...Po radę do książki

septem
septem.pl

IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

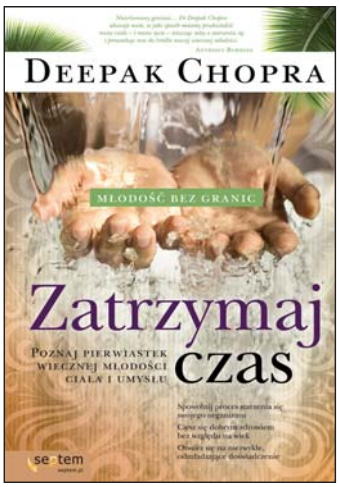
- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowalni

BESTSELLER NOWOŚĆ

Zatrzymaj czas. Poznaj pierwiastek wiecznej młodocœci ciała i umysłu



Autor: Deepak Chopra
Tłumaczenie: Olaf Budek
ISBN: 978-83-246-1558-2
Tytuł oryginału: Ageless Body, Timeless Mind: The Quantum Alternative to Growing Old
Format: 158x235, stron: 392

Młodość bez granic

- Spowolnij proces starzenia się swojego organizmu
- Ciesz się dobrym zdrowiem bez względu na wiek
- Otwórz się na niezwykłe, odmładzające doświadczenie

Niezrównany geniusz... Dr Deepak Chopra ukazuje nam, w jaki sposób możemy przekształcić nasze ciało — i nasze życie — niszcząc mity o starzeniu się i prowadząc nas do źródła naszej wiecznej młodości.

Anthony Robbins

Twoje życie — kraina, w której nie ma starości

Starość to tylko stan umysłu. Możesz czuć się starcem, mając zaledwie dwadzieścia lat, możesz również żyć pełnią życia, będąc już w wieku emerytalnym. Starzenie się jest bowiem procesem odwracalnym. Pewnie teraz z niedowierzaniem kręcisz głową, pamiętaj jednak o istnieniu rzeczy, które nie śniły się filozofom, a także sceptykom. Świat należy do ludzi odważnych, gotowych otworzyć się na to, co nieznane, szczególnie jeśli dzięki temu możliwe jest odzyskanie żywotności, kreatywności, entuzjazmu i dynamiki młodości. Dr Chopra jest uważany za współczesnego Hipokratesa z powodu swojego nowatorskiego podejścia łączącego starożytne tradycje uzdrawiające ze współczesnymi badaniami. Nie oferuje szamańskich praktyk ani myślenia magicznego. Proponuje za to praktyczny zestaw ćwiczeń i wskazówek dla Twoich codziennych zdrowych nawyków. Dzięki nim zdołasz zachować sprawność fizyczną, emocjonalną i duchową na jeszcze wiele długich lat młodości, które na Ciebie niecierpliwie czekają.

- Pozytywne czynniki, które opóźniają proces starzenia się
- Długowieczność a Twoja aktywność fizyczna
- Sposoby walki ze starzeniem się Twojego mózgu
- Właściwe odżywianie i suplementy diety
- Metody usuwania toksyn z organizmu

Helion

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o księgarni septem.pl

Spis treści

Podziękowania 7
Wprowadzenie 9

Część pierwsza
Kraina, w której nie ma starości 13

Część druga
Starzenie się a świadomość 69

Część trzecia
Pokonać entropię 139

Część czwarta
Nauka długowieczności 227

Część piąta
Przełamać czar śmierci 325

Wprowadzenie

Minęło już pięć lat od pierwszego wydania *Zatrzymaj czas…*. Książkę przeczytało ponad dwa miliony osób na całym świecie i nadal każdego miesiąca dostaję tysiące listów od ludzi, którzy piszą, jak ta książka zmieniła ich poglądy oraz jak oni doświadczają starzenia się. Od wydania tej książki zaszła dramatyczna zmiana w naszym sposobie starzenia się. Od czasu do czasu w historii naszej cywilizacji pojawiały się osoby, które będąc w podeszłym wieku, dokonywały dużego społecznego wkładu. Picasso, Michał Anioł, Leonardo da Vinci, Lew Tołstoj, George Bernard Shaw, Winston Churchill, obok wielu innych sław, w tak zwanym sędziwym wieku byli nadal żywotni, twórczy i młodzi. Gdy piszę wprowadzenie do tej książki, John Glenn planuje lot w kosmos w wieku 77 lat, a kilka tygodni temu widziałem w telewizji kobietę, która uczyła się skakać ze spadochronem, mając 90 lat. Dziś najszybciej rosnącą grupą amerykańskiej populacji są osoby powyżej 90. roku życia, a już wkrótce będą to osoby mające powyżej 100 lat. Nie trzeba nas przekonywać, że w biologii starzenia się zachodzą dramatyczne zmiany. Co więcej, kolejne badania pokazują, że biologiczne wskaźniki starzenia się, takie jak ciśnienie krwi, gęstość kości, regulacja temperatury, masa mięśniowa, siła mięśni, zdolność wykorzystania cukru, poziom hormonów płciowych, słyszenie, działanie układu odpornościowego i widzenie z bliska, mogą się poprawić nawet w późnym okresie życia. Innymi słowy, główne wskaźniki biologiczne starzenia się są odwracalne. To oznacza, że starzenie się jest *odwracalne*.

