

Boris Aranovich

10 praktiska steg till FÖRYNGRING



Ett koncept i tiden

Innehåll

FÖRORD.....	4
Steg 1	
GE CELLERNA RÄTT INFORMATION.....	12
Steg 2	
ANDAS RÄTT.....	26
Steg 3	
DRICK RENT OCH AKTIVT VATTEN.....	38
Steg 4	
ÄT RÄTT.....	46
Steg 5	
ÅTERSTÄLL ENERGIFLÖDET I KROPPEN.....	52
Steg 6	
FÖRBÄTTRA OCH ÅTERSTÄLL KROPPENS VÄTSKEMIÖ.....	60
Steg 7	
ÖKA ANTALET NYTTIGA BAKTERIER.....	64
Steg 8	
FÖRBÄTTRA KOMMUNIKATIONEN MELLAN CELLERNA.....	68
Steg 9	
FÖRBÄTTRA BLODKÄRLSSYSTEMET.....	72
Steg 10	
RYGGGRADEN.....	78
KVANTKOSMETIK.....	81
ATT LÖSA PROBLEMET MED ÖVERVIKT.....	84
SLUTORD.....	90
UTTALANDE FRÅN KONCEPTANVÄNDARE.....	92

FÖRORD

Kära läsare

Innehållet i den här boken visar en annorlunda väg till hälsa och föryngring, en väg många inte är vana vid. I västvärlden dominerar den kemiska modellen av kroppens funktioner, och alla hälsofrågor som diskuteras utgår från den modellen. Och det är inte fel, men problemet är att vi då begränsar våra hälsomöjligheter eftersom vi inte inkluderar det faktum att den mänskliga kroppen även styrs, och det till största delen, av elektromagnetiska- och kvantprocesser. Dessa processer är de som styr kroppens kemi, och lösningen på många hälsoproblem inklusive föryngring ligger på dessa djupare plan. Här är ett exempel: Du kanske känner till att metabolismen, eller ämnesomsättningen, vid åldrande saktar ner, vilket gör att kroppen stagnerar alltmer. Stagnation betyder att flödet av kroppens vätskor minskar och slaggprodukter samt miljoner döda celler inte förs ut som de ska. Allt det här leder ofta till hälsoproblem och till åldrande.

Hur kan vi motverka en långsammare ämnesomsättning och stagnationer? Det finns inte tabletter eller någon annan fysisk metod. Men det finns en annan väg som är kopplad till vibrationer. Biokemiska processer återspeglas via olika vibrationer, och dessa vibrationer förändras när biokemin förändras. Och genom att återställa vibrationerna kan vi återställa biokemin. Ett väldigt tydligt exempel på detta är prostataproblem hos män över femtio år. Prostataproblem inträffar ofta hos män i samband med åldrande. Bakom prostatainflammationer och adenom ligger stagnation. Vår mångåriga erfarenhet och våra vetenskapliga studier (läs mer på www.aquatone.se) påvisar att vi, genom att återställa vibrationerna i prostatans metabolism med hjälp av vår apparat för egenvård Aquatone Advanced kan lösa dessa problem. På liknande sätt fungerar det på andra organ och system. Så idag har vi fler möjligheter att förbättra vår hälsa och föryngra oss. Vi behöver förstå att problem med både hälsa och åldrande är ett resultat av många obalanser i kroppen och lösningen av

problemen är inte en enda metod. En verklig lösning av hälsoproblem och framgångsrik föryngring kan bara förverkligas genom att tillämpa en kombination av olika åtgärder som omfattar hela kroppen.

Precis om detta handlar boken. Trots att den är liten till formatet, finner du här alla nödvändiga åtgärder och praktiska metoder som behövs för att bromsa åldrandet och föryngra kroppen.

Inledning

Kan vi föryngra oss? Backa bandet och återfå energi, glädje och hälsa? Svaret är ja. På marknaden erbjuds olika metoder, kosttillskott, piller och böcker om föryngring. Tillvägagångssätt som lovar mycket på kort tid. Vissa metoder är bra men fungerar inte till fullo. Det finns inget heltäckande sätt att få hela vår fysiska och mentala kropp att backa tillbaka och återfå styrka, energi och livskvalitet. Vad vi behöver är att komma i kontakt med vår kropp och kommunicera med den genom flera olika metoder.

Vårt koncept ger möjligheten att föryngra sig genom nya principer som förenar kvantteorin och kvantfysiken med flera tusen års erfarenhet av österländsk medicin. Med hjälp av tankens kraft, kvantfysiska redskap, modern kunskap om vårt näringsintag och hur våra bakterier arbetar i magen m.m., har vi möjlighet att påverka hela människan och korrigera både den fysiska kroppen samt dess strukturer. Allt i oss, vår kropp, tankar och känslor, allt runt omkring oss, ja hela universum har rörelsevågor, så kallade frekvenser. Det är genom frekvenserna vi kan kontrollera och stödja våra kroppar. Vår kropp är uppbyggd av celler. Cellerna är uppbyggda av molekyler och de i sin tur består av atomer. Atomerna består av en kärna och elektroner. Elektroner befinner sig i två tillstånd som materia och som vågrörelser, så kallade frekvenser. När det sker en förändring i vår fysiska kropp sker det också förändringar på frekvensnivå och tvärtom. Alltså; friska celler har en given rytmisk frekvens. Om den utsätts för någon form av påfrestning under en längre tid så påverkas frekvensens rytm och vi kommer i obalans. Då uppstår det till slut ohälsa av olika slag. Men eftersom vi människor framför allt består av energi och information och har en informationsstruktur som "vet" hur vi kan optimera oss fysiskt och mentalt, så är det här som nyckeln till ett yngre jag ligger. Vår biologiska ålder beror på hur väl vår

energi och informationsstruktur fungerar. Om vi kommunicerar med rätt frekvenser, så lyssnar cellerna och minns. Konceptet ”10 steg till föryngring” förutsätter att vi kan hjälpa kroppens celler att vibrera och fungera som de gjorde när vi var yngre.

Vi börjar med att titta på kroppens tre strukturer. Vi har den fysiska strukturen, den energetiska strukturen och informationsstrukturen. Dessa tre strukturer innefattar hela kroppen, ända in till varje kärna i våra celler. Får vi ett hälsoproblem någonstans i kroppen är det ett symptom på att våra strukturer inte kan arbeta fritt. Alla delar av oss är beroende av de tre strukturerna och att kommunikationen mellan dem fungerar. Genom att arbeta med alla tre strukturerna kan vi hjälpa oss själva både mentalt och fysiskt att återställa oss. Alltså är det viktigt att vi inte endast fokuserar på det enskilda område som signalerar ohälsa, utan arbetar med kroppens hela system och dess tre strukturer. Vårt koncept bygger på hur vi kan arbeta och läka dessa tre strukturer med hjälp av olika övningar och hjälpmedel.

Den fysiska strukturen

Det som ligger bakom vårt åldrande och olika hälsoproblem är ofta mentala påfrestningar och genetiska faktorer. Vi bär alla på parasiter och bakterier av olika slag. Dessa är inaktiva så länge som vi har ett fritt flöde i våra tre strukturer. När vi under en längre tid bär på rädslor, negativa tankar, bekymmer, fobier och stress m.m. så skapas det spänningar i organen som blir till stagnationer. Dessa stagnationer ger mikroorganismer, som parasiter och bakterier, en chans att aktiveras och föröka sig. Till slut upplever vi olika symptom av ohälsa och åldrande. Man kan se det som en sjö. Så länge det finns friskt vattenflöde i sjön mår den bra, då håller sig bakterier och mikroorganismer i schack, men om sjön blir tilltäppt, så störs balansen och mikroorganismer och bakterier kan ta över. Och sjön insjuknar. Liknande sker i vår kropp. Har inte våra strukturer fritt flöde skapas det stagnationer där t.ex. inflammationer kan uppstå. Dessa är symptom på kroppens kamp att försöka förbättra situationen. Vad vi behöver göra för att hjälpa kroppens fysiska struktur är att ta bort stagnationerna så att kroppen stärks och kan fortsätta motarbeta mikroorganismerna. Mer om detta i nästa kapitel.

Den energiska strukturen

När känslor och negativa tankar fångas upp och kommer i resonans i våra meridianer, blir vårt energisystem blockerat. Våra meridianer är kroppens transportsystem av energi. Och kan inte meridianerna transportera rätt mängd energi till våra celler, så kan cellerna inte arbeta som de ska, och det uppstår till slut ohälsa. För att förbättra flödet av energi i kroppen och ta bort blockeringar och stagnationer, har man använt akupunktur i flera tusen år. Idag finns även andra möjligheter att påverka meridiansystemet.

Informationsstrukturen

Det allra viktigaste i konceptet är att kunna påverka informationsstrukturen. All biokemi i kroppen styrs av våra gener. Tidigare har man utgått ifrån att generna (vår arvs massa) är låsta vid sina program. En programmering som avgör hur vi växer, utvecklas och åldras. Fram tills nu har vi varit inställda på vi kan inte påverka dem. Men det kan vi! Epigenetik är en del av genetiken. Genom ny molekylär forskning har man kommit fram till att signaler utifrån, som t.ex. vad vi äter och hur vi tänker, kan aktivera och påverkar våra geners uttryck. Vi människor bär ständigt med oss stereotypa tankar om åldrandet. Vi tänker att utseendet ska förändras, att vi kommer bli gråhåriga, sjuka, svaga osv. Alla, eller de flesta av oss, förväntar sig det. Med dessa tankar signalerar vi just den informationen till våra gener och deras program. Och då anammar generna budskapet och styr självklart kroppen i den riktningen. Alla dessa stereotypa bilder, våra vanliga tankar som vi har inom oss, gör att våra neuroner i hjärnan kopplas ihop och skapar ett mentalt program. Det blir ett mönster som skapats av neuronsynapsiska förbindelser. Så om vi har en stereotyp tanke om åldrande och ohälsa, så tar generna emot det programmerade mönstret, aktiveras och uttrycker sig därefter. Genom att medvetet påverka våra gener kan vi omprogrammera dem. Det låter kanske svårt att ta bort starka stereotypa tankar och bilder, som för oss är helt logiska. Vi är ju uppvuxna med dem. Men genom övningar som vi upprepar så kan vi ta oss förbi medvetandet, ner till det undermedvetna. Det undermedvetna sitter inte fast i mentala bilder. I det undermedvetna finns ingen logik

som bromsar oss och sätter gränser. Det undermedvetna är fritt, som ett oskrivet blad för oss att skriva nytt på. Det är i det undermedvetna som vi kan skapa nya mönster och program.

Vilka är de 10 praktiska stegen till föryngring?

Steg 1: Ge rätt information till dina celler

Vi vet idag att vår verklighet och vår hälsa till mångt och mycket är beroende av hur vi tänker. Den person vi är idag och hur friska vi är beror på hur vi tänker och hur vi reagerar på livets alla omständigheter. Många av oss har förstått detta och försöker ändra tankar och dåliga stereotyper för att förbättra vårt liv, men ofta blir det ändå svårt att genomföra önskade förändringar. Problemet ligger i att det inte är lätt att påverka det undermedvetna där alla våra program lagras. Och när det gäller föryngring är det särskilt viktigt att förändra tankarna som rör åldrandet.

I konceptet får du lära dig mentala tekniker med hjälp av speciella animationer som du kan installera i din mobil eller dator. Dessa animationsövningar tar dig automatiskt till ett teta-tillstånd som möjliggör kommunikation med det undermedvetna, vilket inte bara påverkar cellerna utan även ditt sätt att tänka om föryngring och god hälsa. Dessa övningar är inte tidskrävande, de tar endast 3-4 minuter att göra, men kan vara mycket mer effektiva än långa meditationer.

Steg 2: Förbättra syreupptaget

Maten vi äter måste förbrännas, men vid åldrandeprocesser minskar syreupptaget vilket gör att förbränningen av mat försämras och mycket slaggprodukter och fria radikaler bildas. Du får lära dig andningsövningar som förbättrar syreupptaget. Dessa speciella andningsövningar, som inte kräver extra tid att utföra, hjälper dig att minska antalet andetag per minut, sänka pulsen och balansera nervsystemet. Allt detta kan definitivt påskynda föryngringsprocesserna.

Steg 3: Drick rent och aktivt vatten

Vid åldrandeprocesser minskar cellernas upptag av vatten. Och det påverkar alla kroppens metaboliska processer. Genom att dricka strukturerat och joniserat vatten kan vi förbättra cellernas upptag av vatten. Du får lära dig skillnaden mellan joniserat och strukturerat vatten, rätta doseringar och hur man överför information till vatten. Dessutom får du lära dig hur man använder kompresser med saltvatten samt vatten för kosmetiska ändamål.

Steg 4: Återställ energiflödet i kroppen

För att bota sjukdomar och förbättra hälsan har man inom den österländska medicinen har man sedan flera tusen år fokuserat på människans energetiska struktur. Energin som flödar i kroppen påverkar alla biokemiska processer och avgör människans hälsa. Energiarbete i kroppen omfattar ett enormt stort kunskapsområde som vi inte berör här, men du kommer att få lära dig viktiga energetiska övningar med hjälp av animationer som du kan installera i mobilen eller datorn. Med hjälp av dessa övningar kommer du märkbart att kunna påverka din föryngring och hälsa.

Steg 5: Förbättra eller återställ kroppens inre miljö (vätskor, lymfa, blod) samt minska fria radikaler

Stagnationer i kroppens vätskor, lymfa och blod är en av de största orsakerna till försämrad hälsa och för tidigt åldrande. Tack vare utvecklingen inom kvantfysiken har det nu blivit möjligt att minska eller ta bort stagnationer och därmed minska inflammationer i kroppen. Det finns nu en fantastisk möjlighet att regelbundet rensa kroppen vilket är av avgörande betydelse för att lyckas med att föryngra kroppen.

Fria radikaler oxiderar cellernas membran och som följd försämras deras funktioner. Du får lära dig hur joniserat vatten och andningsövningar samt vissa vitaminer avsevärt kan minska fria radikaler i kroppen.

Steg 6: Ät rätt kost

Cellerna behöver tillräcklig näring i rätta proportioner – fetter, kolhydrater, proteiner samt vitaminer och mineraler. Man behöver veta vilket kosttillskott man behöver och med vilken dosering samt hur man kan kombinera kosten med andra hälsoåtgärder för att t. ex. gå ner i vikt (beskrivs i kapitlet Att lösa problemet med övervikt).

Steg 7: Öka antalet goda bakterier i kroppen

De senaste åren har många vetenskapliga studier påvisat att goda bakterier har närapå en avgörande betydelse för vår hälsa. Goda bakterier påverkar praktiskt taget alla kroppens biokemiska reaktioner. Mycket kemikalier i maten, teknogena frekvenser, läkemedel och stress minskar avsevärt antalet goda bakterier och försämrar hälsan samt föråldrar kroppen. Tack vore möjligheten att minska eller ta bort inflammationer i kroppen, använda prebiotika och probiotika kan vi hjälpa kroppen att öka antalet goda bakterier.

Steg 8: Förbättra kommunikationen mellan cellerna

Människans kropp är framför allt en informationsstruktur och varje struktur fungerar väl när cellkommunikationen är normal. Kommunikationen mellan cellerna sker bland annat med hjälp av supersvaga vågor. Eftersom vi har möjlighet att förbättra, det vill säga, strukturera, kroppens miljö så kommer också cellkommunikationen att fungera bättre. Dessutom hjälper den kvantmedicinska apparaten Triomed CGI, som skapar likartade kommunikationsvågor, till att förbättra cellkommunikationen.

Steg 9: Förbättra blodkärllsystemet

Kroppen har ett gigantiskt nät av blodkärl vars funktion är att transportera och överlämna näring, syre och alla biokemiska ämnen till cellerna. Det är många hälsoproblem som börjar med försämrade blodkärl. De kan bli stelare, mindre elastiska, blodet kan bli tjockare och alla dessa problem leder till sämre leverans av syre och andra biokemiska ämnen, vilket resulterar i försämrad cellfunktion. Andningsövningarna, de kvantmedicinska apparaterna och rätt kosttillskott kan förbättra blodkärlen och hålla dem i

gott skick även på äldre dagar.

Steg 10: Förbättra eller återställ ryggraden

Genom ryggraden passerar ryggmärgen som förbinder hjärnan och kroppen, och alla styrande signaler från hjärnan går genom ryggmärgen. Ofta orsakar ryggradsproblem och klämda nerver, förutom besvär, även nedsatt funktion av inre organ eller kroppsdelar. Med hjälp av speciella anaerobiska övningar och kvantfysiska verktyg kan vi förbättra eller återställa ryggraden.

Det kan vid en första anblick verka vara mycket som behöver göras. Men jag vill redan här försäkra dig som läsare att dessa innovativa metoder inte tar mycket tid i anspråk. Det viktigaste är att verkligen förstå vad föryngring beror på.

Jag kan berätta om mig själv. Trots omfattande arbetsbelastning har jag kunnat ”införliva” de metoder som beskrivs i boken så att de passar min tillvaro, och skapa rutiner som hjälper kroppen att behålla en god form och att klara alla påfrestningar som uppstår i livet. När allt kommer omkring så är det kroppen själv som gör jobbet, och vår uppgift är att ge kroppen rätt hjälp med detta. Idag är jag 71 år, men mina fysiologiska parametrar gör mig inte äldre än 40+. Det viktigaste är inte vilket år du är född, utan den fysiologiska åldern, och denna ålder kan minskas med hjälp av metoderna som beskrivs i den här boken, men förutsätter självfallet att du följer anvisningarna och råden som ges. Till metoderna hör några apparater som är baserade på kvantfysik, och det kan eventuellt uppfattas som ren försäljningsmarknadsföring för läsaren. Men jag kan helt uppriktigt säga att utan dessa apparater, hade jag inte kunnat uppnå de stora föryngringseffekter jag kunnat erfa, eftersom de använder sig av supersvaga frekvenser som kommunicerar med kroppen på dess eget språk, och kan därmed återställa kroppens funktioner. Jag vill betona att det som sker är att apparaterna hjälper att återställa, det vill säga till normalläge, och inte aktivera som många andra apparater gör.

Boken beskriver naturligtvis många andra metoder som inte är relaterade till dessa apparater, och läsaren kan fortfarande uppnå positiva effekter utan att köpa dem, men effekterna kommer att vara mindre. Själva

10 praktiska steg till föryngring

idén bakom boken kom till tack vare dessa innovationer som gör verklig föryngring av kroppen möjlig. Så vi ska gå igenom alla 10 steg som skapar föryngring och vitalisering samt dessutom beröra kvantkosmetik – en helt ny inriktning.

”Vi får inte det vi vill ha i livet. Vi får det vi tror på.”

Steg 1 GE CELLERNA RÄTT INFORMATION

Detta första steg att ge cellerna rätt information är en av de viktigaste punkterna. En människa består av tre strukturer – den fysiska strukturen, den energetiska strukturen och informationsstrukturen. – Då den fysiska kroppen styrs av information och energi, är det uppenbart att våra tankar är den viktigaste beståndsdel av informationsstrukturen. Vår hälsa och föryngring beror helt och hållet på cellernas liv – hur de livnär sig, hur de andas, vilken typ av miljö de befinner sig i etc. Men viktigast av allt, vilken information får de. Det är denna information som i stor utsträckning styr cellernas beteende och gör att de föryngras eller åldras.

Ett stereotypiskt tänkande i västvärlden är att en person blir gammal från 60 års ålder, och att det anses normalt med ålderssjukdomar – högt blodtryck, problem med leder, hörselproblem m.m. Detta stereotypa tänkande är inprogrammerat i vårt undermedvetna, och är det som styr oss som människor. Sådana program finns i all oändlighet i människors undermedvetna, och beroende på typen av program, kan de även styra en

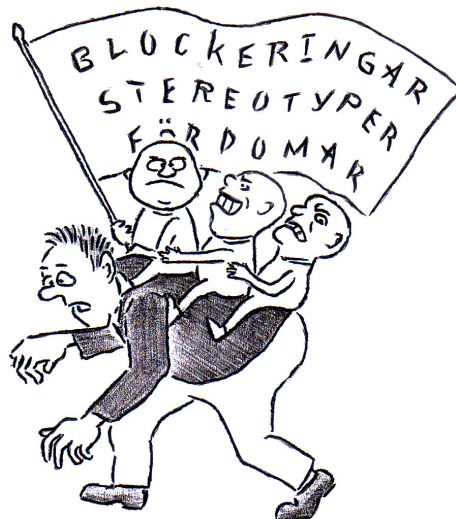


Fig. 1



Fig. 2

persons liv. Man tror att det är mycket svårt att förändra en person, och i de flesta fall kan det också vara det, särskilt om personen inte själv bidrar till någon förändring. Fig. 1, Fig. 2. Åldrandeprogrammet är därmed också djupt rotat hos de flesta människor, och trots de innovationer som beskrivs i boken, vilka erbjuder mycket för att underlätta föryngring av kroppen, måste åldrandeprogrammet raderas eller åtminstone försvagas i syfte att minska dess inflytande. Är det möjligt? Självklart! Här behöver du bara komma i kontakt med ditt undermedvetna och byta ut det gamla programmet mot ett nytt. Tekniken, vilken kommer att beskriva senare, är tillgänglig för de flesta.

