiekiem. Magnez odgrywa także bardzo ważną rolę w oczyszczaniu organizmu z toksyn. Jon magnezu jest atomem, któremu brakuje dwóch elektronów, co prowadzi do szukania innych atomów w celu ich przyłączenia. Kiedy toksyczne metale ciężkie takie jak ołów, kadm, aluminium pojawią się w organizmie magnez wchodzi z nimi w reakcje powodując obniżenie ich toksyczności i wydalenie wraz z moczem. Ponadto glutation ważny antyoksydant nie może być syntetyzowany bez udziału magnezu. Najlepiej jest przyswajany magnez w postaci chlorku magnezu i dobrze jest go stosować do kąpieli.

Szyszynkę można odnowić również poprzez zioła: pietruszkę, lucernę, bylicę i gotu-kola. Natomiast uszkodzone komórki mózgowe można wzmacniać za pomocą tiaminy zwanej też witaminą B, która jest istotnym składnikiem odżywczym, którego potrzebują wszystkie tkanki nie wyłączając mózgu.

Partnerem szyszynki jest podwzgórze zwane też hypothalamus czyli "izba, sypialnia". Jest to część podkorowa mózgowia zaliczana do międzymózgowia. Podwzgórze produkuje i wydziela neurohormony i w ten sposób funkcjonalnie łączy ośrodkowy układ nerwowy z układem wewnątrzwydzielniczym poprzez przysadkę mózgową. Podwzgórze reguluje liczne procesy metaboliczne oraz wiele funkcji autonomicznego i ośrodkowego układu nerwowego. Podwzgórze kontroluje głód, pragnienie, rytm dobowy, sen, temperaturę ciała i zachowania rodzicielskie.

Podwzgórze jest ściśle połączone z przysadką mózgową i razem stanowią część osi podwzgórze - przysadka - nadnercza. Podwzgórze stanowi wierzchołek trójkąta łączący bezpośrednio biochemiczny kanał łączności z kanałami nerwowymi. Tą drogą wszelkiego rodzaju procesy psychiczne mogą wpływać na zmianę funkcji biochemicznych organizmu żywego. Szczególną pozycję w łączności mózgu z narządami wewnętrznymi zajmują aminy katecholowe adrenalina i noradrenalina.

W podwzgórzu zlokalizowany jest ośrodek przyjemności. Przez podwzgórze do kory nerwowej przepływają bodźce czuciowe. Podwzgórze odpowiada za regulację homeostazy wewnątrzustrojowej, pełni nadrzędną rolę i kontroluje czynności gruczołów wydzielania zewnętrznego. Jest on jedną z części układu limbicznego, który odpowiada za nasze emocje i popędy. Jest on ośrodkiem integrującym działalność trzech różnych układów: wegetatywnego, hormonalnego oraz somatycznego, który dotyczy mięśni szkieletowych.

Warto tu wspomnieć, że mięśnie szkieletowe zawierają najwięcej potasu, a w następnej kolejności są erytrocyty, wątroba i kości. Natomiast połowa magnezu znajdującego się w naszym organizmie lokalizuje się w kościach. Toteż stężenie potasu i magnezu jest ściśle ze sobą powiązane, niedobór potasu ma bezpośredni wpływ na stężenie magnezu w naszym organizmie, upośledzając jego wchłanianie w nerkach i tym samym powodując jego niedobór. Stąd też niedobór potasu często współistnieje z niedoborem magnezu. Oba elektrolity wpływają na funkcjonowanie niemal wszystkich narządów w naszym organizmie. Niemal cały potas i magnez dostarczany do naszego organizmu z pokarmem wchłania się w górnym odcinku jelita cienkiego. Potas w 90% jest wydalany przez nerki, dlatego choroby dotyczące nerek, zaburzenia