Jestem przekonany, że jeżeli wykonasz ćwiczenia zawarte w tej książce, dramatycznie opóźnisz, a być możesz nawet odwrócisz, proces starzenia się. Przez lata wiele osób prosiło mnie o podsumowanie zasad zawartych w tej książce. Trzeba zrozumieć, że starzenie się jest złożonym procesem, na który wpływa wiele czynników. Jednakże podsumowanie podstawowych zasad rozwiniętych na kolejnych stronach jest możliwe.

1. Starzenie się jest odwracalne. Wiek biologiczny nie odpowiada wiekowi chronologicznemu. Chronologicznie możesz mieć 20 lat, ale jeśli będziesz emocjonalnie i fizycznie wypalony, będziesz funkcjonował biologicznie jak osoba stara. Lub też możesz mieć 70 lat i być sprawny fizycznie, emocjonalnie i duchowo, a Twoje funkcjonowanie biologiczne będzie odzwierciedlało wytrzymałość, żywotność, kreatywność, przytomność i dynamikę młodości.
2. Starzenie się, czy też entropia, jest przyspieszane przez nagromadzenie się w ciele toksyn. Toksyny pojawiają się na skutek toksycznego działania środowiska lub zatrutego pokarmu, toksycznych związków i emocji. Wyeliminowanie tych toksyn sprawia, że nasz zegar biologiczny zwraca się w stronę młodości.
3. Ćwiczenia fizyczne, włącznie z treningiem siłowym, mają bezpośredni wpływ na biologiczne wskaźniki starzenia się i odwracają procesy degeneracyjne.
4. Właściwe odżywianie i suplementy diety, włącznie z przeciwutleniaczami, bardzo korzystnie wpływają na opóźnienie starzenia się.
5. Medytacja obniża wiek biologiczny.
6. Miłość jest najpotężniejszym lekiem. Uzdrawia, ale również odnawia.

Wciąż słyszę pytania, szczególnie od osób, które nie przeczytały książki, czym jest umysł poza czasem i w jaki sposób wpływa on na zegar biologiczny? Przekonałem się, że nasze doświadczenie czasu bezpośrednio wpływa na działanie zegara biologicznego. Kiedy „brakuje nam czasu", nasz zegar biologiczny przyspiesza, a kiedy „mamy czas na wszystko", zwalnia. W chwilach transcendencji, kiedy czas staje w miejscu, nasz zegar

biologiczny się zatrzymuje. Duch jest tą dziedziną naszej świadomości, w której nie ma upływu czasu. Czas jest ciągłością pamięci i korzysta z ego jako punktu odniesienia. Gdy wychodzimy poza nasze ego i wkraczamy w krainę naszego ducha, przełamujemy barierę czasu. Ostatecznie zarówno jakość, jak i długość życia zależą od naszego poczucia tożsamości. Jeżeli nasze życie ma sens i znaczenie, a nasza tożsamość nie jest przywiązana do „ograniczonego skórą ego", wtedy zarówno jakość, jak i długość życia ulegną ogromnej poprawie. Jeśli chcesz zmienić swoje życie, to bardziej od ćwiczeń i suplementów diety pomogą Ci w tym następujące zasady:

- Kieruj uwagę na ponadczasowe, wieczne, nieskończone.
- Odsuń z drogi ego.
- Bądź naturalny, odrzuć potrzebę ciągłego ukrywania się za społeczną maską.
- Poddaj się tajemnicy wszechświata.
- Poczuj jedność z Duchem lub Boskością.
- Nie broń się, odrzuć potrzebę obrony swojego punku widzenia.

Życzę Ci powodzenia w Twojej życiowej podróży. Spotkaliśmy się na chwilę na kosmicznej autostradzie. Zobaczymy się znowu.