Det undermedvetnas makt

En vetenskaplig studie av den amerikanske professorn Bruce Lipton påvisar att våra kroppsceller förstår vad vi tänker. Därför att det är mycket viktigt vad vi tänker om våra organ, om kroppen. Tänker man att "jag är gammal" så överförs den informationen till kroppen och påverkar cellerna så att de åldras fortare. I det mentala arbetet är ditt eget undermedvetna din viktigaste samarbetspartner. Det kan verka konstigt, eftersom det verkar i det fördolda, bortom de medvetna tankarna och valen. Men i själva verket är det undermedvetna en så central del av ditt inre informationssystem att varken medicin eller hälsoarbete kan göra verklig skillnad om det inte är med på noterna.

Det undermedvetna kommunicerar ständigt både med världen utanför och med ditt eget inre.

Det nås av information från yttervärlden i form av t. ex. uppföstran, upplevelser, reklam och människor du möter. Från din inre värld kommer informationen i form av tankar och känslor. Mycket av informationen är lagrad sedan barndomen: en slags programmeringar som styr hur du ser på dig själv och omvärlden. Jag kallar de här bilderna för stereotyper.

Det undermedvetna utbyter också information med kropp och själ. I själen finns ditt inre vetande, din intuition eller magkänsla. Att föryngras i tanken handlar om att medvetet kommunicera med sitt undermedvetna, att lära sig lyssna till sin egen själ, istället för att styras av stereotyper. Det undermedvetna fungerar som en hårddisk med tusentals program, både positiva och negativa, som påverkar hur du möter och hanterar livet. Varje upplevelse och erfarenhet är som ett program: undermedveten information lagrad i form av en neurosynaptisk förbindelse.

När jag träffar en ny person bildar den information jag samlar in under vårt möte ett mönster av sammanhängande neuroner i min hjärna. Träffas vi bara en gång lämnar vårt möte knappast några starkare mönster efter sig. Men ses vi fler gånger förstärks informationen. Varje mönster har sin energi, så genom upprepning ökar mönstrens energi och sedan styr de oss, vår fysiologi, vårt beteende. Att skapa mönstret ”jag är sjuk, jag är redan gammal” gör att hjärnan ständigt skickar signaler till din fysiologi så att ditt problem med hälsa upprätthållas och åldrandeprocesser tar fart. Därför är det avgörande att skapa ett nytt mönster för föryngring, där man ser sig själv mycket yngre och friskare. Man kan tro att det är ren fantasi, men precis så fungerar det undermedvetna.

Ett litet barn är inte mottagligt för logik, påtryckningar eller skäll, och kamp skapar bara envist motstånd. Du kan inte befälla ett litet barn att sluta gråta. Istället behöver du leka med det och kommunicera med hjälp av känslor. Om ditt sjukdomssymptom är ett informationsproblem som behöver rättas till och ditt undermedvetna är ett barn som behöver lockas till samarbete, hur ska du göra då?

Det du behöver göra är att komma i kontakt med ditt undermedvetna på ett enkelt sätt och upprepade gånger skicka en förändrad bild av

dig, i vårt fall bilden där du är ung. Och det lär du dig med enkla och korta övningar, vilka du sedan gör 3 minuter per dag. Men vad ska du göra med dina gener som ständigt skickar information till din kropp att du ska åldras? Den nya kunskapen inom epigenetik har kommit fram att dina gener också styrs av yttre påverkan inklusive våra tankar. Professor Bruce Lipton, som gjort många studier på kroppens celler, hävdar att genernas aktivitet kan förändras genom regelbunden mental träning. Det viktigaste är att skapa en övertygelse om att det är möjligt. Problemet med den moderna människan är att de flesta människor har ett materialistisk tänkande som kommer från samhällets stereotyper. Men så fungerar det: ”Tror du så får du, tror du inte så får du inte”.

Idémotoriska rörelser

För tjugo år sedan fick jag på en idé, och utvecklade en metod som jag kallade idémotoriska rörelser.

Om man tänker sig en rörelse, så kommer rörelsen också att inträffa i verkligheten. När man föreställer sig en rörelse brukar kroppen svara med en mindre sammandragning av de muskler som man tänker på. Det finns många vetenskapliga försök som bevisar detta. Definitionen av en ideomotorisk rörelse lyder i Medicinsk encyklopedi enligt följande: ”Ökad muskeltonus eller svag sammandragning hos muskler, vilka deltar i en rörelse som uppkommer när personen tänker sig denna rörelse”.

Ideomotoriska reaktioner är karaktäristiska för alla människor. Att föreställa sig en rörelse är starkare och mer uttrycksfullt än alla andra föreställningar. Nobelpristagaren professor Ivan Pavlov skrev: ”Man har för länge sedan observerat och vetenskapligt bevisat att när vi tänker på en bestämd rörelse utför vi den spontant och utan att märka det”. Att föreställa sig en rörelse framkallar inte bara rörelsereaktioner hos muskler utan också vegetativa reaktioner i blodkärl och förändringar i puls och andning.

Jag utarbetade ett träningsprogram, ”Rensning av kroppen på cellnivå”, där användaren skulle tänka sig att hen rörde på ett visst inre organ, och samtidigt fick hjälp att fokusera genom att se organet röra sig på datorskärmen och lyssna till rytmisk musik.

Ursprungsidén var att hitta ett sätt att arbeta med inre organ som annars inte är så lätta att komma åt. Men samtidigt inträffade något annat. Det visade sig att när man utförde rörelserna hamnade man lätt i självhypnos, det meditativa tillstånd som enkelt kan koppla dig till undermedvetna.

Det gjorde de idémotoriska rörelserna dubbelt så användbara. Förutom att stärka ett visst organ kunde metoden användas för mental träning. Det handlar om ett enkelt psykologiskt fenomen: den mänskliga hjärnan kan bara fokusera på två saker i taget. Om du fokuserar på att röra levern upptar det ungefär 70 procent av din mentala kapacitet. Sedan finns det ungefär 30 procent kvar, och den kapaciteten kan du använda för någonting annat – som att förnya dina tankeprogram.

År 1997 besökte jag USA tillsammans med min hustru Iwona. Washington University i Seattle ville göra en studie på min metod. Under en veckas tid scannade forskarna oss medan vi arbetade med våra inre organ i enlighet med programmet och de mätte vad som hände i våra hjärnor.

De kunde se att theta-rytmen i hjärnan aktiverades, vilket bland annat skapar balans mellan höger och vänster hjärnhalva. Och de kunde se att alpha-rytmen aktiverades, vilket gjorde oss avslappnade. Vi fick belägg för att min teori fungerade: när vi fokuserade på att röra våra inre organ kom vi in i ett trans- eller theta-tillstånd som innebär psykisk balans och ett öppet sinne.

Med åren har det här programmet förändrats och förbättrats, nu heter det interaktiva datorprogrammet ”Tankens kraft på cellnivå”.

Precis denna metod kan du använda dig av för att ändra bilden av dig själv och tänka dig yngre än du är i verkligheten.

Utvalda övningar hjälper dig att komma i kontakt med det undermedvetna genom olika tillstånd i hjärnan. En särskild musik, speciellt framtagen med hänsyn till den mänskliga kroppens biorytmer, spelar en viktig roll i processen.

Skapande av ideomotoriska rörelser eller vibrationer förutsätter tankearbete. Tankens kraft kan förstärkas på tre sätt: genom koncentration, genom visualisering och emotionell laddning. Detta innebär att ju bättre vi kan koncentrera oss på föremålet som vi vill påverka, ju tydligare vi

föreställer oss det och ju mer emotionellt vi utför detta, desto starkare är vår inverkan.

Nu kan du göra en övning med något organ eller en kroppsdel och försöka att skapa pulseringar i den. Du kan t. ex. ta levern. Föreställ dig levern på dess plats i kroppen och koncentrera dig på den. Då är två av villkoren uppfyllda. Det är lättare att koncentrera uppmärksamheten på pulserande rörelser. Dessutom använder metoden musikaliska rytmer som hjälpmedel för bättre koncentration. Om du har inte programmet eller separata animerade övningar (kan hämtas det på sajten <https://beyounger10steps.com>).

Föreställ dig hur levern dras ihop och slappnar av i riktningen rygg-buk eller upp-ner eller höger-vänster. Föreställ dig bara tydligt och klart pulseringarna och inget annat. Pulseringarnas rytm kan du bestämma själv



Fig. 3

– snabbare eller långsammare, t. ex. att levern drar ihop sig under en halv sekund eller en sekund. Efter 30 sekunder – en minut kommer du att förnimma att levern börjar röra sig svagt.

Ordet ideomotorisk består av *ideo*, som betyder tanke och *motorisk*, som betyder rörelse eller med andra ord: tanken sätter igång rörelsen. Vår uppgift blir att sätta igång rörelsen så mycket som möjligt. Musikaliska rytmer förstärker processen. Musiken kommer i resonans med tanken

och skapar en psykoemotionell laddning i arbetet med organet, vilket höjer effekten.

Vår huvuduppgift i hela konceptet är att skapa en ny bild av oss själva där vi ser mycket friskare och yngre ut. Fig.3

Övningarna är till stor hjälp för att den nya bilden ska kunna tränga in i det undermedvetna.

När vi gör ideomotoriska rörelser så försätts vi automatiskt i trance-tillstånd (nära theta-rytmer) och vårt undermedvetna är öppet. Samtidigt ska vi hålla ”idealbilden” i tankarna. Det vill säga föreställa oss själva och vår hälsa, så som vi vill se oss – friska och unga. Samtidigt hjälper bilden till att samla uppmärksamheten. Det är nämligen så, att när man har två objekt att uppmärksamma, så finns det ingen plats i hjärnan för några sidotankar som avleder uppmärksamheten. Detta är en välkänd psykologisk effekt som man här använder med dubbel verkan.

När du tränar med ideomotoriska rörelser för olika organ 3-5 min per dag och under övningarnas gång använder samma bild av dig själv – ung och frisk – så bildar du i hjärnan via upprepningarna nya neuronförbindelsemönster som börjar påverka din fysiologi så att du i verkligheten börjar föryngras. Viktigt är också att du sätter ett konkret mål och bestämmer dig för att föryngras. Din bestämdhet och övertygelse kommer att påverka dina gener och bromsa deras åldrandeprogram.

Självklart kommer föryngringsprocessen att gå mycket snabbare om du dessutom använder dig av de övriga rekommendationerna i denna bok. De tio mentala lagarna som beskrivs här nedan är grunden för att åstadkomma framgång i livet inom alla livsområden, inklusive hälsan.

TIO MENTALA LAGAR

1. SE DIG SOM EN DEL AV UNIVERSUM

Liksom varje cell i din kropp bidrar till den struktur som gör dig till en människa, så ingår du själv i universums stora struktur. Du är inte ensam i en enorm och iskall rymd – du är en del av något större. När du förstår och kan ta till dig att du är en del av universum blir det lättare att slappna

av och ha tillit. Vare sig du arbetar som terapeut eller målar en tavla har du oändligt mycket mer att ge om du inser att du arbetar med universums hela kraft i ryggen. Bara lita på att du får hjälp!

Den här lagen kan kännas högtflygande för den som inte är van att tänka i de här banorna. Men varför inte ge den en chans? Prova en tid att leva med de här tankarna. Lev som om du har tillgång till universums kraft när du gör olika saker i din vardag. Hur känns det? Förmodligen kommer du att känna dig mer kraftfull än förut. Det är i så fall inte konstigt. Universums kraft är en del av din mentala kraft, din arvedel, om du bara vågar tro att du kan och får använda dig av den.

2. VÄRLDEN ÅTERSPEGLAR DINA TANKAR

Dina tankar har ett mycket starkt inflytande på allt inom dig och utanför dig. Allt som händer dig är ett resultat av dina tankar. Ja, det är faktiskt så att den värld du ser omkring dig är en återspeglings av dina tankar.

Ofta är vi mycket medvetna om hur den yttre världen styr våra liv och känner oss pressade av människor vi har omkring oss eller av allt vi måste göra. Men vår inre värld påverkar samtidigt den yttre långt mer än de flesta av oss har en aning om. Allt är energi. När vi tänker använder vi stora mängder energi i snabb, lätt och rörlig form. Den här tankeenergin strävar ständigt efter att få en uttrycksform, en yttre manifestation, en fysisk motsvarighet. Hur du tolkar din omvärld styr förstås din upplevelse av den. Men det du tänker och gör påverkar också det som sker i den värld du lever i.

3. SLUTA KÄMPA MOT VÄRLDEN

Den kinesiske filosofen Lao Tse har sagt: ”Om du inte kämpar är det omöjligt att besegra dig.” I vårt samhälle är kampen ett så självklart inslag att vi inte ens märker hur ofta vi försöker åstadkomma olika saker genom att kämpa för dem. Vi kämpar för att nå framgång, vi kämpar för att bli hörda och sedda, vi konkurrerar om fördelar och vi mäter vår styrka med varandra på olika sätt.

Men att kämpa mot världen eller omgivningen är egentligen en alldeles galen väg att gå om du vill komma någonstans. Varje kamp innebär

motstånd. I motståndet fokuserar du din mentala kraft på det du vill undvika, vilket kostar dig mängder av energi. Fokusera på det du vill uppnå istället för på kampen, så når du lättare ditt mål.

4. SE VARJE PROBLEM SOM EN LÄRDOM

Framgångsrika människor har sällan färre problem än andra – men de hanterar motgångarna på ett bättre sätt.

Varje livsstörning och varje så kallat misslyckande har en mening. Lär dig att se varje problem som en lärdom, en fingervisning om vad du behöver ändra på i ditt beteende för att inte hamna i samma situation igen.

Om du förmår analysera varje händelse ur det här perspektivet kan du förbli lugn och klartänt också i svåra situationer. Du blir mindre sårbar för stress och självömkan, och får lättare att hantera de problem som uppstår på ett konstruktivt sätt.

Livet är en krokig och backig väg – det kommer du inte undan. Men du kan välja att inte se varje uppförsbacke som ett misslyckande, utan som en utmaning och en möjlighet att lära dig någonting som för dig ännu närmare ditt mål. Det här är en viktig del av positivt tänkande.

5. SAMARBETA MED DIN SJÄL

Medvetandet och själen behöver komma överens om du ska nå dina mål. Din själ är kopplad ditt undermedvetna, som har all kunskap du behöver för att göra de rätta valen i ditt liv. Ditt medvetande, den del av dig som skolats genom uppfostran och utbildning, har ofta en annan syn på saker och ting än ditt undermedvetna. Det vaktar dina tankar, och släpper ofta inte fram det din själ vill förmedla åt dig.

Ibland sipprar de här kunskaperna fram ändå i form av intuition eller så kallad magkänsla.

Däremot uppstår problem när vårt medvetna jag och vårt undermedvetna inte kommer överens. Det medvetna jaget vill kanske ta ett meriterande och välavlönat jobb, men det undermedvetna vet att arbetsuppgifterna inte är de rätta. Eller det medvetna vill leva i en relation, men det undermedvetna vet att kärleken inte är stor nog. När du har svårt att fatta ett beslut, ta din intuition på allvar. När du lyssnar till det själen har att

säga fattar du rätt beslut. När det medvetna och själen drar åt samma håll kan du åstadkomma vad som helst.

6. GRANSKA DINA TANKEMÖNSTER

En av de saker som hindrar medvetandet och själen från att komma överens är stereotyp tankande, eller förutfattade meningar. Vårt medvetande är fullproppat med "sanningar" vi blivit itutade av föräldrar, lärare, medmänniskor och massmedier.

Ett vanligt tankemönster, en stereotyp, när det gäller hälsan är t. ex.: "Om jag är sjuk ska läkaren göra mig frisk."

Det här synsättet begränsar många människors möjligheter att ta kommandot i sina egna liv. Man skulle kunna säga att de drabbats av ett informationsvirus som skrämmer dem till passivitet, och gör det svårt för dem att ta in vad de själva skulle kunna göra för sin egen hälsa.

Många människor nöjer sig med att vara biorobotar. De vill inte få sin världsbild rubbad av nya idéer, de tror inte på någonting som de inte kan se, och de är säkra på att en tablett hjälper bättre mot huvudvärk än några alternativa hälsometoder.

Men vill du verkligen begränsa din tillvaro så snävt? En viktig del i att utvecklas som människa och öka sin mentala kraft är att genomskåda invanda tankemönster och förutfattade meningar. Då skapar du också utrymme för att välja en ny världsbild och självbild som ökar din kraft och vidgar dina möjligheter istället för att krympa dem.

7. VIDGA DIN MENTALA CIRKEL

Vissa människor lever ett liv fullt av begränsningar: "Det här är svårt/omöjligt." "Jag kan inte/orkar inte." "Det kommer ändå aldrig att fungera." Vare sig det handlar om att få ett jobb, hitta kärleken eller lära sig ett språk begränsar de sina möjligheter med sina egna tankar.

Framgångsrika människor har en betydligt större mental cirkel. De tänker fritt, och utgår från att det de vill göra är möjligt. Det ger kraft och minskar steget från tanke till handling. När en framgångsrik människa misslyckas, klagar hon sällan över att världen är emot henne och att det

hon vill göra är omöjligt. Hon blickar istället inåt och söker problemet i sin egen mentala cirkel: "Hur behöver jag tänka annorlunda för att lyckas bättre nästa gång?"

I USA, landet där var och en anses vara sin egen lyckas smed, finns ett skämt som lyder så här: "Vill du bli miljonär, bete dig som en miljonär". Det är inte helt taget ur luften. Den som ständigt klagar över att han inte har råd att göra det han vill kommer knappast att få råd att göra det. Den som istället utgår från att saker och ting kommer att ordna sig till det bästa, och närmar sig det han vill göra i denna anda, har betydligt större chans att få det han vill ha.

8. LÅT TANKEN FÖRSTÄRKA DIN HANDLING

Den som lever med tidsbrist försöker ofta göra flera saker på en gång – eller betar av det som ska göras på ett mekaniskt sätt för att snabbt komma till nästa punkt på listan. Men då går tankens kraft förlorad, och handlingen töms på en del av sitt innehåll.

Om du till exempel tar ett kosttillskott, gör det inte mekaniskt medan du läser din morgontidning eller söker efter din mobiltelefon. Gör det medvetet: "Hej kropp, här kommer massor av vitaminer som hjälper mig att skapa energi och må bättre."

Om du ägnar dig åt någon form av träning, gör inte övningarna mekaniskt medan du tittar på TV. Följ istället upp de fysiska övningarna med dina tankar: "Nu ökar blodcirkulationen... nu får jag starkare armar... nu får jag mer energi.."

Låt dina tankar och intentioner vara med i allt du företar dig i livet, och det du gör kommer att bli mycket mer effektivt. Samtidigt blir du närvarande i nuet, vilket ger ökad livskänsla och minskad stress.

Den här mentala lagen kan också användas som mental förberedelse för något du planerar att göra. Gör som många elitidrottare gör inför en tävling: föreställ dig händelseförloppet du önskar i dina tankar, så blir utförandet i verkligheten bättre när det väl är dags.

9. SLAPPNA AV

Visst är det viktigt att du vet vart du vill. Men när du lägger allt för stor vikt vid det du vill åstadkomma uppstår också en ökad fysisk och psykisk spänning, en stress som begränsar dina möjligheter att nå målet.

En avspänd attityd gör arbetet roligare och livet lättare. Om dina mål inte tyngs allt för mycket av viktighetens vikt blir det lättare för dig att nå dem.

10. HA POSITIVA FÖRVÄNTNINGAR

Det här är en av de viktigaste mentala lagarna, och på sätt och vis också en sammanfattning av de andra lagarna. Om du tror på det du gör och förväntar dig att det ska gå bra organiseras hjärnan efter dina positiva förväntningar. Den ger positiva och tydliga signaler till kroppen som ska utföra jobbet, och kroppen tar helt enkelt itu med uppdraget – vare sig det gäller att springa fort, baka en underbar tårta eller att återställa din hälsa. Placeboeffekten är välkänd inom sjukvården. Patientens förväntningar på hur en medicin ska verka kan ge mirakulösa resultat fastän hen i själva verket bara fått ett sockerpiller. Inom skolmedicinsk forskning används placeboeffekten vid utvärdering av läkemedel. Man erkänner alltså tankens kraft, men använder den inte i själva vården.