hormonalne powodujące ich nieprawidłowe funkcjonowanie i niektóre leki są przyczyną niedoborów elektrolitów. Poza tym magnez jest odpowiedzialny za prawidłowe funkcjonowanie układu naczyniowo-sercowego, zapobiega chorobom serca i wspomaga leczenie, przeciwdziała też powstawaniu skrzepów oraz arytmii. Pierwiastek ten powinien być elementarnym składnikiem zdrowej diety. W połączeniu z wapniem i wit. D buduje kości i zęby, zapobiegając osteoporozie. Jony potasu odgrywają bardzo istotną rolę w utrzymywaniu równowagi kwasowo-zasadowej i wodnej organizmu, w wielu procesach wewnątrzkomórkowych, enzymatycznych i metabolicznych. Wpływa na poprawne funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, ale także układu nerwowego i pracę mięśni. Duże ilości potasu zawierają sok pomidorowy i banany.

Obecność jonów potasu jest niezbędna dla funkcjonowania układu nerwowego i utrzymywania właściwego ciśnienia krwi. Kationy potasu są głównymi jonami wewnątrzkomórkowymi koniecznymi do utrzymania potencjału czynnościowego błon komórkowych. Ich znaczenie biologiczne polega przede wszystkim na tym, że biorą udział w przewodnictwie impulsów przez neuron, podwyższają stopień uwodnienia koloidów komórkowych i są aktywatorami wielu enzymów. Zaburzenia a zwłaszcza niedobory elektrolitów w organizmie powodują stopniowe ale ogromne niedomagania całego organizmu. Sole potasu są powszechnie obecne w wodzie morskiej.

Swoje funkcje regulacyjne podwzgorze spełnia poprzez układ autonomiczny za pomocą pnia mózgu i rdzenia kręgowego oraz neurowydzielniczy przez przysadkę. Produkuje również hormony: oksytocynę, wazopresynę, kortykoliberynę CRH, która jest związana z osią stresową organizmu. Oksytocyna i

wazopresyna to peptydy uwalniane z podwzgórza, które mają wpływ na regulację zachowań seksualnych, rodzicielskich i układ nagród. Badania na zwierzętach wykazały, że osobniki z większą gęstością receptorów oksytacyny częściej liżą i iskają swoje potomstwo, są więc bardziej opiekuńcze. Co wskazuje, że oksytacyna ma wpływ na uczucia.

System hormonalny jest ściśle powiązany z systemem nerwowym.

Fundament Przepływu: Od Hormonów do Życiodajnej Wody

Zrozumieliśmy już, jak subtelne sygnały hormonalne z szyszynki i podwzgórza sterują naszym nastrojem, snem i regeneracją. Jednak aby te „chemiczne wiadomości” mogły dotrzeć do każdej komórki, organizm potrzebuje idealnego nośnika. Tym nośnikiem jest **woda**.

Podwzgórze, które kontroluje nasz ośrodek pragnienia, nieustannie monitoruje poziom nawodnienia, dbając o homeostazę całego układu. Bez odpowiedniej ilości i jakości wody, nawet najlepiej pracujący system hormonalny zaczyna zawodzić. Krew staje się lepka, a transport składników odżywczych i hormonów zostaje utrudniony.

Skoro szyszynka jest „anteną” odbierającą sygnały ze świata, to woda w naszym ciele jest „rezonatorem”, który te sygnały przenosi. Przejdźmy zatem do fundamentu naszego istnienia, bez którego żadna regeneracja nie jest możliwa.

Woda – źródło życia.

Woda to jeden z trzech składników, bez których nie możemy żyć; to żywioł, który oczyszcza. Żaden proces życiowy nie może odbywać się bez jej udziału. Krew, której osocze zawiera około 80% wody, w przypadku jej braku staje się lepka i nie może prawidłowo spełniać swoich zadań.

Rola wody w organizmie

- **Transport i odżywianie.**

Dzięki obecności wody w ślinie i soku żołądkowym organizm przyswaja składniki odżywcze, które krew roznosi do wszystkich komórek i tkanek.