Tänk om läkarna istället medvetet använde sig av tankens kraft. Tänk om de vågade ge sina patienter hopp, och säga till dem att det finns stora möjligheter för dem att bli friska. En sådan inställning skulle aktivera kroppens egna resurser för återhämtning, och betydligt fler patienter skulle bli återställda. Istället förstärker läkarna samhällets negativa programmering och nöjer sig med att diagnosticera och medicinera ”kroniska problem” som är ”omöjliga att bota”.

Vår kultur är genomsyrad av en naturvetenskaplig och mekanistisk syn på människan och världen, och skepsis anses finare och mer seriöst än hängivenhet och entusiasm. Tro och tillit avfärdas ofta som flum och naivitet. Men i vår rädsla för att hysa ”orealistiska förhoppningar” tappar vi också kontakten med kroppens enorma inre resurser.

Jag har arbetat länge med alternativmedicinska hälsometoder och också hunnit skaffa mig erfarenheter från olika länder. I länder som Colombia i Sydamerika eller Taiwan i Asien lever människor ofta under svåra

förhållanden och många är sjuka. Men de har också lättare att bli friska. Jag har bevittnat mängder av så kallade mirakler i de här länderna, eftersom människors starka tro gör det lättare för kroppen att återhämta sig. Skillnaden är stor jämfört med i Europa och Sverige.

”Dumma människor har tur”, lyder ett ryskt ordspråk. Men egentligen handlar det inte om dumhet. Det handlar om en naivitet som tillåter tro på mirakler och oanade möjligheter, och som därför gör dem möjliga. Förvänta dig positiva resultat. Det är själva grundförutsättningen för framgång på livets alla områden.

SJÄLVREGLERING AV PSYKISKA TILLSTÅND

Om du kan leva enligt de tio mentala lagar jag beskrivit ovan uppnår du samtidigt inre harmoni och ett balanserat psykiskt tillstånd. När psyket är i balans fungerar hjärnan på ett optimalt sätt. Eftersom hjärnan styr alla fysiologiska processer, ökar din hälsa och energi i takt med att dina mentala krafter ökar.

Det låter ju bra: det är bara att tänka rätt, och sedan kommer medaljregnet.

Ändå tror jag att de flesta varit med om att detta enkla ofta kan vara det svåraste av allt. Också när vi faktiskt låter oss inspireras och övertygas, får de nya tankemönstren inte riktigt plats. De blir tvungna att konkurrera med gamla negativa programmeringar som är djupt rotade i vår föreställningsvärld. Vi lyckas kanske tänka positivt för stunden. Men när det kommer till kritan och vi står inför en utmaning bubblar den gamla misstron fram: ”ja, andra kanske kan, men inte jag”.

Lyckligtvis är det möjligt att ändra sina inre programmeringar. Det går inte över en natt, och det krävs både vilja och arbete. Men det är fullt möjligt, och det är inte ens särskilt svårt. Ett av de viktigaste syftena med den här boken är att ge dig läsare ett effektivt sätt att rensa bort gamla tankemönster som inte längre fyller någon funktion, och skapa utrymme för det du vill ha istället.

Det första steget är att nå ett speciellt tillstånd, där du kommer i kontakt med ditt undermedvetna och kan kommunicera direkt med det.

Det finns förstås redan många välkända metoder för det här, som meditation, hypnos och självhypnos, och vi vet att de här metoderna fungerar.

Men för många människor är det ändå svårt att nå ett riktigt meditativt tillstånd som inte bara handlar om avslappning utan om ett tillstånd av icke-tänkande och tomhet i huvudet. Det är i det tillståndet, när de vanliga tankarna stillnar för en stund, som det finns möjlighet att fylla på med nya djupliggande tankemönster. Det undermedvetna är visserligen själens röst, och källan till den sanna kunskapen om oss själva. Men de programmeringar livet gett oss bildar också de ett omedvetet lager av ”sanningar” som grävt sig så djupt i vår självbild att de är svåra att komma åt på annat sätt än via det undermedvetna.

Steg 2 ANDAS RÄTT

SYRETS VÄG TILL CELLERNA

Vi har nu kommit till andningens betydelse för att stoppa åldrandet och hålla sig frisk och vital. Du vet att syre är nödvändigt för att upprätthålla livet. Ändå är det lätt att missa vilken kraft rätt andning har: andas gör vi väl ändå hela dagarna, räcker inte det? Nej, det gör det inte. För att motivera dig att träna ska jag nu förklara varför. Du andas in luft, i bästa fall genom näsan. Den passerar bronker och luftrör innan den når lungorna. Där tar luftens syre upp av alveoler, lungblåsor, som sitter på lungornas väggar. Alveolerna omringas av kapillärer, tunna blodkärl. I kapillärerna fångas syret upp av de röda blodkropparna som transporterar ut syret till kroppens alla celler. Syret lämnas av i cellerna där det omvandlas till energi, och restprodukten koldioxid bärs tillbaka till lungorna där vi andas ut den. Detta är den enkla versionen. Om du läser bara den är det lätt att tro det många faktiskt tror: att det är bra med så mycket syre som möjligt, och att koldioxid bara är en slaggprodukt som det gäller att göra sig av med så fort som möjligt. Men verkligheten är mer komplicerad och spännande än så. De viktigaste orsakerna till problem med hälsan är dels brist på syre i kroppens vävnader, dels fria radikaler. Det hjälper inte att det finns syre i blodet: om det inte når cellerna uppstår ändå brist på syre i vävnaderna. Det leder till brist på energi, och cellerna kan inte sköta sina funktioner på ett fullgott sätt. Dåligt syreupptag ger mindre effektiv förbränning vilket leder till att onödigt stort antal avfallsprodukter stannar kvar i kroppen, på medicinskt språk kallas det ”hypoxi i vävnaderna”. Sådan hypoxi eller syrebrist är den främsta orsaken till de flesta sjukdomar, inklusive åldrandet. Det är samma princip som vid vedeldning. För lite syre ger pyrande eld och massor av rök och aska, rätt mängd syre ger bra eld. *Fig.4*

Inandningsluften innehåller cirka 21 procent syre. Cellerna i kroppen behöver egentligen bara en syrehalt på 14 procent. Syreöverskottet blir en påfrestning: det förvandlas i kroppen till fria radikaler. En fri radikal är en molekyll som saknar en elektron. Det innebär att den inte är neutral

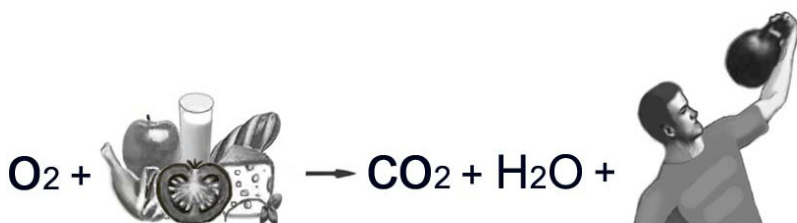
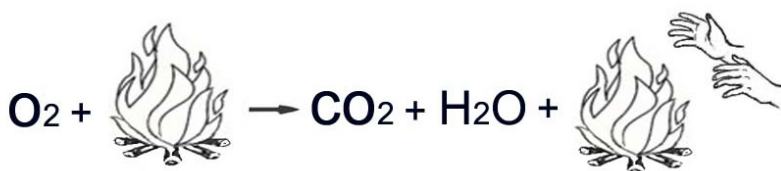


Fig. 4

eller harmonisk, utan stjäla en elektron från ett cellmembran. Det sätter igång en kedjereaktion: alla celler som mist en elektron vill ha en ny någon annanstans ifrån för att återställa sin egen balans, och anfaller andra celler. På så sätt förstör de fria radikalerna cellernas membran; deras livsviktiga kontaktyta med resten av kroppen. Syre är en fri radikal, men det finns också andra. En hypotes de flesta forskare är överens om angående åldrandet är att vi oxideras, på samma sätt som ett uppskuret äpple missfärgas i snittytan i mötet med luftens syre. Det syre som ger oss livet bränner också upp oss inifrån. Även om de röda blodkropparna klarar av att lämna av allt syre de bär på till cellerna blir alltså 7 procent kvar i blodet. Men ofta blir siffran högre än så. De flesta människor kan inte ta upp syret optimalt i cellerna. Därför är det vanligt med hypoxi – brist på syre – i vävnaderna, trots att blodet innehåller så mycket syre. Den viktiga frågan blir då: hur kan vi oxideras mindre? Hur kan vi ta upp det syre cellerna behöver, minska syreöverskottet och bekämpa de fria radikalerna?

MER SYRE TILL CELLERNA

Lösningen är kanske överraskande: du behöver troligen bli lite surare. Det här påståendet strider mot den dogm de flesta indoktrinerats med: ”Vi måste göra kroppen mer basisk.” Men den dogmen är helt enkelt inte sann, bland annat för att ett surare blod leder till bättre syreupptag i

cellerna, vilket ger stora hälsofördelar. Hemoglobinet lämnar lättare ifrån sig syre till cellerna om kroppen är lite sur. Blodets pH-värde är 7,35-7,45. Hypothalamus som vakar över balansen i kroppen ser till att det här värdet hålls inom de rätta intervallerna. Men en liten smula surare blod är hälsosamt, och det går att vänja hypothalamus vid ett värde på 7,25-7,30 som är det optimala. Enklaste sättet är att göra kroppen lite surare är att utnyttja den koldioxid kroppen själv producerar. Koldioxidmängden påverkas av hur vi andas. Och andningen påverkas av hur vi lever. Dagens stressiga livsstil ger en stressad andning. Vi skyndar fram, vi talar i mobiltelefon eller sitter uppkopplade vid datorn, vi utsätts ständigt för stimuli och påfrestningar. Utan att vi märker det börjar vi andas snabbare och ytligare. Vi hyperventilerar: drar först in mer syre än kroppen behöver, och blåser sedan ut mer koldioxid än vi borde. Den optimala mängden koldioxid i blodet är 6,5 procent. Om koldioxidhalten är lägre än så får cellerna mindre syre, samtidigt som det blir mer syre kvar i blodet. Fig.5 Fig.6



Fig.5

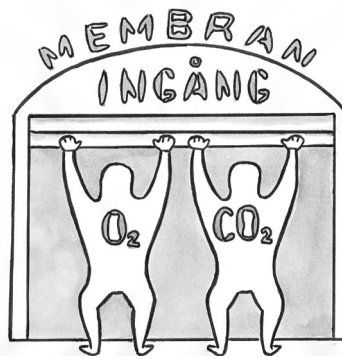


Fig.6

En normal och hälsosam andning innebär 6-7 andetag och ungefär 6 liter syre per minut. Men de flesta andas upp till 15 andetag per minut och får i sig 12 liter syre. Det innebär den dubbla syremängden – och samtidigt mindre koldioxid och fler fria radikaler. Den här hyperventilationen är kopplad till förtidigt åldrande och sjukdom. Att träna sig att ta hälften färre andetag per minut ger stora hälsofördelar. Koldioxid gör kroppen surare. Surhet vidgar kapillärerna, vilket sänker blodtrycket eftersom blodet får plats att flöda fritt. I kroppen finns 100 000 km kapillärer. De utgör

en livsviktig del av kroppens cirkulationssystem: här transporterar blodet syre, näringsämnen och hormoner till cellerna. Det är enormt viktigt att kapillärerna fungerar som de ska. Inser du vilka konsekvenserna blir om kapillärerna blir trängre och trögare på grund av fettavlagringar och åderförkalkning? Eftersom många människor har dålig kalciumomsättning utan att veta om det, är det inte ovanligt att folk är åderförkalkade redan i 30-40-årsåldern.

När hypothalamus med åren börjar tappa sin kontroll över kroppen så att den börjar reagera fel, bildas också mer trombocyter i blodet. Trombocyterna gör blodet tjockare, och om blodkärlen samtidigt blir allt trängre är det förstås ingen hälsosam kombination. Kroppen, som till varje pris försöker upprätthålla balansen, höjer nu blodtrycket för att blodet ändå ska nå fram. När mindre syre och näring når fram till cellerna, producerar de i sin tur mindre energi och drar ner på sin funktion. Hur påverkas din hälsa och din livskvalitet då, tro? Det här säger jag inte för att skrämmas utan för att du ska förstå hur det hela hänger ihop och bli motiverad att skapa långsiktiga hälsorutiner i din vardag. Effekten förstärks av att de olika metoderna i projektet samverkar och stöder varandra.

ANDNINGEN OCH ENERGIPRODUKTIONEN

Andningsträningens stora bidrag till hälsan är: mer koldioxid, förbättrade kapillärer, ökat syreupptag och tunnare blod. Andningen är också starkt kopplad till nervsystemet. När du andas in aktiveras det sympatiska nervsystemet, som står för all slags aktivitet. När du andas ut aktiveras det parasympatiska nervsystemet, som är kopplat till vila och återhämtning. Du kan alltså skräddarsy dina andningsövningar efter om du vill bli pig-gare eller om du vill komma till ro. Det parasympatiska nervsystemet och utandningen är också kopplade till intuitionen och den högra hjärnhalv-an. Andningsövningar med fokus på utandningen ger bättre tillgång till det undermedvetna. Du blir koncentrerad och mer kreativ.

Efter 60-årsåldern skapar kroppen allt mindre energi. Med andning-ens hjälp kan du öka energin och aktivera katekolaminerna adrenalin och noradrenalin, de viktigaste hormonerna när det gäller att skapa energi. Vid stress ökar produktionen av adrenalin, vilket är kroppens sätt att ge dig en extra energikick precis när du behöver det. Men med åren minskar

produktionen av katekolaminer, och människor känner sig tröttare och trögare. Genom regelbundna andningsövningar – genom att hålla andan och skapa hypoxi, syrebrist – aktiveras adrenalinproduktionen och du blir piggare. I en värld där många människor saknar tillräcklig tid för återhämtning och adrenalinpåslaget tycks vara konstant, kan det jag nu nämnt kanske verka lite förvirrande: ”Vill jag verkligen ha mer adrenalin?” Stress i sig behöver inte vara något ont. Det är en påfrestning där vi rör oss utanför vårt ”normala” livsområde eller vår bekvämlighetszon. Hypothalamus svarar på stresslarmet och kroppen gör sig beredd på att anta en utmaning. Men den stressen kan också vara positiv, som t.ex. när jag själv ska hålla kurs inför en stor åhörarskara. Mina krafter och resurser mobiliseras, och jag mår ännu bättre än vanligt. Många människor vittnar om att den här sortens stress får dem att känna sig ”höga”: som ett rus av energi. Lagom stora adrenalinkickar ger fokus, energi och välmående. Väldigt höga adrenalinnivåer eller ständiga adrenalinpåslag sliter dock på kroppen. Utbrändhet är ett resultat av hög stress och höga adrenalinpåslag utan tillräcklig återhämtning mellan varven. Ett liv i balans är en lagom pendling mellan aktivitet och vila. Den balansen kan du själv medvetet värna om. Men kroppen hjälper också till. Undersökningar visar att det adrenalinpåslag ett stort glädjebesked ger ligger på topp cirka 20 minuter, sedan börjar kurvan plana ut. På samma sätt är det med sorg: de första 20 minuterna innebär en enormt stark stress, men sedan börjar känsloreaktionen mattas av. Kroppen, eller hela det system som är du, vill till varje pris upprätthålla och återställa sin balansen.

HYPOXITRÄNING FÖR LIVET

Hypoxiövningar är de enskilt mest kraftfulla övningar du kan göra för att stärka din kropp. De skapar energi, men förbrukar inte så mycket energi som t.ex. motion. Och du kan alltid börja precis på den nivå du befinner dig. Ett sätt att träna hypoxi är att använda vår apparat för andningsträning, Smart Breathe, som vi också skämtsamt brukar kalla ”nappen”.

Du andas in som vanligt genom näsan, men andas ut med munnen genom ett inbyggt och justerbart motstånd i nappen. Fokus ligger på utandningen, vilket aktiverar det parasympatiska systemet. Å andra sidan verkar själva andningsmotståndet aktiverande. Du blir alltså både

avslappnad och får energi av att andningsträna med Smart Breathe™. Fig.7

Om du enbart vill slappna av, t.ex. när du går och lägger dig, är det bättre att bara andas lugnt utan apparaten och hålla andan efter varje utandning.

Apparaten Smart Breathe™ är bekväm att andas med, och den har en stor fördel framför många andra liknande hjälpmedel: du har händerna fria när du använder den och kan andningsträna samtidigt som du håller på med helt andra saker som att köra bil, sitta vid datorn eller läsa. Med hjälp av Alfa-apparaten, som ingår i vårt koncept, kan du genast se hur andningsträningen påverkar kroppen. Alfa mäter kroppens adap-



Fig.7

tionsförmåga när det gäller olika organ och hälsoparametrar. Den visar hur laddat din kropps batteri är, vilken balansen är mellan det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet och så vidare. Att se vilken skillnad några minuters andningsträning gör är kraftfullt! Det konkreta och mätbara resultatet stärker din motivation att fortsätta och påverkar samtidigt ditt undermedvetna, så att din tankes kraft ytterligare förstärker effekten av det du gör. Än en gång: Du får i livet inte det du vill utan det du tror på. Det du gör behöver kopplas till det du verkligen tror på för att göra skillnad. Först då kan du nå din fulla potential.

Idén med effektiv andning är att andas på ett sätt som gör att du kan minska antalet andetag per minut. Så här kan du träna effektiv andning: – Diafragmaandning. Andas djupt ner i lungorna. När du andas in ska du känna att magen åker ut. När du andas ut åker magen in igen.

Utandning med motstånd. I vardagen kan du helt enkelt andas med näsan – den ger automatiskt ett lätt motstånd. Träna också med Smart Breathe™ cirka 10 minuter i taget, och öka till 15-20 minuter när du blivit

van. Träna sammanlagt en timme om dagen. När du är vältränad orkar du mer – själv andas jag med nappen två timmar om dagen. Andningsövningar med pauser. Långa pauser och långa utandningar är ett annat sätt att träna effektiv andning.

SAMMANFATTNING

Effektiv andning skapar brist på syre, hypoxi, i kroppen. Det skapar överskott på koldioxid, hyperkapni, som ger en mängd hälsofördelar. Cellernas förmåga att ta upp syre förbättras, samtidigt som mindre syre i blodet ger färre fria radikaler som får kroppen att oxidera; åldras. Blodcirkulationen förbättras. Kroppens adaptionsförmåga, anpassningsförmåga, ökar. Antalet andetag per minut minskar, vilket i sig sparar energi för kroppen – andningen är nämligen en stor energiförbrukare. Mer koldioxid i blodet gör enzymerna i kroppen mer aktiva, och du får en bättre fettförbränning. Jag har länge arbetat med min egen andning, och andas numera sex andetag per minut. Kroppen får allt syre den behöver, men mängden fria radikaler har halverats. Den vanliga aeroba andningen kompletteras i högre grad än förut med anaerob andning – en god idé för den som vill stoppa sitt åldrande.

ANAEROB ANDNING

Det finns två sätt för kroppen att skapa energi. Det första sättet är att bryta ner glukos med hjälp av syre – det aeroba sättet. Det andra är när glukos bryts ner utan syre – det anaeroba sättet. I den aeroba processen – oxidering – skapas restprodukterna CO₂ (koldioxid) och H₂O (vatten). I den anaeroba processen – fermentering – skapas istället mjölksyra och vatten. Kroppen använder till 90 procent det aeroba sättet att skapa energi i cellerna. Det anaeroba sättet används till ungefär 10 procent. Det fungerar som ett reservsystem när det av någon anledning blir brist på syre. Den anaeroba metoden för att omvandla glukos till energi är faktiskt den äldsta och ursprungliga: en kvarleva från den tid då det var ont om syre på jorden.

Vid första påseende verkar den modernare varianten, den aeroba energiproduktionen, mycket mer effektiv. Av en enda glukosmolekyl

skapar kroppen energi i form av 38 så kallade ATP-molekyler. Vid anaerob energiproduktion eller fermentering ger en glukosmolekyl bara två ATP-molekyler. Men fermentering sker mycket snabbare än andningen och därmed den aeroba processen. Dessutom omvandlas restprodukten mjölksyra till ny glukos i levern, och kan användas för att skapa mer energi. Den aeroba energiproduktionen kräver mindre arbete av kroppen: vi behöver i princip bara andas för att fylla på energiförråden. Å andra sidan har den aeroba energiproduktionen också sina nackdelar. Vid oxidation av syre skapas mycket fria radikaler. I den luft vi andas finns 21 procent syre, men cellerna behöver bara 12 procent. Allt det syre som blir över förvandlas i kroppen till fria radikaler, som är en av de största orsakerna till sjukdom och åldrande. Det syre som ger oss livet bränner också upp oss inifrån.

Därför är det bra för kroppen att skapa en större andel av sin energi med hjälp av den anaeroba processen, där man använder syre som redan finns lagrat i kroppens vävnader. Ju mindre syre vi andas in från luften, desto större andel anaerob energiproduktion och desto mindre fria radikaler. Det är förklaringen till att människor som bor mycket högt uppe i bergen lever längre och är friskare. Det är heller ingen slump att djur som andas anaeroft lever längre än människan. En sköldpadda kan leva upp till 300 år, och även valar och hajar har lång livslängd. Låt oss inspireras – och aktivera vår anaeroba energiproduktion med hjälp av hypoxiträning!

ANAEROBICS

Aerobics är ett begrepp de flesta känner till: gruppträningspass med motionsgymnastik till musik. Men egentligen betyder aerob träning helt enkelt träning med tillgång till syre. Du ökar din kondition genom att bygga upp både hjärtats förmåga att pumpa ut blod i kroppen och kärlens förmåga att distribuera blodet dit det behövs. Idén med Anaerobics, eller hypoxiträning, är istället att träna med brist på syre. Anaerobics innebär att du utför olika fysiska övningar samtidigt som du håller andan. Det här är den bästa och mest effektiva hypoxiträningen. När du gör fysiska övningar krävs mer syre än vanligt, vilket gör att hypoxi skapas snabbare och kroppen anpassar sig fortare. Genom att skapa hypoxi i olika kroppsdelar väljer du också var du vill aktivera kroppens reservresurser. Den

lokala syrebristen förbättrar cirkulationen, vidgar kapillärerna och öppnar inaktiva reservkapillärer i precis den kroppsdel du väljer att arbeta med.

Låt säga att du har en infammatorisk process i axlarna. Andas in, håll andan och jobba med axlarna enligt anvisningarna nedan. Lider du av kalla eller stela händer? Håll andan och jobba med armarna genom att spänna och slappna av med utsträckta armar och knutna händer. Lider du av övergångsbesvär eller vill förebygga stagnation i underlivet? Jobba med bäckenet enligt anvisningarna nedan. Koldioxidhalten, blodgenomströmningen och syreupptaget ökar precis där du behöver det, och ger därmed kroppen ökade resurser till självläkning.

Kroppen anpassar sig ständigt till olika förändringar i den yttre och den inre miljön. Vid varje påfrestning aktiveras olika reglerande mekanismer för att upprätthålla kroppens inre balans. Efter påfrestningen (flykten, kampen – eller träningspasset!) återgår kroppens värden snart till det normala. Men när de återställande processerna aktiverats blir alltid lite kraft ”över”. För en tid är kroppen lite starkare än den var innan den utmanades. Om du gör fysiska övningar samtidigt som du håller andan utsätter du din kropp för stor påfrestning, eftersom den inte får det syre den behöver för att fungera optimalt. Men kroppen anpassar sig ganska snart till syrebristen, och blir stärkt på kuppen.

Övning första veckan: Börja med att bara träna på att hålla andan. Beroende på i vilken form du är i nuläget, börjar du med att andas in och därefter hålla andan 15-30 sekunder, pausa dubbelt så länge (30-60 sekunder), och sedan upprepa proceduren 15-20 gånger. Ökar successivt den tid du håller andan med 1-2 sekunder om dagen.

När du gjort de här andningsövningarna i en veckas tid är det dags att börja med de anaerobiska övningarna.

Gör anaerobics som morgongymnastik, och upprepa gärna vid lämplig tidpunkt under dagen. Gör varje övning så länge du kan hålla andan, och upprepa 2-3 andetag. Öka successivt antalet repetitioner vartefter du kan hålla andan längre. Om du särskilt vill träna en särskild kroppsdel, upprepa 7-8 andetag. OBS! Om du har någon hjärtsjukdom, konsultera en läkare innan du sätter igång. Kontraindikationer för de anaerobiska övningarna är feber, akuta hälsoproblem eller om du haft stroke eller hjärtinfarkt under det senaste halvåret.

GRUNDLÄGGANDE ANAEROBISKA ÖVNINGAR

Övning för axlarna: Fig.8

Ta ett andetag och håll andan. Spänn axlarna 1 sekund och släpp 1 sekund. Upprepa detta samtidigt som du håller andan så länge du kan. Repetera 2-3 gånger. Övningen förbättrar blodcirkulationen i axlarna genom att reservkapillärer öppnas, vilket stärker musklerna och gör dem mer avspända.



Fig.8

Övning för nacken: Fig.9

Ta ett andetag och håll andan. Spänn nacken 1 sekund och släpp 1 sekund. Upprepa detta samtidigt som du håller andan så länge du kan. Repetera 2-3 gånger.

Övningen förbättrar blodcirkulationen i nacken genom att reservkapillärer öppnas, vilket minskar spänningar.



Fig.9

Övning för bålen: Fig.10

Ta ett andetag och håll andan. Lyft upp armarna åt sidan och vrid dem 90 grader åt höger 90 och därefter 90 grader åt vänster. Upprepa detta flera gånger samtidigt som du håller andan så länge du kan. Repetera 2-3 gånger.

Övningarna förbättrar blodcirkulationen i bålen genom att reservkapillärer öppnas, vilket stärker musklerna och gör dem mer avspända.

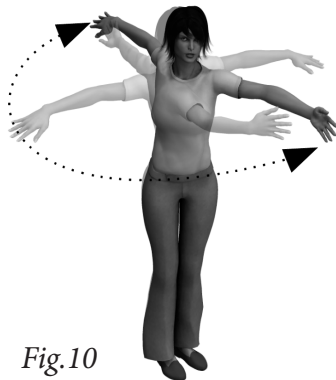


Fig.10

Övning för armarna: Fig.11

Ta ett andetag och håll andan. Spänn armarna 1 sekund och släpp 1 sekund. Upprepa detta samtidigt som du håller andan så länge du kan. Repetera 2-3 gånger.

Blodcirkulationen i armarna förbättras tack vare att reservkapillärer öppnas.



Fig.11

Övningar för att gå ner i vikt Fig.12

1. Ta ett andetag och håll andan. Spänn magen 1 sekund och släpp 1 sekund. Upprepa detta samtidigt som du håller andan så länge du kan. Repetera 5-6 gånger.

2. Ta ett andetag och håll andan. Gör samtidigt knäböjningar och håll andan under så många knäböjningar du kan. Repetera 3-4 gånger.

De här övningarna ökar fettförbränningen eftersom kroppen vid hypoxiträning tvingas använda fett som energikälla.



Fig.12

Övning för att förbättra blodcirkulationen i hjärnan: Fig.13

Detta är den allra viktigaste övningen när det gäller att stoppa åldrandet! Från det du är 16 år tills du fyller femtio halveras blodgenomströmningen i hjärnan. Det är därför människor blir mer glömska när de blir äldre. Eftersom hela kroppen styrs från hjärnan påverkas också hela din hälsa om hjärnan försvagas och tappar kontrollen över kroppen.

Andas in, blunda, böj dig framåt som en fällkniv med ansiktet horisontalt mot golvet och händerna på ryggen. Böj och sträck nu knäna turvis medan du håller andan så länge du kan. Den här övningen tål att upprepas många

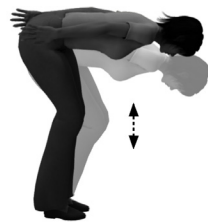


Fig.13

gångar för den som aktivt jobbar med att föryngra sin kropp. Börja till exempel med 7 böjningar per andetag under fem andetag, och öka med en böjning per andetag var tredje dag. 5 x 20 böjningar räcker för de flesta, men du kan också träna dig att klara upp till 40 böjningar per andetag. Blodcirkulationen i hjärnan förbättras genom att reservkapillärer öppnas, vilket leder till normalisering av många av hjärnans funktioner.

OBS! Gör inte den här övningen om du har högt blodtryck eller om du haft en stroke det senaste året.

Knipövning för både kvinnor och män: *Fig.14*

Ta ett andetag och håll andan. Spänn bäckenbottens muskler 1 sekund och släpp 1 sekund. Upprepa samtidigt du håller andan så länge du kan. Repetera 3-4 gånger.

Blodcirkulationen i området förbättras genom att reservkapillärer öppnas, vilket har en gynnsam effekt på livmoder, äggstockar och prostata. Du kan också välja att särskilt träna en kroppsdel som är försvagad. Du kan t.ex. jobba specifikt med mag-tarmkanalen genom att hålla andan och trycka in handen i buken, och upprepa proceduren medan du flyttar handen längs tarmsystemet varje gång du andas in. Vid kronisk värk gör du på motsvarande sätt: håll andan, tryck in handen där det smärtar och håll stilla så länge du kan hålla andan. Nervändarna blockeras, och när du släpper taget strömmar blodet till. Den ökade koldioxidhalten ger ökad syresättningsförmåga och därmed ökade möjligheter att skapa energi och läkning. När det gäller exempelvis inre organ kan det ibland vara svårt att veta att du hittat exakt det rätta stället. Men även om du bara hamnar i närheten är det bättre än ingenting alls. Genom att blodcirkulation och syresättning förbättras, höjs också energinivån i angränsande områden. Tvärt emot vad du antagligen fått lära dig är det också möjligt att bränna fett lokalt. Genom att kombinera exempelvis situps och hypoxiträning tvingar du kroppen till anaerob energiproduktion, och ökar fettförbränningen i just magregionen. Ja, möjligheterna är oändliga när det gäller den här kostnadsfria och effektiva medicinen!



Fig.14

Steg 3 DRICK RENT OCH AKTIVT VATTEN

Vi vet att vatten är livsnödvändigt, men eftersom det är en självklarhet i vår vardag funderar vi inte särskilt mycket på det. Vi dricker när vi är törstiga, och i bästa fall har vi fått lära oss att dricka tillräckligt, cirka 2 liter vatten om dagen.

Men det finns mer att göra! Det är skillnad på vatten och vatten. Genom att t. ex. dricka aktivt vatten kan du få ett friskare liv och bromsa åldrandeprocesser. Vi skiljer mellan strukturerat, surt och joniserat vatten. Var och en med sina specifika egenskaper.



Fig.15

SURT VATTEN

Kroppens celler tar upp mineraler i joniserad form. Det är inget problem så länge matsmältningen fungerar som den ska, eftersom t. ex. kalcium löses upp, joniseras, i sur miljö. Men när vi blir äldre blir magsyran svagare. Vid femtio års ålder har de flesta människor bara hälften av den magsyra de hade från början. Den mängden magsyra räcker inte till för att jonisera kalcium. I många länder löser man det här problemet genom att äta mat som förbättrar magsyran, som kryddstark mat eller sura produkter. Att äta senap eller surkål till

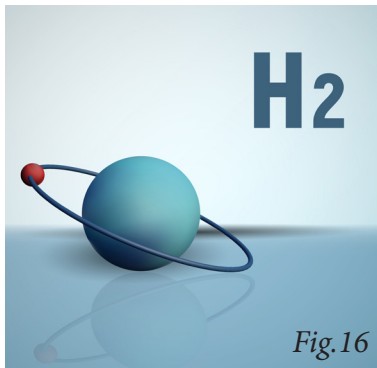


Fig.16

maten varje dag är enkla sätt att hjälpa magsyran på traven. Andra mjölksyrade grönsaker och frukt är också bra. Men vi kan också dricka sura vätskor för att lätt försura kroppen.

Sura vätskor innehåller protoner. Eller rättare sagt: det är protonerna som står för surheten. En syra är ett ämne som kan avge protoner, vätejoner, och hur många protoner den kan avge i t. ex. en

vattenlösning avgör hur stark syran är. Citronsyra är en svag syra eftersom den inte avger så många protoner, medan saltsyra som finns i magsäcken avger alla sina protoner och är en stark syra. Protoner är viktiga när kroppen ska skapa energi. De ökar cellernas syreupptag och vidgar kapillärerna: ja, alla de fördelar med surhet som jag ständigt återkommer till i den här boken.

En viktig fråga när det gäller kvaliteten på ditt dagliga dricksvatten är mängden kalcium.

En av de hälsodogmer jag vill ta kål på är den allmänna uppfattningen att vi har brist på kalcium och behöver få i oss mer för att stärka skelettet. Vi äter inte för lite kalcium. Tvärtom: att äta mer kalcium är en katastrof hälsomässigt om din kropp inte kan tillgodogöra sig det.

Det finns mycket forskning som visar att människor lever längre i områden där det finns mindre kalcium i vattnet. I t. ex. Ukraina finns det 60 mg kalcium i varje liter vatten – när den optimala mängden är 10–20 mg. I Sverige är dricksvattnet ganska bra: omkring 20 mg/l. Men det finns lokala skillnader. Kontrollera mängden kalcium när du köper mineralvatten. Märken som Loka och Ramlösa har låg kalciumhalt, men det finns också vatten i handeln med upp till 40 mg kalcium/l – och det ska du inte dricka!

Problemet är följande: det kalcium du får i dig via t. ex. dricksvattnet är icke-organiskt. Det kan inte tas upp av dina celler, utan lagras i blodkärlen i form av hårt plack: åderförkalkning. Dina blodkärl blir trängre och mindre elastiska, och kan leda till stora hälsoproblem.

Obduktioner visar att de flesta människor har mängder av kalcium lagrad i sina blodkärl.

Alltså: Så länge din kropp inte fungerar optimalt, undvik tillskott av kalcium.

Det jag har nämnt här är bara en del av en komplicerad helhet. Det är t. ex. bisköldkörteln som reglerar kroppens kalciumnivå, och den är i sin tur kopplad till det kvinnliga könshormonet östrogen. Det är därför kvinnor drabbas av osteoporos efter övergångsåldern, och det är viktigt att också ta hand om kroppens reglerande mekanismer som vi gör i konceptet ”10 praktiska steg till föryngring”.

Kroppen förlorar vätska under sömnen. Börja därför din dag med att

dricka, och drick något surt. 1 msk äppelcidervinäger i ett glas vatten är ett bra sätt att stärka matsmältningen inför dagen.

Fetma är ett vanligt symptom på åldrande, även om den inte alltid syns på utsidan. Fettlagringen kan nämligen sätta sig i benmärgen, där den inte märks från utsidan men ändå blockerar benmärgens funktioner. Genom att dricka sura vätskor kan vi förbättra fettförbränningen. Orsaken är att det surare blodet förbättrar blodcirkulationen och syreupptaget av fettcellerna och det gör att fettcellerna avger mer fettsyror då kroppen använder det som bränsle. Fettförbränning är klart beroende av den hormonella statusen. Den hormonella statusen kan förbättras genom att du aktiverar hypofysen och syresätter hjärnan. Än en gång kan du se att de olika metoderna i konceptet ”10 praktiska steg till föryngring” samverkar och förstärker varandra så att du får ut så mycket som möjligt av det arbete du lägger ner.

Vi blir inte bara feta när vi åldras – vi blir också uttorkade. Kroppen behöver proton för att producera energi, och när cellerna drar ut proton från kroppens vätskor förlorar vi vätska. Genom att istället tillföra sura vätskor ger vi cellerna det proton de behöver och undviker att bli uttorkade.

På marknaden finns idag olika apparater som producerar protonvatten. Med hjälp av elektrolys tillverkas både surt vatten och joniserat vatten. Dessa apparater ger ett vatten med pH mellan 2,5 och 4. Tillsätt 1–2 matskedar protonvatten till ett glas vatten. Drick 2–3 glas protontillsatt vatten per dag före måltid. Om du inte har protonvatten till hands kan du också använda andra sura drycker som äppelcidervinäger, citronsaft eller nyponte. Drick 2–3 glas före måltid.

Sura vätskor fungerar inte bara invärtes som dryck. Du kan också lägga sura vätskor på kroppen som kompresser för att förbättra syreupptaget lokalt. Har du ont i ett knä eller en axel? Lagg en indränkt kompress där det gör ont. Har du huvudvärk? Prova en kompress på pannan.

Surt vatten är bakteriedödande. Du kan ha en liten flaska surt vatten som antiseptisk handrengöring i handväskan – eller varför inte ta en vitaliserande och förskönande ansiktsdusch i form av vatten med pH 5,5 ibland.

Du kan också värma surt vatten och andas in ångorna om du känner att du håller på att bli förkyld.

Den här surhetsmedicinen – i form av protonvatten eller andra sura vätskor – kan alltså användas på många olika sätt. En varm kompress indränkt med sur vätska ger lindring vid t. ex. ryggont. En gammal huskur för att sänka febern hos t. ex. sjuka barn är att ta på dem strumpor indränkta i äppelcidervinäger. Vill du minska ditt midjemått kan du ta en kur med sura kompresser på magen för att aktivera kroppen lokalt. Och smörj gärna in dig med surt vatten efter duschen för att sätta fart på blodcirkulationen och hålla huden ungdomlig och spänstig. Vänta där efter två minuter och gör om proceduren med joniserat vatten för största effekt. Surt och joniserat vatten kompletterar varandra som yin och yang: vi behöver båda.

JONISERAT VATTEN

Man vet att kroppen kan betraktas som ett elektriskt system. Alla cellers membran har elektrisk potential, alla vätskor är elektrisk laddade, nervsystemet, hjärna och alla organ och vävnader har elektricitet. Kroppens elektriska system som alla andra system – energetiska, biokemiska måste vara i balans.

I det moderna samhället fungerar människans elektriska system inte som det ska. Samhället laddar oss med positiva joner via elektricitet, mobiltelefoner och maskiner. Vi tappar minus-joner och vi blir plusladdade. Det påverkar hela vårt biokemiska system och vår hälsa.

Ett sätt att fylla på minusladdningen i kroppen är att vistas ute i naturen. När luften känns frisk, som efter ett åskväder, ute i skogen eller i närheten av hav eller rinnande vatten, är det gott om minusjoner i luften och vi känner oss uppiggade. Gå barfota på marken, andas och njut när du har möjligheten.

Men de flesta av oss kan inte tillbringa våra dagar ute i naturen särskilt ofta. Istället kan vi stärka vår elektriska laddning genom att dricka joniserat vatten.

Joniserat vatten är vatten med elektrisk minusladdning, redox potential. Vanligt kranvatten är positivt laddat: plus 250–350. Kroppens laddning är minus 70. Det innebär att din kropp måste lägga mängder av energi på att omvandla den elektriska laddningen så att den passar kroppen. I joniseringen blir vattenkristallerna 6-kantiga istället för 5-kantiga. De skapar mindre kluster sinsemellan, och upptas lättare av cellerna. Joniserat vatten



ger därför ett bättre näringsupptag, och är ett utmärkt sätt att förstärka effekten av mat eller kosttillskott.

Det joniserade vattnet stärker organismens elektriska system och ger ett naturligt skydd mot radioaktivitet.

Fig.17

Många hälsomedvetna människor använder vattenrenare som renar kranvattnet från metaller och klor. Det finns också osmotiskt vatten som även tar bort mineraler. Den största fördelen med osmotiskt vatten är att det inte innehåller kalcium. Men samtidigt försvinner också mineraler man vill ha kvar, som t. ex. magnesium.

Vi rekommenderar istället en portabel apparat för jonisering som både renar vattnet och joniserar det. Mer information om den finns på vår hemsida <https://beyounger10steps.com/>

Att dricka vatten med samma laddning som kroppen förbättrar cellernas miljö radikalt. Joniserat vatten är också bästa tänkbara antioxidanten. Fria radikaler stjälar elektroner, men eftersom vi får ett tillskott via vattnet behöver de här elektronerna inte tas från cellernas membran. Vi kan vara generösa: ”Varsågod, det finns mer!” De fria radikalerna elimineras, och vi får balans i kroppen.

Joniserat vatten har stor betydelse för din hälsa, och bör drickas regelbundet.

På samma sätt är det med sura vätskor, och här klarar du dig med det du har hemma i skafferiet. Trappa upp försiktigt med målet att dricka 500–750 ml sur vätska och 1–1,5 liter joniserat vatten om dagen.