- **Termoregulacja.**

Woda zapobiega przegrzewaniu się organizmu, utrzymując temperaturę ciała na poziomie 36,6°C.

- **Ochrona i nawilżenie.**

Wchodzi w skład śluzu, dzięki czemu śluzówki są wilgotne, narządy nie ocierają się o siebie, a stawy pracują bezboleśnie. Płuca mogą funkcjonować tylko wtedy, gdy są systematycznie nawilżane.

- **Oczyszczanie.**

Woda przemywa każdą komórkę, usuwając szkodliwe produkty przemiany materii. Komórka, która traci wodę, przestaje żyć.

Żaden proces życiowy nie może odbywać się bez wody. Woda jest nośnikiem i rozpuszczalnikiem substancji odżywczych, niezbędnych do prawidłowego przebiegu procesu odżywiania.

Jeżeli pijemy mało wody to się odwadniamy i jesteśmy przez to narażeni na wszelkie choroby. Ponieważ nasz organizm systematycznie wydala wodę przez skórę i z moczem więc stratę tą powinno się wyrównać.

Reakcje chemiczne i biologiczne zachodzące w naszym ciele opierają się na nadzwyczajnych właściwościach wody. Zdrowie zależy od wymiany energii w organizmie a ta z kolei zależna jest od wody i jej jakości.

Sygnałem, że organizm się odwadnia jest uczucie pragnienia. Nie należy do tego dopuszczać, tym bardziej, że pragnienie nie zawsze jest wskaźnikiem miarodajnym. Zawodzi zwykle u osób w podeszłym wieku oraz dzieci. Więcej wody potrzebują też sportowcy, osoby ciężko pracujące fizycznie, kobiety na diecie odchudzającej i karmiące piersią, osoby cierpiące na biegunki i zaparcia.

Jedną z głównych przyczyn chorób jest odwodnienie i zakwaszenie organizmu. Rozwiązanie jest często bardzo proste i polega właśnie na uzupełnieniu braków wody.

Zgodnie z najnowszymi badaniami większość współczesnych chorób ma bezpośredni związek z jakością spożywanej wody. Woda może być niestety też poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia człowieka, gdyż bywa siedliskiem różnych drobnoustrojów powodujących wiele chorób a jeszcze do niedawna nawet epidemii. Większość szkodliwych związków rozpuszczonych w wodzie nie jest wyczuwalna przez zmysły człowieka. Gotowanie też nie jest najlepszym sposobem ku jej

oczyszczeniu, gdyż pomimo, że temperatura zabija drobnoustroje to tylko częściowo likwiduje zanieczyszczenia chemiczne. Dodatkowo zaś pozbawia wodę tlenu, co również wpływa na pogorszenie jej jakości. Chlorowanie wody i filtry nie spełniły również oczekiwań i nadal poszukuje się wciąż to nowych metod uzdatniania wody pitnej.

Dawniej, gdy ludzie nie zatruli tak bardzo środowiska naturalnego, woda miała fizyczną strukturę, która ma decydujący wpływ na transport tlenu, substancji odżywczych i minerałów do komórek żywych organizmów. Rozwój cywilizacji a wraz z nim wzrost zanieczyszczeń zniszczył pierwotną strukturę wody nadaną jej przez naturę. Woda w czasach współczesnych zmienia swoją strukturę na destrukcyjną pod wpływem oddziaływania czynników zewnętrznych takich jak promieniowanie satelitarne, urządzenia elektryczne, instalacje radiowe, telefony komórkowe itp. Woda taka jest pozbawiona energii lub jest energetycznie uboga co z kolei działa na osłabienie naszych organizmów.

Skutki odwodnienia

Nasz organizm systematycznie wydala wodę przez skórę i z moczem – średnio do 5 litrów na dobę, zależnie od temperatury. Jeśli nie wyrównujemy tych strat, dochodzi do odwodnienia, co naraża nas na liczne schorzenia.