Generellt behöver de flesta av oss mer surhet i kroppen. Många är mindre sura i magsäcken. pH 1 är det optimala för att smälta maten och bryta ner kalcium. I tarmen ska miljön däremot vara basisk, och bukspott är väldigt alkaliskt. Olika funktioner i kroppen behöver olika surhetsgrad för att fungera optimalt. Blodet, som transporterar syre och näring till vävnader i hela kroppen, får dock gärna vara lite försurat. Vår uppgift i hälsoarbetet är att på sikt vänja kroppen vid att blodet är lite surare, för att ta tillvara hela dess potential. Sedan sköter kroppen de olika organens behov och balans på egen hand.

STRUKTURERAT VATTEN

De senaste åren har man forskat mycket på strukturer i kroppens vätskor. Alla biokemiska processer i kroppen pågår i vätskor som har en organiserad struktur. Och själva vätskorna spelar en större och mer aktiv roll i ämnesomsättningen än man tidigare trott. Kommunikationen mellan molekylerna är beroende av strukturen. Ju bättre struktur i vätskorna, desto bättre fungerar biokemin i kroppen.

När vi åldras försämras strukturen, kommunikationen försvagas och hälsoproblemen tilltar.

Genom att regelbundet dricka strukturerat vatten kan vi stärka strukturen också i våra kroppsvätskor och förbättra vår hälsa. Det strukturerade vattnet kan lättare nå cellerna. Det strukturerade vattnet är också bättre på att ta in information. Man kan säga att det har bättre "minne" då klustren av vattenmolekyler fungerar som magneter som lagrar information.

Många har säkert läst om japanen Masaru Emotos experiment med hur vattnets struktur förändras av olika ord och meningar. I boken "Budskap från vatten" visar han i ord och bild hur vattnets struktur förbättras av kärleksfulla ord och positiva meningar, men försämras av destruktiva ord och negativa utsagor. Det ser han som ett fysiskt uttryck för hur tankens och böns kraft fungerar.

Om vi kan ta till oss den ovana tanken att vatten kan ta in och till och med lagra information följer ytterligare fördelar med strukturerat vatten här: Strukturerat vatten tar in och lagrar information bättre.

Det som gäller vatten gäller också kroppens vätskor. Våra tankar om livet och hälsan och vår attityd till oss själva lagras i våra vätskor. Det är därför det är så viktigt att inte fastna i negativa tankar. Om vi har god struktur i våra vätskor, och dessutom tänker tankar som stärker oss – och som alltså effektivt kan tas in och lagras i den vätska där kroppens kommunikation ständigt pågår – då utnyttjar vi ännu en av viktig resurs inom oss själva för att återställa eller stärka vår hälsa.

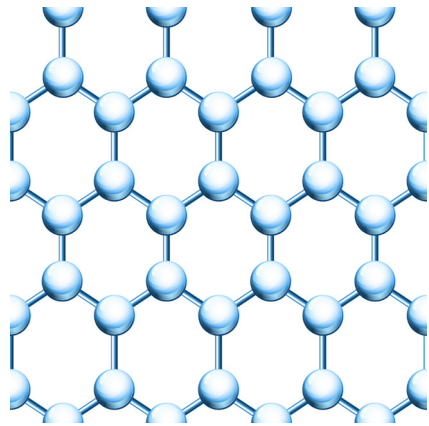


Fig.18

När vi föds är alla vätskor strukturerade, och de biokemiska processerna i kroppen fungerar perfekt. Sedan går det tyvärr utför. I trettioårsåldern är en tredjedel av våra vätskor ostrukturerade, och andelen strukturerat vatten i kroppen fortsätter att avta med åren.

I strukturerat vatten bildar vattenmolekylerna hexagoner; sexuddiga kristaller, som i sin tur bildar grupper eller strukturer. Vatten struktureras naturligt när det fryser: de små hexagonerna är lätta att se i snö- och iskristaller. Det är på grund av struktureringen som smältvattnet i en fjällbäck känns så friskt och gott. Men att frysa in allt dricksvatten och tina det när vi blir törstiga blir lite besvärligt i längden, så vi får ta till tekniska hjälpmedel.

Senare i boken kommer vi att berätta om apparaten Aquatone Advanced, som genom supersvaga radiovågor kan strukturera inte bara vatten utan även kroppens vätskor direkt i kroppen. Att strukturera vatten är mycket enkelt. Det räcker med att hålla apparaten mot ett glas med vatten i 20 sek så blir vattnet strukturerat på ett helt naturligt sätt. Man kan strukturera vanligt vatten, joniserat vatten och surt vatten.

Steg 4 ÄT RÄTT

Det har skrivits många böcker om näringsriktig mat, men det är inte alltid rekommendationerna är de rätta, och det beror på det faktum att näringsriktig kost ofta ändras. Människans kropp är ett superkomplext system och det är mycket svårt att fastställa rätt proportioner av intag mellan proteiner, kolhydrater och fetter. I detta kapitel kommer jag inte gå in på detaljer om näringsriktig kost, utan endast belysa några av de viktigaste punkterna som påverkar föryngringsprocessen.

Människor behöver energi för att upprätthålla sina liv och sin hälsa. Vi får denna energi från det syre vi andas och den mat vi äter. Kroppen har ett invecklat system för energiproduktion. Mindre syre än nödvändigt leder till reducering av energi. För mycket mat leder till överviktighet, för lite mat leder till utmattning.



Fig.19

Ja, maten är viktig, men bara som en del av en större helhet. Eftersom brist på energi är ett vanligt förekommande problem, löser vi det helt enkelt genom att äta ofta.

En person äter i genomsnitt 2500 kalorier per dag. Få av oss behöver en sådan mängd. Enbart genom att minska

mängden mat kommer vi att bli friskare och leva längre.

Om du tränar din andning och därmed förbättrar syreupptaget, skapas mycket energi och du kan minska matintaget. Överdrivet behov att äta mellanmål och sötsuget minskar också.

Genom en liten förurning av kroppen, lär vi kroppen att förbruka energireserver i form av glukos, istället för att fylla på med mat eller godis vid brist på energi.

Korrekt näringsfördelning vänjer kroppen vid att vara nöjd med mindre. Naturligtvis finns det möjlighet att njuta av mer från tid till annan. Livet består trots av högtider, det är inte en katastrof att ibland äta och dricka för mycket. Det viktiga är att hitta en vardaglig nivå som fungerar för dig. Som du redan vet indelas maten i tre typer av energikällor: kolhydrater, fetter och proteiner.

När vi pratar om och kropp och mat, kan vi betrakta kroppen som en fabrik. Vi behöver sådana slags råvaror som kroppen kan bearbeta för att kunna producera energi, vilket är själva slutprodukten.

Därför är det viktigt för kroppen att inta rätt råvaror, i rätt kombinationer och proportioner. Tidigare har fett betraktats som farligt, och vi rekommenderades att äta: 60% kolhydrater, 30% protein och 10% fett, men över tid har synsättet förändrats vad gäller fett. Idag visar forskning att fett spelar avgörande roll för vår hälsa. Fett är mycket viktigt eftersom lungorna fungerar uteslutande på fett. Också lungans yta är uppbyggd av fett. Om kroppen inte har något fett, kommer det att skapas från kolhydrater. Men att äta mängder av kolhydrater kan bli en kostsam historia ifråga om hälsoeffekter.

Vårt nervsystem består av 75% fett. Benmärgen består praktiskt taget av fett. Hormoner, särskilt könshormoner är källor till fett. Levern kräver fett, bukspottskörtel, njurar, syn och även cellmembran behöver fett.

Kolhydrater är indelade i enkla (snabba) och komplexa (långsamma), beroende på den kemiska sammansättningen och hastigheten som sockerhalten i blodet påverkas. Den gyllene regeln är att äta mindre snabba kolhydrater, som finns i sötsaker och vit bröd. Snabba kolhydrater ger en omedelbar effekt och ökar energin. Men, när blodsockernivån rusar uppåt, ökar även produktionen av insulin för att återställa balansen. Detta i sin tur reducerar fettförbränning och immunitet. Var försiktig med att äta socker och vitt mjöl, och motverka uppkomsten av socker genom att äta fibrös mat eller surkål.

Efter att vi har ätit använder kroppen precis så mycket glukos som krävs, och lämnar ett överskott av energi, glukos i fettvävnaderna. Här är

förklaringen till att vissa människor är benägna att bli överviktiga, medan andra inte blir det. När normalviktiga människor upplever hunger, mobiliserar deras lager av glykogen och kroppen använder sina reserver som energikälla. Kroppen hos överviktiga människor har inte förmågan att justera sina reserver vid hunger, och istället äter de mer. Mer om övervikt i kapitlet om att lösa problemet med övervikt.

BALANS VITAMINER OCH MINERALER

Ska vi eller ska vi inte äta kosttillskott? Här går "experternas" åsikter isär. "Allt vi behöver finns i maten" säger motståndarna. Men maten har förändrats. Olika kemikalier belastar kroppen, och konstgödsling av åkrarna ger ensidigare näringsinnehåll. Ett par exempel på hur näringsinnehållet i konventionellt odlad mat har minskat från 1985 till 2002:

- Mängden vitamin B6 i bananer har minskat från 330 mg till 18 mg per kilo.
- Mängden magnesium i morötter har minskat från 21 mg till 6 mg.
- Mängden kalcium i broccoli har minskat från 103 mg till 28 mg.

Rapporten har flera år på nacken men minskningen har fortsatt de femton senaste åren.

Frågan är: får vi fortfarande i oss vad vi behöver för att hålla oss friska och vitala? Att äta ekologiskt är bättre, men inte alltid praktiskt möjligt. Att äta rätt är heller inte så lätt.

De normer som idag finns för intag av vitaminer och mineraler och som bland annat står angivna på burkar med kosttillskott är heller inte några "friskvärden", utan bygger på minsta möjliga intag för att undvika direkt bristsjukdom.

Den som är ung och frisk, med välfungerande näringsupptag och välfyllt livsbatteri, klarar sig på det maten kan ge. Men ju mer utarmade jordarna blir, och ju äldre du själv blir, desto större blir behovet av kosttillskott.

En stressig livsstil ställer också andra krav på organismen. Under en enda riktigt stressig timme kan du förbruka hela ditt "rekommenderade dagliga intag". Vad ska kroppen sedan leva av? Bli alltså inte rädd om det står "500 procent av rekommenderat dagligt intag" på burken. Ta istället reda på vad en person i din ålder och med din livsstil behöver.

När du väljer dina tillskott, tänk på att olika näringsämnen står i olika relation till varandra. Vissa ska inte alls tas tillsammans, som C-vitamin och D-vitamin. Andra behöver kombineras och stå i inbördes balans, som t. ex. selen och C-vitamin som båda behövs för att tas upp av kroppen. Använd gärna tillskott från en och samma tillverkare för att få rätt balans mellan olika näringsämnen.

De extra vitaminerna får gärna härstamma från naturliga källor. Superfrukter som blåbär, hallon, druvor, granatäpple, noni och gojibär, eller annan så kallad superfood som bipollen, aloe vera och chiafrön – världens mest näringsrika sädeslag – innehåller rikligt med antioxidanter och har dessutom egna individuella egenskaper. Läs noga på burkar och påsar. Vilda blåbär från Alaska innehåller exempelvis 10 gånger mer antioxidanter än odlade.

Vilka tillskott vi behöver beror också på var vi bor. D-vitamin är särskilt viktigt i de nordiska länderna, där vi inte får tillräckligt med solljus under stora delar av året. Välj gärna ett starkt preparat, och ta det separat två gånger i veckan. C-vitamin har försurande egenskaper som är goda för hälsan. Och mineraler påverkar ämnesomsättningen och är viktiga för kroppens biokemiska funktioner. En 200 mg kapsel selen var 3-4:e dag är en god idé.

Som kosttillskott bör vi äta: Omega 3 - Det är nödvändigt då cellernas membran består av fett. Viktigt att vi har balans mellan omega 3 och 6, annars kan inflammationer uppstå i kroppen.

Forskning visar att vi löper 37% större risk att utveckla demens om vi saknar omega 3.

Omega 3 hittar vi i fet fisk, nötter, olivolja och linfröolja. Har vi inte möjlighet till den kosten är kosttillskott att rekommendera.

Vitamin D - Vi behöver vitamin D för våra biokemiska reaktioner. Vitamin D bromsar även förkylldningar. Vi får vitamin D genom solljuset, men bor vi där det är färre soldagar så är kosttillskott bra. Vitamin C – det här vitaminet kan kroppen inte själv tillverka. så det behöver vi tillföra regelbundet.

Vitamingruppen B – Alla B-vitaminer är viktiga kosttillskott att ta regelbundet. Vitamingruppen B används för kroppens ämnesomsättning.

NÅGRA ORD OM MAGSYRA

Om mineralerna vi äter ska komma kroppen till godo ska de nå cellerna i joniserad form.

Ett exempel: 90 procent av alla 60-åringar har brist på kalcium, och ofta får de rådet att äta mer kalcium.

Men eftersom de flesta människor får en svagare matsmältning med åren klarar de inte av att omvandla det kalcium de äter till en joniserad form som cellerna kan använda. Istället blir kalciumtillskottet en belastning för kroppen och lagras i blodkärlen i form av åderförkalkning.

Om du lider av kalciumbrist: minska ditt intag av kalcium – och se istället till att förbättra upptaget! Tillräckligt med magsyra förbättrar upptaget av både kalcium och andra mineraler. Bra magsyra påverkar också hälsan på andra sätt, genom att t. ex. döda bakterier och sjuka celler som belastar kroppen.

Varför minskar magsyran med åren? Än en gång: nervsystemet är grunden för en fungerande hälsa. All utsöndring av kroppsvätskor sker under överinseende av det parasympatiska nervsystemet. Vagusnerven påverkar den slemhinna som producerar magsyra. Många människor får problem med vagusnerven när de blir äldre, och den kan också försvagas av stress och utbrändhet.

Genom att behandla akupunkten VG 14, (strax under sjunde kotan) och är en av de starkaste punkterna på hela kroppen, med våra kvantfysiska apparater förbättras kommunikationen mellan hjärna och kropp, och produktionen av t. ex. magsyra ökar.

Hur vet du om din magsyra är bra? Om ditt morgonurin har pH 6,5 är det ett någorlunda mått på frisk magsyra. Jag råder den som äter saltsyra-dämpande mediciner att gradvis trappa ner. Magkatarr är snarare kroppens reaktion på minskad magsyreproduktion: ett försök att återställa balansen som leder till överdosering. Jag är heller ingen vän av saltsyre-tabletter – de är en ersättare som kan påverka kroppens egen tillverkning av saltsyra. Du kan också stärka magsyreproduktionen på andra sätt, som på sikt läker hela systemet. Tillför istället sura vätskor som surt vatten, nypon, citronvatten eller äppelcidervinäger, drick ordentligt och balan-

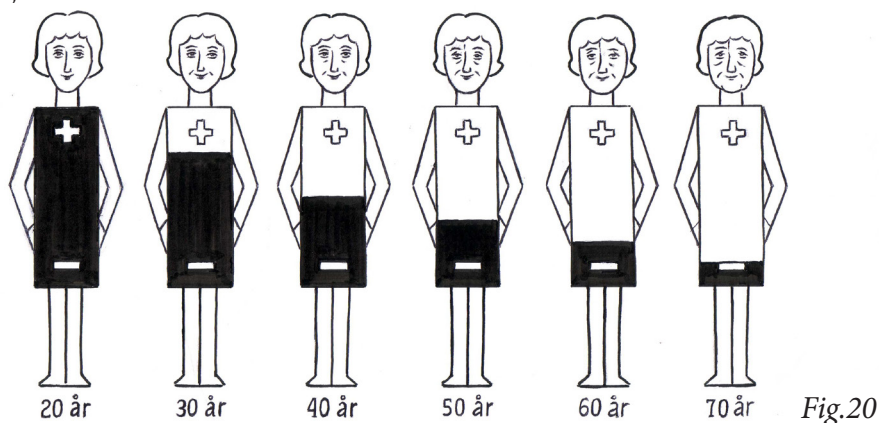
sera nervsystemet med hjälp av andningsövningar. Du kan också lägga lite havssalt eller Himalaya salt under tungan 5-10 minuter före måltid. Låt saltet smälta, och svälj det med saliven.

Steg 5

ÅTERSTÄLL ENERGIFLÖDET I KROPPEN

Tänk dig att din kropp drivs av ett batteri. När du är ung och frisk är batteriet fulladdat. Du klarar arbete och påfrestningar utan problem och kan ändå dansa natten lång. Men med tiden börjar batteriet laddas ur. Du klarar inte alls av samma strapatser som förr, du blir lättare trött och dina svaga punkter kan börja ge sig till känna: lite magproblem här, lite stelhet där. Vid 50 års ålder är batteriet till hälften förbrukat, och vid 70 finns inte mycket energi kvar. Fig.20 Ålderskrämporna hopar sig. ”Ja”, säger du kanske då, ”och det är väl helt naturligt”.

Vi är ju vana, ja rentav inprogrammerade, att se åldrandet som en tid av sjukdom.



Men jag säger: Så behöver det inte vara. Jag vet att vi kan hålla oss friska på vår ålders höst, och jag vet att det går att bli fri också från kronisk sjukdom.

Visst går det snabbare att bli frisk för den som är ung. Visst krävs det mer arbete för att upprätthålla och återställa hälsan när vi blir gamla.

Men poängen är att det är fullt möjligt att ladda om sitt batteri vare sig man är 30, 50 eller 80 år gammal. Och den som har sitt batteri laddat har helt andra resurser för att möta livets påfrestningar utan att tappa balansen och hälsan.

Vi föds med ett starkt självläkande system och en hel uppsättning reglerande funktioner som styr kroppens biokemi varje sekund av dygnet. De reglerande funktionerna består av hjärnan med hypofysen och hypotalamus, nervsystemet med det sympatiska och parasympatiska systemet, ämnesomsättningen, immunförsvaret och hormonsystemet. Fig.21

De här reglerande funktionernas jobb är att upprätthålla själva livet under alla tänkbara förhållanden och upprätthålla kroppens balans i varje tänkbar situation. En frisk kropp är alltså en kropp som kan anpassa sig till alla de förändringar och påfrestningar som livet innebär.



Hälsa handlar egentligen om kroppens förmåga att producera energi. Din kropp är ett energetiskt system, där kroppscellerna producerar energi med hjälp av biokemiska reaktioner.

Mycket av vår energi kommer från maten. Maten bearbetas av matsmältningsapparaten, och i slutändan transporteras syre och näring ut till kroppens celler som tillverkar energi för kroppens alla processer vid såväl aktivitet som vila.

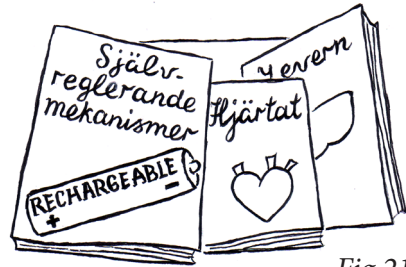


Fig.21

Huvudrollen i de här komplicerade processerna, ja, i precis allt som händer i kroppen, spelas av kroppens reglerande system.

Dirigent och högsta chef är hjärnan med höger och vänster hjärnhalva. Där skapar vi de tankar, känslor och emotioner som styr vår kropp och hela vår tillvaro i långt högre grad än de flesta människor är medvetna om.

Hjärnans medhjälpare är hypotalamus, som skickar ut styrningssignaler till kroppen och också tar emot de signaler kroppen skickar som svar. Och vi har hypofysen, som styr körtlarnas verksamhet, hormonerna och det sympatiska och parasympatiska nervsystemet.

Hjärnans, hypotalamus och hypofysens uppgift är att kontrollera och

styra kroppens funktioner och alla miljoner biokemiska reaktioner som ständigt pågår i våra celler. Det är i grunden de som ser till att alla celler får tillräckligt med syre för att kunna skapa den energi de behöver för att göra sitt jobb.

När förändringar sker i den yttre eller inre miljön är det de reglerande mekanismerna som anpassar kroppen till förändringen. Det gör den genom att ”ge order” om mer eller mindre syre till cellerna.

Låt oss säga att du sitter vid ditt bord i lugn och ro. Du är avslappnad, och du har ingenting särskilt för dig. Viloläget kräver inte särskilt mycket av din kropp, och de reglerande mekanismerna anpassar syreleveransen därefter.

Så behöver du plötsligt ta dig tre trappor upp, och hissen är trasig. Den högre belastningen kräver mer av kroppen, och de reglerande mekanismerna sänder omedelbart ut signaler till lungor, blod och andra inblandade: nu behövs mer syre till cellerna, och det kvickt!

Om kroppen är frisk och stark är det inga problem. Processen fungerar som den ska, och du kommer upp för trapporna utan att ens tänka på saken.

Om du däremot blir ordentligt andfådd visar det att de reglerande mekanismerna inte har kraft att anpassa din kropp till påfrestningen och leverera det syre som behövs.

Likadant fungerar det vid inre förändringar. Vid en inflammatorisk process behövs mer syre för att aktivera immunförsvaret. Om du ätit någonting giftigt kommer de reglerande mekanismerna att beordra kroppen att göra sig av med gifterna med hjälp av kräkningar eller diarré. T.o.m. cancerceller i kroppen.

I våra kroppar pågår en ständig kommunikation. Ändringar i kroppens biokemi – som temperaturväxlingar, syrebrist och hunger – rapporteras ögonblickligen till hjärnan via nervsystemet. Hjärnan reagerar genom att skicka signaler till andra reglerande system, och hormonsystemet, ämnesomsättningen och de andra ändrar sin aktivitet, sin biokemi, enligt signalerna.

Den här förmågan till adaption, anpassning, är i sig ett tecken på hur

frisk du är. Och det är dina reglerande mekanismer som gör jobbet. Alltid och överallt syns resultatet av deras verksamhet i kroppen. Det är med deras hjälp människokroppen kan upprätthålla homeostasen; balansen, hälsan och själva livet.

De reglerande mekanismerna är människans batteri. Utan dem, ingen energi.

Hjärnan, nervsystemet och det hormonella systemet behöver i och för sig också energi. Men precis som bilbatteriet laddas när du kör din bil, laddar kroppens batteri sig själv vartefter. Åtminstone så länge kretsloppet fungerar, eller med andra ord, så länge batteriet är i gott skick. Med åren töms batteriet allt lättare, och det tar längre tid att ladda det igen.

Dessutom: ju svagare batteriet är, desto större anspänning krävs för att komma åt den energi som finns.

Det är som med batterierna i en bärbar radio. När de blir svagare hörs musiken sämre, och du höjer volymen för att höra. Då ansträngs batteriet ännu mer och tar slut ännu fortare. På samma sätt är det med kroppen. När batteriet eller energin börjar sina måste kroppen anstränga sig allt mer för att upprätthålla balansen. Priset för att upprätthålla balansen blir allt högre, och de reglerande mekanismerna blir allt mer spända och ansträngda. Det blir en ond cirkel, eftersom anspänningen i sig ökar åldrandet. Nervsystemet blir överaktiverat, kroppen blir sliten och vi blir allt mer mottagliga för sjukdomar och hälsoproblem.

Så länge kroppen kan upprätthålla sin egen inre balans, sin homeostas, är du frisk. När den inte längre orkar anpassa sig till förändringar, stress och fysisk ansträngning blir du sjuk.

Allt liv handlar om biokemi. Till och med glädje är biokemi, eftersom vi inte kan känna glädje om kroppen inte har förmågan att frisätta må-bra-hormonet serotonin när livet känns gott. På samma sätt kan olika sjukdomar förklaras som problem i kroppens biokemiska balans. Men där skolmedicinen fokuserar på biokemin, och med hjälp av mediciner försöker få t. ex. ett sjukt organ att fungera igen, angriper vi problemen från ett annat håll.

Vi försöker istället stimulera och stärka de reglerande mekanismerna, så att de återfår kraften att återställa kroppens biokemiska balans.

Ingen terapi eller medicin kan ge annat än tillfällig förbättring, om inte själva de reglerande mekanismerna återhämtar sig och förmår göra sitt jobb. Om de inte gör det kommer symptomen snart att återkomma, eller så kommer obalansen att visa sig på ett annat sätt i form av ett annat och kanske värre hälsoproblem.

TVÅ TYPER AV ENERGIER

Det finns två typer av energier som cirkulerar i människans kropp. Den energi som cellerna skapar och den universella energin.

Vi nämnde tidigare att kroppen är ett energetiskt system, där kroppscellerna producerar energi med hjälp av biokemiska reaktioner. Den energin styr alla biokemiska processer och självreglerande funktioner.

Den andra typen av energi är den universella energin. Den hämtar vi upp direkt från universum. I österländsk medicin går den under namnet Qi. Qi är en livsenergi som finns överallt, som genomsyrar hela universum, oss människor och allt levande. Det är Qi som får ett frö att gro och växa. Det är den energin som får oss människor att utvecklas från den stunden befruktning sker.

Det är Qis uppgift att tillförse våra kroppar med energi, styra den rätt och fördela den till alla cellerna, så att cellerna i sin tur kan utföra sitt arbete. Den universella energin har fina frekvenser – elektroner. Medan energin som skapas i cellerna är lite grövre i frekvenserna. Utan den fina energin från Qi kan cellerna inte arbeta överhuvudtaget.

Den fina energin styr över den grövre. Man kan se kroppen som ett modellplan. Vi kan med fina vibrationer, frekvenser styra modellplanet med en fjärrkontroll. Den fina frekvensen får modellens grövre vibrationer att börja arbeta.

Hur påverkas åldrandet av Qi?

Qi flödet bildar blockeringar och stagnationer genom negativa tankar, oro över åldrandet, stress, livspåfrestningar m.m. Och om Qi inte kan fördela och styra rätt mängd energi till cellerna så får cellerna överskott eller brist på energi som gör att de åldras snabbare.

Vad kan vi göra för att hålla flödet fritt i meridianerna och ge våra celler den energi de behöver?

Jo, för att förbättra olika sjukdomstillstånd och smärta måste man återställa flödet i meridianerna. Och eftersom meridianerna är kopplade till våra inre organ, hypofysen, hypotalamus, självregleringssystemet och det endokrina systemet så kan vi genom att förbättra energiflödet få grepp om hela kroppen.

I omkring 5000 år har man i österländsk medicin använt sig av akupunktur. Då man stimulerar akupunkturpunkterna med tunna nålar som antingen minskar eller ökar energin. Det finns också akupressur där man stimulerar akupunkturpunkterna genom tryck.

ENERGI ÄR VÅRA RESURSER

Kroppens resurser är ungefär som ett batteri i tekniska utrustningar. Om vi jämför det med en mobiltelefon, så håller batteriet i en ny mobil längre innan den behöver laddas. I en gammal mobil blir batteriet urladdat fortare och behöver laddas oftare. På liknande sätt är det med kroppen.

Unga människor har tillräckligt med resurser för att kunna hantera olika påfrestningar. Hos äldre människor är resurserna mindre och deras "batteri" laddas ur fortare. På vilket sätt urladdas då människans batteri? Varje påfrestning, såsom fysisk ansträngning, mat som innehåller kemikalier, stress, väderomslag, kyla, hetta och så och så vidare tär på vårt batteri. Men även vanliga måltider och våra tankar tar också energi från oss, fast i mindre skala. Med andra ord, stora påfrestningar tar mer energi, små påfrestningar tar mindre energi.

Energiproduktionen är beroende av hur kroppens miljö ser ut, hur vätskorna, blodet, lymfan mår – med andra ord så är hela kroppens bio-

kemi inblandad i den energiskapande processen. Energi som kommer direkt från kosmos är beroende av vårt psyko-emotionella tillstånd och våra tankar. Om vi sköter vår hälsa och skapar bra ämnesomsättning och om vi har positiva tankar och känslor, så kan vårt batteri snabbt laddas om efter påfrestningar. Om balansen mellan skapandet och förbrukandet av energi blir positiv, betyder det att kroppens resurser inte minskar märkbart även om vi går igenom stora påfrestningar. Men om kroppen förbrukar mer energi än vi skapar och det upprepas kontinuerligt under en lång tid, så kan det leda till stora hälsoproblem. Man måste också förstå att kroppen har en enorm läkande reparationsförmåga, man behöver bara åstadkomma och upprätthålla den positiva balansen mellan skapande och förbrukande av energi.

Vårt koncept är att du själv kan ta hand om och förbättra energin i din kropp. Eftersom våra tankar är frekvenser och har koppling till energiflödet, så kan vi genom våra tankar påverka kroppen, både mentalt och fysiskt. Och om vi ger tanken en positiv känsla som är en fin frekvens så vibrerar den starkare, eftersom känslor har starkt inflytande på våra tankar. Vi kan skicka energi till hela kroppen genom att fokusera på den och lägga in en positiv känsla som glädje, kärlek och tacksamhet. På så sätt kan vi förbättra energiflödet och fördelningen av den. Men villkoren är att vi håller fokus på det vi gör. Det finns animationer till hjälp på hemsidan <https://beyounger10steps.com>

Steg 6

FÖRBÄTTRA OCH ÅTERSTÄLL KROPPENS VÄTSKEMILJÖ

Stagnation i kroppens vätskemiljöer, i lymfa och blod, är en av de främsta orsakerna till försämrad hälsa och för tidigt åldrande. Utveckling av hälsoproblem brukar gå till så här, först uppstår mentala påfrestningar och stress, vilka orsakar stressreaktioner hos inre organ och kroppsdelar, och denna stress orsakar stagnation i kroppens vätskemiljöer. Vätskemedierna – intercellulära vätskor, lymfa och blod genomtränger alla organ och vävnader i kroppen, och stagnation orsakar vanligen aktivering av mikroorganismer – mikrober, parasiter, bakterier och cancerceller. När kroppen börjar bekämpa dessa med hjälp av inflammationer, tumörer (för att begränsa distributionen av mikroorganismer) och andra åtgärder, utlöser detta sådant som kallas symptom. *Fig. 23*

Alla dessa symptom är ett sätt att kämpa för överlevnad. De flesta människor i världen kämpar med symptom, och redan här borde det vara uppenbart att detta inte är en lösning på själva problemet, utan en tillfällig eliminering. När det gäller föryngring av organismen är det särskilt viktigt att eliminera orsakerna, i detta fall stagnationen av alla flytande vätskor (blodet, lymfvätska och vätskan mellan cellerna). När allt kommer omkring är stagnation en störning av rörelser, och livet består av rörelser, vid stagnation tar åldrandet vid med snabba kliv. Stagnation är kontaminering av kroppen, inflammatoriska

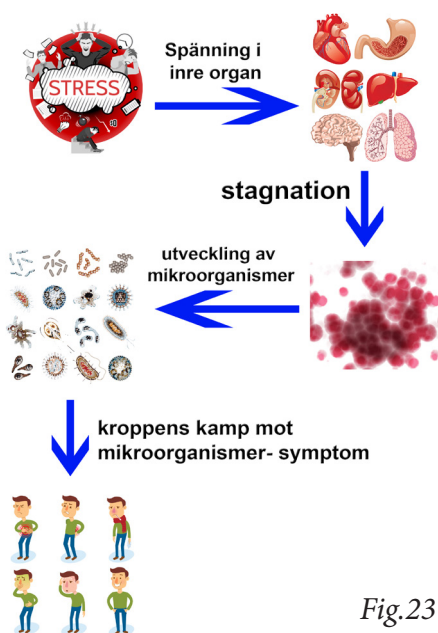


Fig.23

processer, utveckling av tumörer, myom, adenom med flera. Om vi lägger till kvarvarande döda och återställda celler, vilka det för övrigt bildas miljoner av varje dag, ökar din förståelse om vilken betydelse förbättring eller återställande av vätskemiljöer har för kroppen.

Tack vore utvecklingen av modern kvantteknik, finns det idag en utmärkt möjlighet att regelbundet rena kroppen och avlägsna stagnation, vilket är förutsättningen för ett framgångsrika förnyingsprogram. Hur hjälper kvantfysiken oss att göra detta?

Den grundläggande förutsättningen för kvantfysiken är att hela världen kring oss, alla objekt och levande varelser består av en dubbel natur, ända ner till minsta partikel. Allt existerar samtidigt i såväl form av materia, frekvenser och oscillationer, vilka bildar magnetiska fält.

Erfarenheterna från kvantfysiken, och sambandet hos energibeteendet i atomernas värld har successivt överförts till det medicinska området. Enligt kvantmedicinen innehåller varje cell i människokroppen information. Denna information bildar frekvensstrukturen inom och omkring oss. Kroppens celler avger svaga vågor, eftersom partiklarna från vilka de är sammansatta av, har elektriska laddningar. Varje molekyl har sitt eget magnetfält. Rörelser av blod och lymfa i blodkärlen innebär samtidigt förflyttning av laddade partiklar. De interagerar med varandra och med blodkärlen, attraheras av varandra och stöts bort. Var och en av dessa komplexa och samverkande processer bidrar till skapandet av nätverk bestående av elektromagnetiska vågor.

Det elektromagnetiska nätverket är ett vågmönster av den materiella kroppen, vilket även innehåller information om organismens tillstånd och utveckling.

Alla positiva eller negativa förändringar i kroppens funktioner börjar i vågstrukturen. Detta sätt att tänka förändrar hela synsättet på medicinernas uppgift. Kvantmedicin tar inte sikte på sjukdomens symptom. Istället arbetar vi med informationsstrukturen, med återställandet av kroppens regleringsfunktioner. I kroppens olika organ och vattenstrukturer har cellmembranen egna vågprocesser, och för att kunna påverka dessa organ eller processer, måste man kommunicera med organismen på dess egna språk. Eftersom alla kroppsstrukturer, inklusive organ och flytande

medier i genomsnitt består av 70-75% av vatten, och detta är inte vanligt vatten, utan har en speciell struktur, och vid stagnation i en organism förstörs således denna struktur. Genom att återställa vattenstrukturen kan vi därmed avlägsna stagnationen och avsevärt förbättra kroppens arbete och även föryngra den. År 1995 upptäckte en grupp ryska forskare en resonansfrekvens hos vatten, det vill säga den frekvens med vilken man kan kommunicera med kroppens vatten och återställa dess struktur. *Fig.24*

Denna frekvens kan skapas med hjälp av apparaten Aquatone Advanced på motsvarande sätt som en stämgaflöj återställer ett ostämt piano, detta eftersom apparaten återställer vattenstrukturen. Med andra ord är Aquatone Advanced en stämgaflöj för kroppens vatten. Den effekttäthet

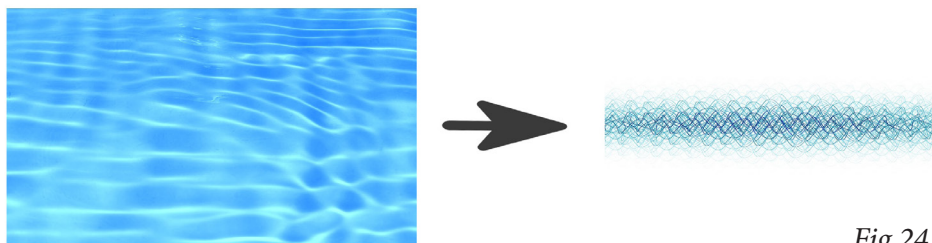


Fig.24

som skapas på kroppens yta med hjälp av Aquatone Advanced, är tiotusentals gånger lägre än effekttätheten hos en mobiltelefon. *Fig.25.*

En sådan lågfrekvent strålning, vilken motsvarar den strålning som kroppen själv avger, kan inte orsaka någon skada. Tvärtom är det ett naturligt tillstånd för att rensa kroppen, avlägsna inflammatoriska processer och förbättra sådant som orsakar stagnation i kroppen. *Fig.26* Apparaten är en verkligt revolutionerande upptäckt, som har uppvisat övertygande bevis på hög effektivitet vid ett dussintal vetenskapliga experiment. Vetenskapliga forskningsresultat finns på www.aquatone.se. I vår verksamhet i Sverige har vi visat hundratal personer vilka fantastiska resultat Aquatone Advanced erbjuder för att förbättra nästan alla funktioner i kroppen. Och detta beror på den unika förmågan att återställa och förbättra kroppsvätskorna.



Fig.25

Tack vare detta hälsoverktyg kan vi verkligen förlänga vår ungdom. Mer information om Aquatone Advanced finner du på webbplatserna www.aquatone.se och <https://beyounger10steps.com/>

Joniserat vatten som du läste om i steg 3 om vatten har en elektrisk potential "minus" som är liknande potentialen i kroppens vätskor. Så genom att regelbundet dricka joniserat vatten kan vi förbättra kroppens vätskor. Upptaget av vitaminer och mineraler blir effektivare då de nu från blodet passerar en mer lättflytande vätska och sedan tränger genom cellernas membran till cellkärnan.

Andningsövningar kan också förbättra kroppens miljö tack vare att extra tillverkning av koldioxid omvandlas till kolsyra och som alla andra syror förtunnar blodet.

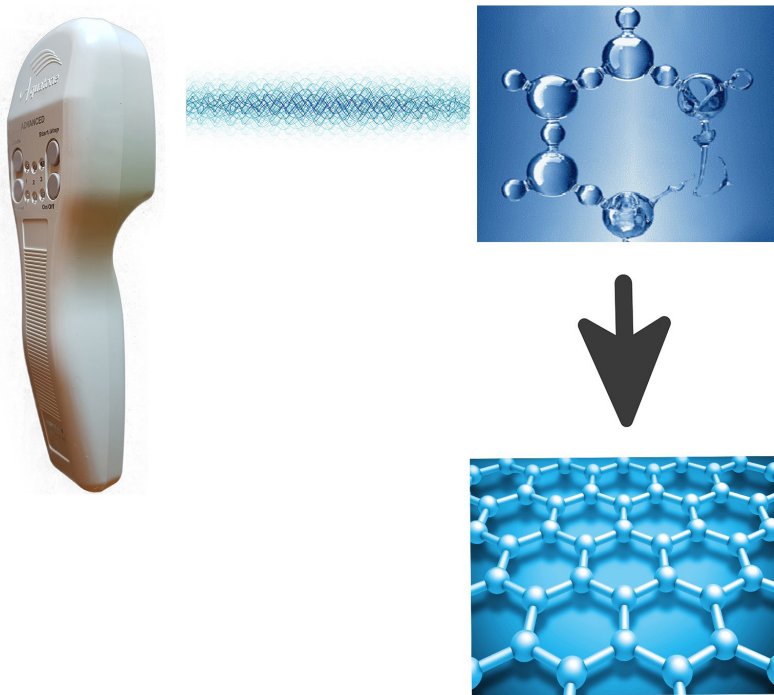


Fig.26 Aquatone Advanced sänder ut vågor som motsvarar vågorna för kroppens vatten och via resonans återställer den vattnets struktur.

Steg 7 ÖKA ANTALET NYTTIGA BAKTERIER

Det totala antalet bakterier som lever i människokroppen har ett gemensamt namn – Mikrobiota. Människokroppen har tio gånger fler bakterier än celler, och idag är det bevisat att de spelar en viktig roll för människokroppens normala funktion. Vid avsaknad av någon form av nyttiga bakterier börjar personen insjukna, matsmältningsorgan och andningsvägar störs. Nyttiga bakterier för människor är koncentrerade på huden, i tarmar och på slemhinnor. Normalt innehåller människokroppen en både nyttig och patogen mikroflora. Bakterier är nyttiga och patogena. Nyttiga bakterier i större utsträckning. De utgör 99 % av det totala antalet mikroorganismer. *Fig.27*



Fig.27

Bifidobakterier. Denna typ av mikroorganism är den vanligaste, och den är involverad i produktionen av mjölksyra och acetat. Den skapar en sur miljö som neutraliserar de flesta patogena mikrober. Den patogena floran slutar att utvecklas och orsakar nedbrytnings- och jäsningsprocesser. Bifidobakterier är ansvariga för allergiska reaktioner mot livsmedelsprodukter. De har dessutom antioxiderande effekter, vilket förhindrar utveckling av tumörer. Vitamin C-syntesen är inte komplett utan bifidobakterier. Dessutom bidrar bifidobakterier till assimilering av vitamin D och B, vilka är nödvändiga för en människa att leva ett friskt liv. Om det finns ett underskott av bifidobakterier, kommer heller inte intaget av syntetiska vitaminer att ge några resultat.

Laktobaciller. Denna grupp av mikroorganismer är också viktig för människors hälsa. På grund av dess interaktion med andra nyttiga mik-

roorganismer i tarmarna, blockeras tillväxt och utveckling av patogena mikroorganismer och tarminfektioner dämpas. Laktobaciller är involverade i produktionen av mjölksyra, lysozym och bakteriociner. Detta är till stor hjälp för immunsystemet. Om det finns en brist på dessa bakterier i tarmen, utvecklas dysbakterier mycket snabbt. Laktobaciller koloniserar inte bara tarmar, utan även slemhinnor.