Objawy braku wody w organizmie:

- Zgaga, zaparcia i pogorszenie trawienia.
- Częste bóle głowy, trudności z koncentracją i rozdrażnienie.

- Wysychanie błon śluzowych, co ułatwia wnikanie bakterii, wirusów i pasożytów.
- Zagęszczenie krwi i podwyższona ciepłota ciała.
- Nasilenie objawów arteriosklerozy oraz bólów stawów i serca.

Jak i kiedy pić wodę?

Sygnałem ostrzegawczym jest uczucie pragnienia, jednak nie zawsze jest ono miarodajne, szczególnie u dzieci i osób starszych. Zapotrzebowanie u dzieci wynosi 10–15% wagi ciała, podczas gdy u dorosłych to 2–4%.

Zasady prawidłowego nawadniania:

Zaraz po przebudzeniu: Wypij szklanekę wody.

Przed posiłkiem: Pij pół godziny przed jedzeniem, co ułatwia trawienie.

W trakcie posiłku: Unikaj picia, aby nie rozcieńczać soków trawiennych.

Między posiłkami oraz przed snem: Systematycznie uzupełniaj płyny.

Woda niegazowana jest uważana za najkorzystniejszą. Woda gazowana szybciej gasi pragnienie, ale należy jej unikać przy nadkwasocie, problemach z gardłem czy zaburzeniach trawienia.

Jakość i struktura wody

Współczesne zanieczyszczenia chemiczne i mikrobiologiczne sprawiają, że woda może być zagrożeniem dla zdrowia. Samo gotowanie zabija drobnoustroje, ale tylko częściowo usuwa chemię i pozbawia wodę tlenu.

Natura nadaje wodzie specyficzną strukturę, która ulega zniszczeniu przez cywilizację oraz promieniowanie urządzeń elektrycznych i telefonów. Woda pozbawiona energii osłabia nasz organizm.

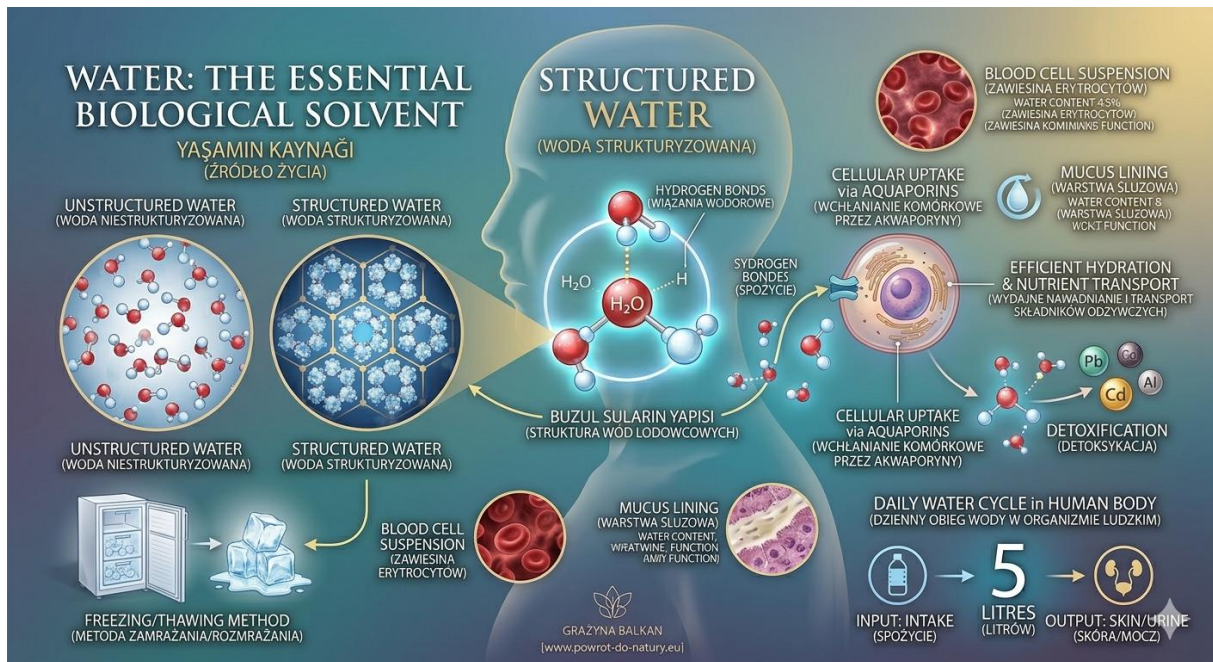
Naturalne metody uzdatniania:

- **Zamrażanie.**

Woda z lodowców jest najzdrowsza. Choć nie można mieć takiej wody w naszych warunkach to można jednak upodobnić naszą do takiej wody. Możemy ją naśladować, zamrażając wodę w lodówce – taka woda ma strukturę zbliżoną do tej w naszych komórkach. Zaleca się picie 2–3 szklanek chłodnej (ale nie zimnej) wody dziennie.

- **Woda krzemowa.**

Krzem jest barierą dla procesów starzenia. Woda krzemowa ma właściwości bakteriobójcze, pomaga w leczeniu infekcji (angina, katar), poprawia pracę nerek i wątroby, a u diabetyków może obniżać poziom cukru. Niedobór krzemu przyczynia się do powstawania kamieni nerkowych i żółciowych oraz obniżenia odporności immunologicznej.



Grafika wizualnie przedstawia kluczowe koncepcje z moich notatek:

- **Woda Strukturyzowana (Hexagonal Water):** W centralnej części widać, jak molekuły wody łączą się w regularne, sześciokątne pierścienie, tworząc strukturę zbliżoną do wód lodowcowych – to jest „woda dla komórek”.
- **Woda Niestrukturyzowana:** Po prawej stronie widać porównanie, gdzie molekuły są chaotyczne.
- **Woda w Komórkach (Cellular Hydration):** W dolnej części pokazane jest, jak uporządkowana woda jest łatwiej wchłaniana przez komórki, co przyspiesza regenerację i transport składników.
- **Detoksykacja:** Ilustracja pokazuje, jak woda otacza i wypłukuje toksyny z organizmu, co nawiązuje do roli magnezu.

Świetlisty Pokarm: Od Nawodnienia do Energii Słońca

Kiedy zadamy już o odpowiednie nawodnienie i czystość naszych wewnętrznych płynów, organizm staje się gotowy na przyjęcie kolejnego fundamentu życia – **światła**. Woda w naszych komórkach działa jak soczewka i przekaźnik dla energii elektromagnetycznej, którą czerpiemy z otoczenia.

Już pod koniec XIX wieku odkryto, że światło słoneczne posiada niezwykłą moc niszczenia infekcji i wspierania regeneracji. To nie tylko kwestia pięknej opalenizny, ale przede wszystkim głęboki proces biochemiczny. Podobnie jak woda strukturyzowana buduje nasze ciało od środka, tak helioterapia i odpowiednie spektrum światła regulują pracę naszych enzymów, które są podstawą funkcjonowania każdego żywego organizmu.

Zrozumienie, jak mądrze korzystać z dobrodziejstw słońca oraz nowoczesnych technologii, takich jak pola magnetyczne, to ostatni element naszej układanki powrotu do natury. Zapraszam Cię do poznania zasad bezpiecznej i skutecznej światłoterapii.

ŚWIATŁOTERAPIA.

W 1877 r. Downes i Brunt odkryli niebywałą zdolność światła słonecznego do niszczenia infekcji bakteryjnych. Badania te kontynuował duński lekarz i naukowiec Niels R. Finsen, który położył duże zasługi w opracowaniu oraz rozpowszechnianiu światłolecznictwa. W 1903 r. otrzymał on nagrodę Nobla za opracowanie sposobu leczenia skórnej postaci gruźlicy

światłem ultrafioletowym. Finsen stosował terapię światłem także u pacjentów cierpiących na ospę wietrzną.