E. coli (*Escherichia coli*). Inte alla typer av *Escherichia coli* är patogena. De flesta av dem har tvärtom en skyddande funktion. Dessa bakterier bidrar till syntesen hos olika grupper av vitaminer, folsyra och nikotinsyra. Deras roll för hälsan kan inte underskattas. T. ex. behövs folsyra för att producera röda blodkroppar och upprätthålla normala nivåer av hemoglobin. Användbara egenskaper hos icke-patogena bakterier är mycket skiftande. Så länge det finns en balans mellan bakterier i tarmar och slemhinnor, fungerar människans kropp normalt. De flesta bakterier är involverade i syntesprocessen och delning av vitaminer. Utan deras närvaro absorberas inte B-vitamin av tarmarna, vilket leder till störningar i nervsystemet, hudsjukdomar och minskning av hemoglobin. Merparten av födoämnen som inte brutits ned via matsmältningen bryts ner av bakterier när de når tjocktarmen. Dessutom säkerställer mikroorganismerna beständigheten hos vatten-saltmetabolism. Mer än hälften av mikrofloran är involverad i reglering av absorptionen av fettsyror och hormoner. Mikrofloran bidrar till bildandet av lokal immunitet i tarmen. Det är här som huvuddelen patogena organismer elimineras och skadliga mikrober blockeras. Därför upplever människor inte uppsvälldhet och flatulens. Nyttiga mikroorganismer har en positiv effekt på väggarna i tunntarm och tjocktarm. Peristaltiken hos tarmen beror till stor del på vilka mikroorganismer som koloniserar den. Dämpning av förruttelse- och jäsningsprocesser är en av de viktigaste uppgifterna för bifidobakterierna. Många mikroorganismer utvecklar under många år symbios med patogener, för att därmed kontrollera dem.

Dysbios – är en förändring av den kvantitativa och kvalitativa sammansättningen av bakterier i människokroppen. I dessa fall dör nyttiga organismer ut, och de elakartade reproduceras aktivt. Dysbios påverkar inte

bara tarmarna, utan även slemhinnor (dysbios kan även uppstå i munhålan och slidan hos kvinnor). Vid analys dominerar följande namn: streptokocker, stafylokocker och mikrokocker. Vid ett normalt tillstånd reglerar de godartade bakterierna utvecklingen av patogen mikroflora. Huden behöver skyddas, andningsorganen är vanligtvis under tillförlitligt skydd. När balansen störs kan personen uppleva följande symtom: flatulens, uppblåsthet, buksmärtor och matsmältningsbesvär. På huden kan irritation och sprickor uppstå.

Vetenskapliga studier under de senaste åren visar att nyttiga bakterier i människokroppen är en av de avgörande faktorerna för vår hälsa. Nyttiga bakterier påverkar nästan alla biokemiska processer, påverkar hjärnans arbete och t.o.m. genernas arbete. I stort sett är det så att utan förbättring av kroppens mikrobiota, är det svårt att starta föryngringsprocessen.

Kemiska tillsatser i livsmedel, tekniskt framställda frekvenser, mediciner och stress reducerar avsevärt antalet bakterier. Detta leder till försämrad hälsa och för tidigt åldrande av kroppen. Om vi minskar eller eliminerar de inflammatoriska processerna i tarmen, applicerar prebiotika och probiotika, så kommer det att underlätta för vår kropp att öka antalet nyttiga bakterier, vilket är ett av de viktigaste stegen till föryngring.

Probiotika är biotillsatser som innehåller levande mikroorganismer och/eller metaboliter (metaboliska produkter) som har en normaliserande effekt på den biologiska aktiviteten och sammansättningen av mikrofloran i mag-tarmkanalen.

Prebiotika – Dessa är osmältbara produkter som stimulerar bakteriers aktivitet i tjocktarmen, detta är fiber. Ett av de bästa livsmedlen vad gäller prebiotika är surkål, utmärkt föda för bakterierna. Självfallet måste mat med prebiotika ätas regelbundet. Fiber behövs inte bara för bakterier, utan även för tarmens normala funktion.

Behöver jag probiotika? Absolut, och ju äldre en person är, desto oftare är det nödvändigt att göra det. Men det kan finnas problem här. När probiotika passerar genom tarmkanalen bör de fastna på tarmens slemhinna, men

vid inflammatoriska processer på slemhinnan kan tillförandet av bakterier störas. Efter 40 års ålder det är många människor som har inflammationer i magtarmkanalen.

Hur blir man av med eller reducerar inflammationer? Här kan Aquatone Advanced vara till hjälp. Som tidigare nämnts så kan apparaten mycket effektivt avlägsna inflammatoriska processer. Genom att använda den två gånger om dagen under 10 minuter, från vänster till höger under naveln, kan önskad effekt uppnås redan efter två veckor. Fortsätt sedan denna behandling minst 2 gånger i veckan. Aquatone Advanced används inte för tillfälliga sessioner, utan för regelbunden behandling av kroppens inre miljö och för att förhindra stagnation. *Fig.28* Återhämtning av kroppens mikroflora är ingen snabb process, det tar 3 månader med regelbundet intag av probiotika och för att sedan upprätthålla detta tillstånd bör intaget av probiotika göras minst en vecka per månad, och glöm inte Aquatone Advanced.

Slutligen vill jag betona att återställning av mikrofloran inte bara är nödvändig vid föryngring av kroppen, utan att återställning av hälsa är omöjlig utan tillräckliga mängder nyttiga bakterier.

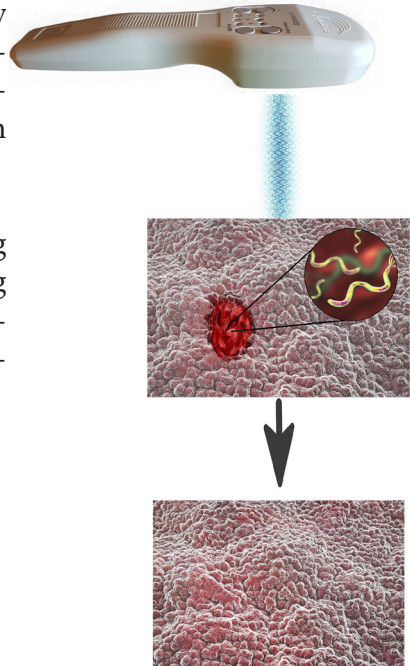


Fig.28

Genom att strukturera vattnet i vävnaden aktiverar Aquatone Advanced immunförsvarscellerna och kan på så sätt minska eller ta bort inflammationer.

Steg 8 FÖRBÄTTRA KOMMUNIKATIONEN MELLAN CELLERNA

Människokroppen består av informationsstrukturer, vilka var och en fungerar korrekt när den intercellulära kommunikationen är normal. Celler överför information mellan varandra på olika sätt, bland annat med hjälp av lågintensiva vågor. Detta informationsutbyte i kroppen är det viktigaste kriteriet för hälsa.

Kroppen har en enorm läkande förmåga att på egen hand upprätthålla hälsa, men endast när det samordnade arbetet fungerar i alla system. Störningar i dessa relationer, på grund av mental eller fysisk överbelastning, leder till utarmning av kroppens resurser som kontrollerar biokemiska processer och självläkning. Resultatet är att individen blir sjuk.

Genom att lära oss cellernas språk får vi möjlighet att återställa de trasiga anslutningarna i kroppen, lösa problemen i informationsstrukturen och återställa kroppen till dess ursprungliga förmåga att själv reglera och läka sig. Som levande organismer kan vi själva påverka våra molekyler samt hantera energiflödena i vår kropp och den yttre miljön. På så sätt tillfredsställer vi kroppens behov och återställer dess balans. Men hur kommunicerar cellerna med varandra? Vilket språk talar de?

Som resultat av många vetenskapliga studier, har det fastställts att alla individuella interna system hos biologiska objekt, även på cellulär nivå, utbyter information med varandra vid höga frekvenser via millimeterlängdsområdet.

Informationsutbyte, eller intercellulär kommunikation uppstår vid resonans av ultrahöga frekvenser i lämpliga intervaller.

Om man vill påverka celler i syfte att korrigera eller återställa anslutningarna, är det nödvändigt att "kommunicera" med cellerna på deras eget språk, på deras frekvens nivå.

I detta fall handlar det om höga frekvenser på 42-63 GHz, (Gigahertz). Dessa är de frekvenser på vilka celler kommunicerar. Genom att skapa

resonans på dessa frekvenser är det möjligt att hjälpa kroppen att återställa sin interna struktur.

Millimeterterapi är helt säker och kan användas av vem som helst efter en kort genomgång. Forskning inom det millimeterterapeutiska området har funnits i mer än 60 år i Ryssland. Detta område utvecklas ständigt och idag har vi en modern miniatyrmodell i form av apparaten Triomed CGI, vilken är anpassad för hemmabruk. *Fig. 29*

Triomed CGI avger supersvaga elektromagnetiska vågor, nära associerade med de elektromagnetiska vågorna i kroppens egna celler. Om kommunikationen mellan cellerna är störd, sänder Triomed CGI en resonansfrekvens till cellerna, vilket återställer eller förbättrar kommunikationen. På så sätt fungerar Triomed CGI som en stämgaflöj som återställer informationsutbytet mellan cellerna. Återställande av dessa interaktioner ger kroppen en naturlig möjlighet till självbehandling.



Fig.29

Triomed CGI fungerar även som stämgaflöj för cellmembranen. Den återställer, helt eller delvis, cellmembranens förmåga att absorbera syre och näringsämnen, med andra ord, Triomed CGI förstärker cellerna så att de kan utföra sina funktioner bättre. *Fig. 30*

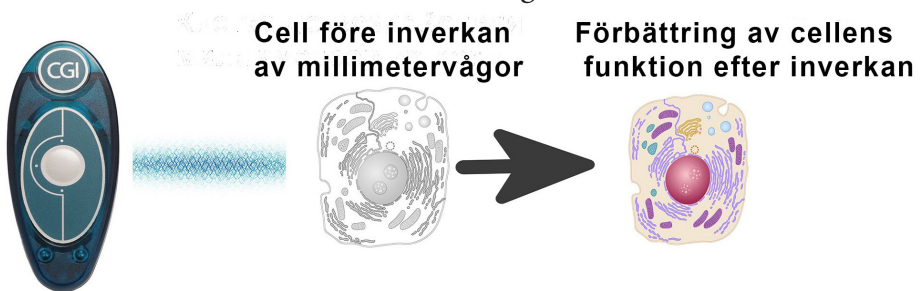


Fig.30 Triomedens vågor förbättrar cellernas membran och på det sättet förbättrar den cellernas funktioner.

Om du har en Triomed CGI tillgänglig, kan du enkelt se effekterna av behandlingen. Detta kan t. ex. göras på följande sätt: kontrollera hur länge du kan hålla andan innan, och sedan efter en kort exponering av millimetervågor. Hitta din puls på handleden eller halsen. Håll andan och försök att inte andas, så länge som möjligt – kanske under 30 sekunder. Lägg sedan apparaten vid din puls i 3-5 minuter. Håll andan igen och ta tid. Hur länge kan du hålla andan denna gång? Antagligen 1,5-2 gånger längre än innan. Det inträffar tack vare att millimetervågor ökar din kropps förmåga att absorbera syre.

De känsliga cellerna i nervsystemet nås särskilt väl av Triomed CGI's radiovågor. Med hjälp av denna apparat kan du effektivt balansera nervsystemet och minska stress. Triomed CGI har även den viktiga förmågan att kunna öka känsligheten hos cellulära receptorer på cellmembran. Varje cell har en receptor som tar emot information från utsidan. Om receptorernas känslighet för hormoner eller mediatorer sänks, fungerar cellerna sämre. Och detta leder till hälsoproblem. Millimeterterapi aktiverar dessa receptorer. Detta ökar känsligheten och förmågan att ta emot information. Som ett resultat interagerar celler med ett stort antal hormoner och andra kemiska ämnen.

Det är känt att en av de främsta orsakerna till åldrandeprocesser är hypotalamus avtagande kontroll över kroppens celler. Denna kontroll sker genom receptorer som omger cellmembranen. Åldrande minskar känsligheten hos dessa membranreceptorer, vilket kan leda till minskad kommunikation mellan hypotalamus och kroppens celler. När Triomed CGI förbättrar känsligheten hos receptorerna, kan detta öka hypotalamus kontroll över kroppen, vilket kan ge föryngrande effekter. Effekter som uppstår vid millimeterbehandling och som är vetenskapligt bevisade, är blodkondensering, expansion av blodkapillärer, balans i nervsystemet. Ett annat sätt att arbeta med millimeterbehandling är på akupunkturpunkter. I detta fall förmedlas vibrationer till cellerna via meridianerna – kroppens energikanaler. Därmed ger millimetervågor oss en möjlighet att tillämpa kunskaper om orientalisk medicin som akupunktur på ett helt nytt sätt.

Vid användande av millimetervågor på akupunkturpunkter bör försiktighet iakttas, mer än vid arbete med enskilda delar av kroppen, eftersom effekten är starkare än normalt. Det är tillräckligt med 1-2 minuters behandling på varje punkt.

På detta sätt skapar kvantapparaten Triomed CGI vågor som är identiska med de vågor genom vilka cellerna "talar med varandra" och bidrar därmed till förbättring av den intercellulära kommunikationen.

Detta stärker kroppens struktur och förbättrar de biokemiska processerna hos kroppen, vilket bidrar till kroppens föryngring.

Steg 9 FÖRBÄTTRA BLODKÄRLSSYSTEMET

Blod strömmar till alla vävnader i kroppen genom artärer som utgår från hjärtat. Artärerna förgrenar sig gradvis till mindre kärl och når slutligen de allra minsta, hårlignande kärlen som kallas kapillärer. De är så många till antalet att det är praktiskt taget omöjligt att genomborra kroppens vävnad, ens med den tunnaste nål utan att träffa en eller flera av dem. Det här kapitlet bygger till största delen på konkreta fakta – fakta som alla borde känna till särskilt de som vill bli friska och i synnerhet de som vill föryngras och leva länge. Nästan alla hälsoproblem börjar med dåliga blodkärl, vilket betyder dålig transport av näring och syre till våra organ, körtlar och kroppsdelar vilket leder till att deras funktioner försämras. Blodkärlen är ett fantastiskt system som har stor betydelse för vår hälsa och vårt åldrande. Vi har mer än 96 560 km blodkärl i våra kroppar! Blodkärlen tränger igenom alla våra organ och vävnader. *Fig.31* Blodkärllsystemet levererar näring och syre till cellerna och transporterar bort slagg från dem. Om blodkärlen eller blodet inte kan arbeta optimalt påverkar det vår hälsa och åldrandet hos oss. Låt oss titta närmare på de fyra orsakerna till ohälsa i våra blodkärl och vad vi kan göra för att reducera eller ta bort dem.

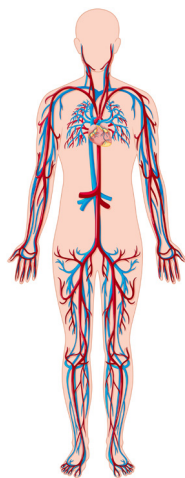


Fig.31

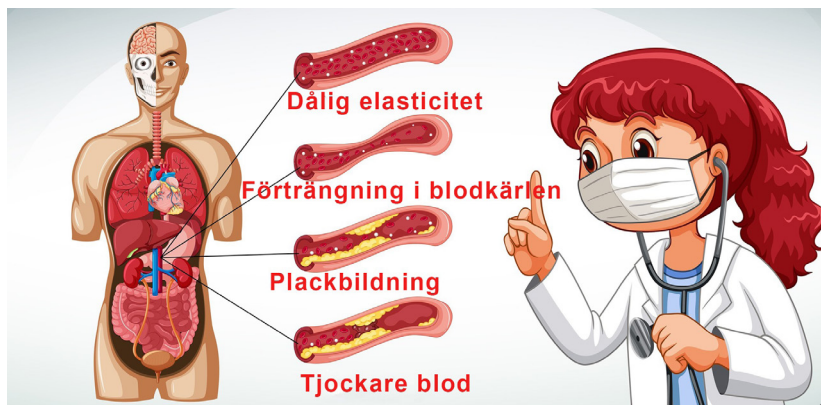


Fig.32

De fyra orsakerna till att blodet och blodkärlen inte kan fungera optimalt är:

1. Placklagring i blodet.
2. Förträngning i blodkärlen.
3. Dålig elasticitet i blodkärlsväggarna.
4. Ett tjockare blod.

Fig.32

Plackbildning i blodkärlen

Huvudorsakerna till att det bildas plack i vårt blod är:

1. Dålig omsättning av blodfetter.
2. Plackbildning på blodkärlens insida beror på dålig omsättning av blodfetter såsom kolesterol och triglycerider. Om vi har en sämre fungerande lever, så kan den överproducera kolesterol.
3. Föroreningar i kroppen.

Har vi föroreningar i kroppen som vi inte kan transportera ut skapar det plackbildning.

4. Brist på koldioxid.

Vi nämnde redan i kapitlet om andning att brist på koldioxid bland annat leder till att kapillärer kan dra ihop sig och främja plackbildning.

5. Tjockare blod.

Blodet består till stor del av vatten. Får vi i oss för lite vatten blir blodet tjockare. Fysisk aktivitet behövs för vår blodcirkulation. Överaktiva njurar triggar överproduktionen av bikarbonat som i sin tur gör blodet tjockare. Vi minskar plackbildningen genom att:

Minska intaget av kolhydrater och särskilt de snabba kolhydraterna. Förbättra leverns och bukspottskörtelns funktioner.

Rensa kroppen. Förtunna blodet.

Till vår hjälp har vi:

Aquatone som rensar kroppen samt förbättrar leverns och bukspottskörtelns funktioner. Aquatone minskar också inflammationer och förtunnar blodet. Triomed förtunnar blodet.

På sajten <https://beyounger10steps.com/> Aquatone Advanced och Triomed CGI kan du läsa om hur du använder apparaterna.

Förträngning i blodkärlen

Huvudorsakerna till förträngning i blodkärlen är:

1. Ett överaktivt sympatiskt nervsystem. Det sympatiska nervsystemet får våra kärl att dra ihop sig. Det sker oftast vid stress. Det parasympatiska nervsystemet får våra kärl att vidga sig och slappna av.

2. Plack på insidan av kärlen.

3. Föroreningar i kroppen.

Har vi föroreningar i kroppen som vi inte kan transportera ut, skapar även det förträngningar.

4. Brist på koldioxid.

Koldioxid förvandlas till kolsyra som förtunnar blodet och vidgar kärlen.

Har vi brist på koldioxid skapar det förträngningar.

5. Överaktiva njurar.

Är njurarna överaktiva så triggas de till att producera mer bikarbonat som i sin tur gör blodet basiskt så att kärlen drar ihop sig.

6. Brist på kväveoxid.

Kroppen tillverkar kväveoxid på insidan av våra kärl. Kväveoxid vidgar kärlen och gör dem mer elastiska.

Vad vi behöver göra för att reducera eller ta bort förträngningar i blodkärlen är att:

- *Balansera nervsystemet.*
- *Rensa kroppen.*
- *Öka produktionen av kväveoxid.*
- *Förbättra njurarna.*
- *Återställa koldioxidnivån i blodet.*
- *Minska plack på insidan av blodkärlen.*

Till vår hjälp har vi:

- *Meditation som balanserar nervsystemet.*
- *Andningsövningar med SmartBreathe som balanserar nervsystemet, återställer koldioxidnivån i blodet, minskar plack på insidan av blodkärlen.*
- *Aquatone som rensar kroppen, minskar plack på insidan av blodkärlen, balanserar nervsystemet och förbättrar njurarnas funktioner.*

- *Triomed som balanserar nervsystemet och rensar kroppen.*
- *Vitamin C, E och L-arginin som i kombination förbättrar kväveoxidproduktionen.*

Dålig elasticitet i blodkärlens väggar

Huvudorsakerna till styva blodkärl är:

1. Dålig omsättning av kalcium.
2. Vår magsaft hjälper kroppen att tillgodose sig kalciumet. Producerar vi för lite magsaft så lagras kalciumet i blodkärlen och gör väggarna styva.
3. Brist på kväveoxid.

Kroppen tillverkar kväveoxid på insidan av våra kärl. Kväveoxid vidgar kärlen och gör dem mer elastiska.

4. Dålig produktion av kollagen och elastin i blodkärlens väggar.

Blodkärlens innerväggar producerar och består av kollagen och elastin. Om den produktionen minskar så förlorar kärlens väggar sin elasticitet.