Głównym czynnikiem helioterapii jest elektromagnetyczna energia słońca, która po przejściu przez atmosferę dociera osłabiona do powierzchni Ziemi. Działa ona korzystnie na cały organizm a skórze nadaje zdrowy wygląd. Najlepiej jest opalać się w ruchu, więc kąpiele słoneczne dobrze jest łączyć z lekkimi gramami i zabawami. Bardzo korzystne jest też przeprowadzanie kąpiele słonecznych w miejscach lekko zacienionych przez drzewa, które obniżają intensywność promieniowania i temperaturę. Najlepsze pory do stosowania kąpiele słonecznych to godziny 11-13 w południe. W warunkach nasłonecznienia panujących w naszym klimacie naświetlania młodych zdrowych ludzi trzeba rozpoczynać od 15-20 minut na każdą stronę ciała, stopniowo zwiększając czas oddziaływania promieni słonecznych podczas kolejnego naświetlania 10 -15 minut. W środku dnia ze względu na możliwość poparzenia zwłaszcza dzieci powinny korzystać ze światła słonecznego w cieniu drzew. Światło słoneczne jest szczególnie potrzebne młodym organizmom, ponieważ chroni je przed krzywicą, pomagając w wytworzeniu witaminy D. Jednak w przypadku niemowląt i małych dzieci należy być czujnym i ostrożnym gdyż wykazują one większą wrażliwość na promienie słoneczne.

Światło słoneczne jest jedynym rodzajem naturalnego promieniowania elektromagnetycznego. Organem przez który następuje wchłanianie światła jest skóra. Energia światła rozchodzi się w różnych kierunkach. Miejscowe działanie światłem czerwonym na skórę stymuluje krew i wywołuje pozytywne zmiany w całym krwiobiegu. W ostatnich latach w świecie medycznym trwają intensywne badania nad

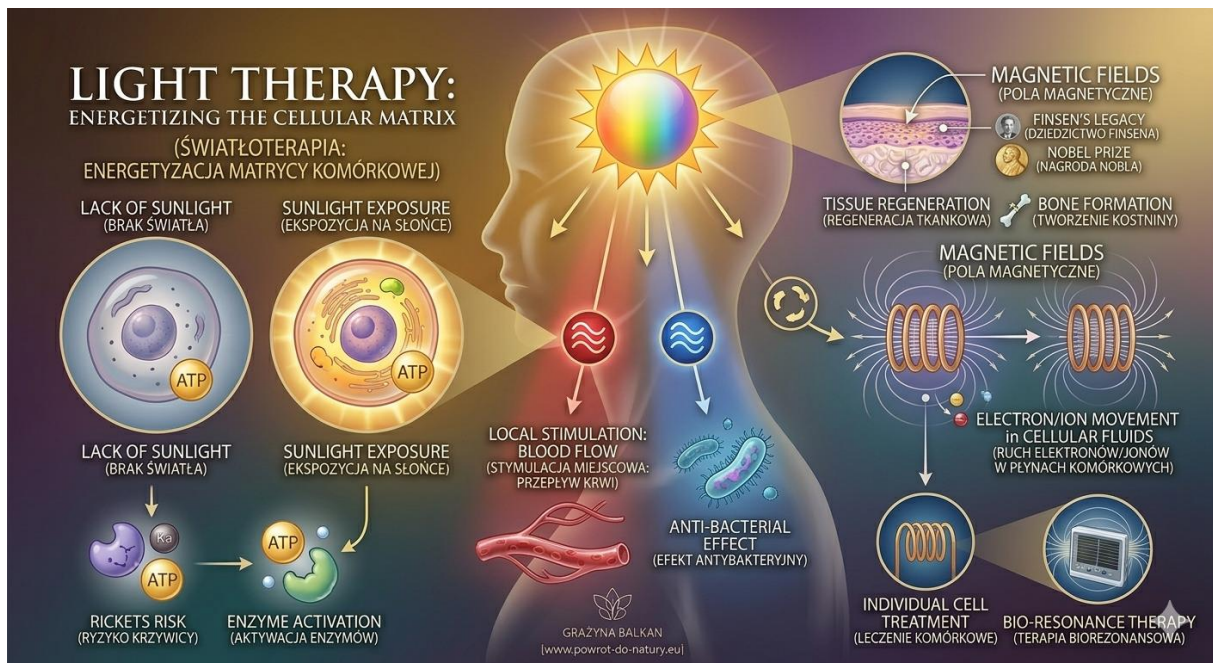
terapeutycznym wykorzystaniem zmiennych i wolnozmiennych pól magnetycznych. Mechanizm działania pola magnetycznego na organizm jest złożony i nie został on do końca wyjaśniony, Oddziaływanie zewnętrznego pola magnetycznego zmienia jednak stan energetyczny komórek, co może mieć wpływ na ich funkcje biologiczne. W rezultacie stwierdzono, że oddziaływanie polem magnetycznym ma korzystny wpływ na proces tworzenia kostniny oraz na przyspieszenie regeneracji tkankowej.

Podstawą funkcjonowania żywych organizmów są białka a zwłaszcza enzymy. Prawie wszystkie naturalne reakcje są przez nie sterowane i kontrolowane. Te z enzymów, które nie mogą wypełniać swoich funkcji stają się przyczyną obumierania komórek i chorób organizmu. Enzymy działają pod wpływem sił powstających w wyniku ruchu mięśni i w trakcie czynności nerwów. Zbudowane są z cząstek podlegających drganiom elektromagnetycznym jak wszystko co istnieje w naturze. Siły te mają ogromny wpływ na organizm, gdyż spajają poszczególne jego elementy i umożliwiają ich działanie.

Badania naukowe dowiodły, że pulsujące pole magnetyczne wzbudza potencjały elektryczne, które aktywizują określone geny pobudzające regenerację oraz ruch elektronów i jonów w płynach ustrojowych. Te postępy w fizyce doprowadziły do powstania urządzeń takich jak induktory i generatory dzięki którym obecnie można przeprowadzać leczenie na poziomie komórkowym.

Coraz więcej lekarzy, terapeutów i naturopatów takimi urządzeniami się posługuje i odnosi bardzo dobre efekty w przywracaniu równowagi w organizmach chronicznie schorowanych.

Również terapia biorezonansowa w ostatnich latach jest coraz częściej stosowana bo wspomaga ona odnowę biologiczną.



Grafika wizualnie przedstawia kluczowe koncepcje z moich notatek o światłoterapii:

- **Synteza Witaminy D:** W centralnej części widać, jak słońce aktywuje procesy w komórkach, chroniąc przed krzywicą i wzmacniając odporność.
- **Wpływ na Enzymy:** Prawa strona pokazuje, jak energia światła aktywuje enzymy, które są podstawą życia.
- **Regeneracja i Pola Magnetyczne:** Grafika ilustruje również, jak nowoczesne technologie, takie jak zmienne pola magnetyczne i bio-rezonans, działają na poziomie komórkowym, przyspieszając gojenie i wzmacniając regenerację.

Dziękuję za wspólną podróż!

Mam nadzieję, że te informacje pomogą Ci spojrzeć na swoje zdrowie w sposób bardziej świadomy i holistyczny. Pamiętaj, że to tylko fragment wiedzy, którą dzielę się w moich pełnych publikacjach. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak odzyskać naturalną równowagę, zapraszam Cię do lektury moich książek: „**Powrót do natury**” oraz „**Przewodnik świadomego pacjenta**”.

- **Grażyna Balkan**
- www.powrot-do-natury.eu