Hur vi gör blodkärlen mer elastiska:

- *Vi förbättrar upptaget av kalcium.*
- *Ökar produktionen av kväveoxid.*
- *Ökar produktionen av kollagen.*

Till vår hjälp har vi:

- *Aquatone som kan förbättra kroppens förmåga att öka produktionen av kollagen.*
- *Vitamin C, E och L-arginin som tillsammans förbättrar produktionen av kvävedioxid som gör kärlens väggar elastiska.*
- *Triomed som förbättrar upptaget av kalcium genom att stärka cellernas membran.*
- *Vitamin D och Magnesium som tillsammans kan förbättra upptaget av kalcium.*
- *Surt vatten som intas innan måltid och kan öka surhetsgraden i magsäcken för att hjälpa upptaget av kalcium. OBS! Det passar inte människor som har magsår eller gastriska problem.*

Ett tjockare blod

Huvudorsakerna till att blodet tjocknar:

- *Överaktiva njurar som producerar mer bikarbonat än de ska.*
- *Dåliga matvanor som gör att kroppen inte kan processa maten som den ska. Speciellt socker, alkohol och rökt mat.*
- *Mindre fysisk aktivitet, vilket ger oss sämre blodcirkulation.*
- *För litet intag av vatten, vilket gör blodet mer koncentrerat och tjockare.*
- *Sämre fungerande cellmembran hos våra blodceller gör att trombocyter och erythrocyter klistras ihop.*
- *Brist på koldioxid ger ett tjockare blod.*
- *Har vi en sämre fungerande lever kan den öka sin produktion av trombocyter, vilket ger för mycket trombocyter i blodet så det tjocknar.*

Vi kan förtunna blodet genom att:

- *Dricka mer vatten, speciellt strukturerat vatten.*
- *Förbättra njurarnas funktioner.*
- *Förbättra leverns funktioner.*
- *Mer fysisk aktivitet.*
- *Göra andningsövningar med SmartBreathe.*
- *Äta en välbalanserad kost.*

Till vår hjälp har vi:

- *Aquatone som strukturerar dricksvattnet, strukturerar vattnet i vår kropp, förbättrar njurarnas och leverns funktioner.*
- *Triomed som förtunnar blodet genom att förbättra blodcellernas membran.*
- *Andningsövningar med SmartBreathe som ökar koldioxidnivån i blodet och på så sätt förtunnar det.*
- *På bilden på nästa sida visas alla redskap som kan förbättra blodkärlets systemet. Fig.33*



Fig.33

Aquatone - kan rensa kroppen, minska plack på insidan av blodkärlen, balansera nervsystemet, kan förbättra njurarnas funktioner, förbättra kroppens förmåga att öka produktionen av kollagen.

Triomed - kan förtunna blodet, balansera nervsystemet och rensa kroppen samt förbättra upptaget av kalcium.

Kväveoxid kan vidga kärlen och göra dem mer elastiska.

Andningsövningar kan öka koldioxidnivån i blodet och på så sätt förbättra syreupptaget.

Vitamin C, E och L-arginin tillsammans kan förbättra produktionen av kvävedioxid som gör kärlens väggar elastiska.

Citronvatten kan öka surhetsgraden i magsäcken för att hjälpa upptaget av kalcium.

Steg 10 RYGGRADEN

Ryggraden utgör en viktig del av vår hälsostatus.

Genom ryggraden passerar ryggmärgen. Den bildar tillsammans med hjärnan det centrala nervsystemet.

Ryggmärgen har förbindelse med alla organ i vår kropp. Har vi något hälsoproblem kan det ofta bero på något i ryggraden. *Fig.34*

I ryggmärgen finns nervbanor som leder nervimpulser med information från hjärnan ut till kroppen, och från kroppen tillbaka till hjärnan. Olika orsaker kan vara: spänningar i muskler som trycker på nerver, förskjutningar av kotor m.m. vilket kan leda till att en nerv kommer i kläm.

Om en nerv kommer i kläm så fungerar inte nervimpulserna till det organ som är kopplat till just den nerven och ohälsa uppstår. *Fig.35*

Vi är vana vid att behandla det område som ger symptom på ohälsa, så

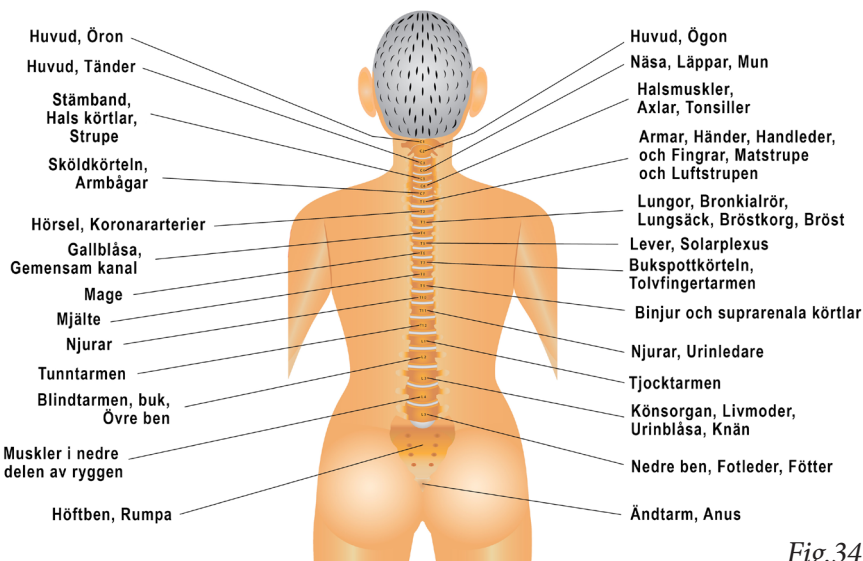


Fig.34

det är lätt att missa att orsaken kanske finns i vår ryggrad och att vi behandlar fel ställe. Får vi problem med hälsan är det alltså viktigt att utesluta problem i ryggraden och eventuellt nerver, som ligger i kläm.

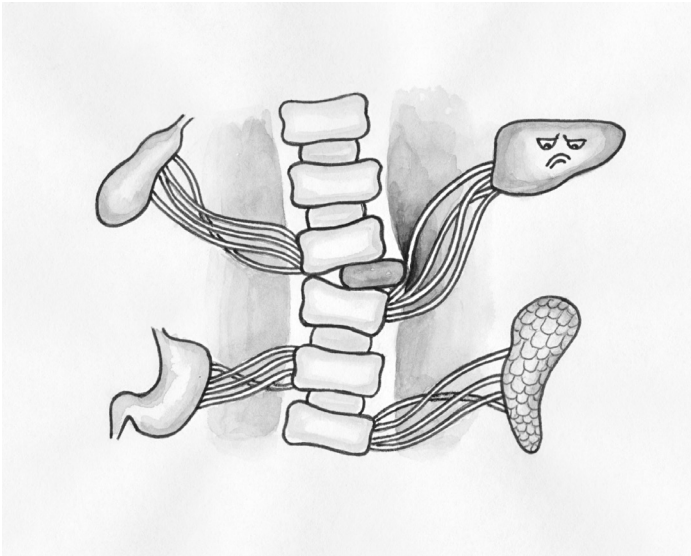


Fig.35

En av orsaken till problem med ryggraden är fel hållning och fel sittande, som visas här på bilden. Fig. 36

Kotorna och deras koppling till kroppen.

De övre nackkotorna, 1-7, har förbindelse med hörseln, synen, talet och hjärnan. Har vi spänningar där kan det leda till t. ex. huvudvärk. Behandlar vi ryggraden så försvinner huvudvärken. Kota 7 har ett viktigt nervcenter som ansvarar för sköldkörtelns funktioner. Den har också koppling till hjärtats arbete. Har vi spänningar vid den här kotan kan det leda till högt blodtryck, arytm med mera. Även bröstryggens kotor 4, och 5, är kopplade till hjärtat.



Fig.36

- Kota 3 i bröstryggen är kopplad till lungorna och våra bronker.
- Kotorna 4, 5, 6, 7 och 8 i bröstryggen har hand om kommunikationen med mag- och tarmkanalen.
- Kotorna 9, 10, 11 och 12 i bröstryggen ansvarar för urinsystemet och njurarnas arbete.
- Bröstryggens kotor 9 och 10 är också kopplade till lever och gallblåsa.
- Kota 11 har även koppling till mjälten.
- I ländryggen sitter kotorna som har koppling till tjocktarmen. Har vi någon nerv i kläm här så kan disbakterios uppstå, alltså en minskning av de goda bakterierna som vi behöver i våra tarmar.
- Vid svanskotan har vi nerver som är kopplade till våra könsorgan, prostata, inflammatoriska processer med mera.

Vår ryggrad gör ett fantastiskt arbete som håller oss upprätta. Ofta missar vi att ta hand om den. Så vad vi kan göra för att ge den uppmärksamhet och hjälpa eventuella klämda nerver, är att lugnt trycka på musklerna bredvid ryggraden. Där det ömmar finns det en spänning. Vi kan massera så musklerna, som håller ryggraden, mjuknar och spänningen släpper. Vi kan gå till en kiropraktor om något behöver manipuleras till rätt läge, besöka naprapat eller akupunktör. Men vi kan även behandla oss själva med frekvensapparaten Aquatone som strukturerar vattnet i kroppen så att spänningarna släpper.

Behandlingstiden med Aquatone varierar mellan 3 dagar till 3 veckor beroende på ålder och hur länge problemet har funnits.

Kvantkosmetik

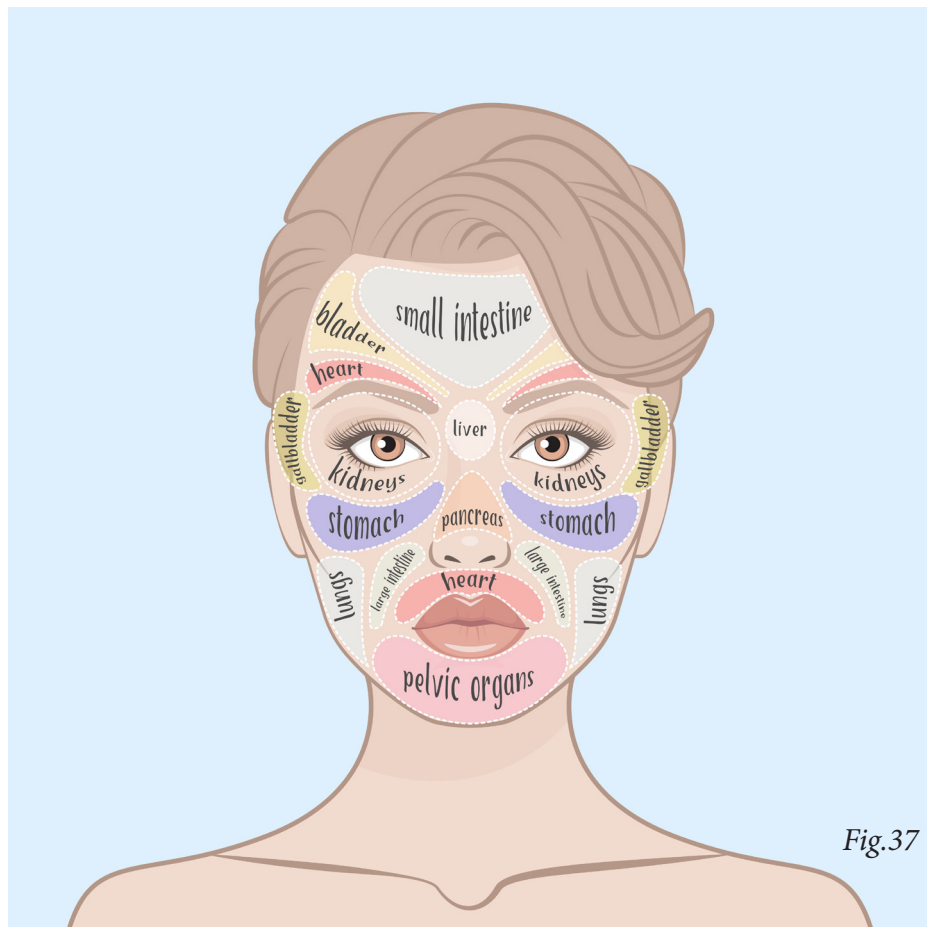
För vissa människor kan begreppet ”kvant” verka komplicerat, men det är det faktiskt inte. Vi har redan kunskaper om att den fysiska kroppen består av vibrationer eller frekvenser. Frekvenserna är nära sammankopplade med organ eller andra delar av kroppen. Varje fysisk störning av ett organ, leder till en störning av frekvensen hos detta organ. Genom att återställa denna frekvens, kan vi återställa själva organet. Det är själva idén helt enkelt. Men även om idén naturligtvis är enkel, är inte alltid kroppen lika enkel. Ja, vi kan återställa ett organ, men detta organ är även sammankopplat med andra organ, vilka ingår i en superkomplex struktur som förenar alla organ och system. Därför bör vi inte glömma resten av kroppen när vi löser problemet med ett organ. Och det är här kvantmöjligheterna kan komma till hjälp. Med frekvenskorrigering kan du omedelbart påverka alla kroppsstrukturer och utföra balansering av kroppen med hjälp av kvantjustering, precis som att stämma ett piano. Vilket vi redan beskrivit när vi berättat om Aquatone advanced och Triomed CGI.

När det gäller kosmetika, handlar det här om hudens tillstånd – dess färg, motståndskraft, elasticitet, med andra ord skönhet. Den mänskliga huden, särskilt huden i ansiktet, återspeglar i första hand tillståndet hos organismen som helhet, särskild levern, njurar och tarmar påverkar huden i ansiktet. Det är ingen slump att huden i ansiktet har reflexzoner kopplade till inre organ. *Fig. 37* Men vi kan även påverka huden i ansiktet direkt med hjälp av kvantteknik. Det är känt att hudens sammansättning innehåller celler som kallas fibroblaster. Dessa producerar proteiner som kallas kollagen och elastin, vilka avgör hudens skönhet. Med ökande ålder förlorar fibroblaster sin förmåga att syntetisera kollagen.

Redan efter 25 års ålder minskar produktionen av eget kollagen i önskad volym. Det är väl etablerat att efter 55 års ålder, har kroppen förlorat 15% av sin förmåga att producera kollagen. På marknaden finns en enorm mängd hudvårdsprodukter som innehåller kollagen. Men inget av dessa kan ersätta det kollagen som kroppen själv producerar, men idag har vi

möjlighet att hjälpa kroppen att återställa eller förbättra produktionen av fibroblaster, och följaktligen sitt kollagen och elastin.

Genom att återställa frekvensen hos ansiktets vätskor med hjälp av Aquatone Advanced kan vi öka produktionen av fibroblaster och därmed minska rynkor och öka hudens elasticitet. Under 2010 genomfördes vetenskapliga studier* vid Karolinska Institutet i Sverige med möss som



försöksobjekt, där tillväxten av fibroblaster under påverkan av enheten Aquatone Advanced presenterades.

Vår erfarenhet av användning med frekvensapparaten Aquatone Advanced, visar även hög effektivitet när den används för kosmetiska än-

damål. (se bilaga) Det räcker att behandla ansiktet med hjälp av apparaten under 10 minuter, två gånger om dagen i 2 veckor för att kunna notera synliga resultat. En sådan tvåveckorsbehandlings bör upprepas var tredje månad för att bibehålla det goda resultatet hos huden. Det är även väl känt att huden påverkas av nyttiga bakterier, så ansiktsmask av yoghurt kan vara ett bra komplement till behandlingen med Aquatone Advanced.

* *Effects of a low-intensity electromagnetic field on fibroblast migration and proliferation.*

<http://mr-ab.se/wp-content/uploads/2014/04/Forskning-80-85-2011.pdf>

Att lösa problemet med övervikt

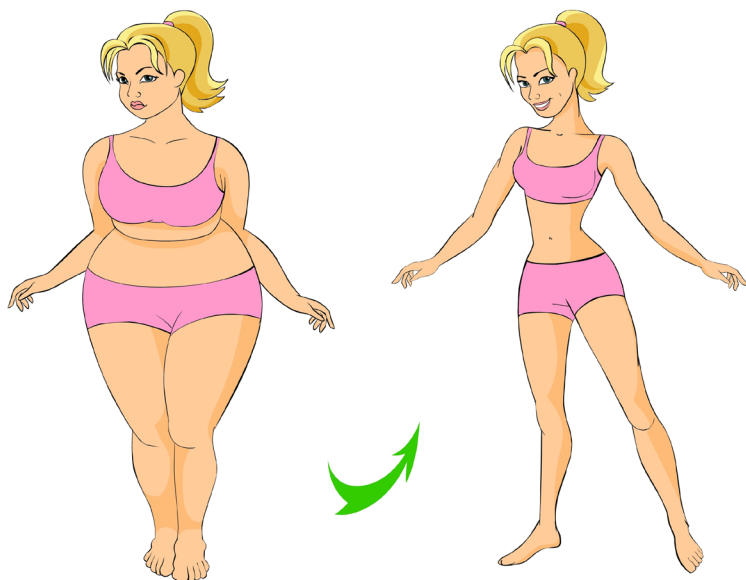


Fig.38

De 10 steg som jag beskrivit i boken kan användas för att lösa många olika hälsoproblem. Fokus har legat på vitaliserande hälsa och föryngring. Metoderna kan också användas för specifika problem. I detta kapitel tar jag upp exemplet övervikt. – Tro mig, använder du metoderna kontinuerligt enligt anvisningarna, kommer du garanterat att uppnå goda viktminskningsresultat.

Låt oss först titta på de främsta orsakerna till övervikt. Om du googlar på ”orsaker till övervikt”, finner du samma svar överallt – ”felaktig kost”, ”stillasittande”, ”genetiska faktorer”, och för att lösa problemet rekommenderas olika dieter eller fysiska övningar. Allt detta är naturligtvis korrekt, men inte tillräckligt för att lösa viktproblem. För att faktiskt lösa problemet med övervikt, behöver du djupare kunskaper om själva orsakerna.

Det är väl känt att kroppen förbrukar sitt eget fett som energi i sista hand.

Först konsumeras socker i blodet omedelbart från maten, då kolhydrater ackumuleras i form av glykogen i lever och i muskler. Vidare, kroppen konsumerar det fett och de fibrer vi äter, och först på fjärde plats konsumeras fett från kroppen. Hur vänder man på denna ordning? Låt oss först titta på det som kallas normal fysiologi.

Fettceller kan ändra storlek, genom att öka eller minska, i vissa fall kan cellerna öka sin storlek med upp till 40 gånger! *Fig.39* I cellens membran finns två typer av receptorer, A-receptorer och B-receptorer. Vid aktivering av A-receptorer ackumuleras fett i cellen, vid aktivering av B-receptorer avger cellen istället fett (som kallas lipolys), och det vi behöver är alltså aktivering av B-receptorer.

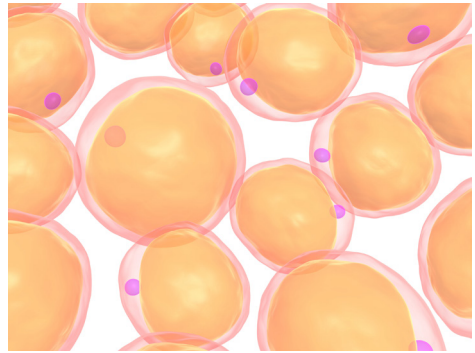


Fig.39

Vad påverkar aktiveringen av B-receptorerna? Främst är det hormoner som adrenalin och noradrenalin, men dessa hormoner aktiverar även A-receptorer. *Fig.40* Den enda frågan är om fettcellen har fler A-receptorer, i så fall kommer fett att ackumuleras, om det finns fler B-receptorer kommer fett att avges. Samma hormoner kan alltså både stimulera lipolys (kommunicera med beta-receptorer), och hämma, lipolys (kommunicera med alfa-receptorer). Det pågår således en slags dragkamp mellan dessa två typer av receptorer.



Fig.40

Adrenaline hormone

Om fettcellens yta (liposomer) innehåller fler beta-receptorer än alfa-receptorer, kommer adrenalin och noradrenalin att minska fettcellens volym. Aktiveringen av B-receptorer påverkas även av det manliga hormonet testosteron, och aktivering av A-receptorer påverkas av det kvinnliga hormonet östrogen.

Om vi kan aktivera beta-receptorer innebär det att vi har halva lösningen på problemet. Faktum är att när fettsyror lämnar fettcellen, måste andra celler i kroppen ta emot dessa fettsyror för att användas till att skapa energi. Men här kan ett annat problem uppstå. Cellmembranens receptorer har ofta en reducerad känslighet för fettsyror, men en utmärkt känslighet för glukos. Det är därför cellerna främst föredrar kolhydrater. Men om vi kan frigöra fettsyror från fettceller, och samtidigt öka känsligheten hos receptorer hos andra celler i kroppen, då löser vi inte bara problemet med övervikt, utan ökar även kroppens energi i allmänhet. Vid förbränning av fett går det åt två gånger mer energi än vid förbränning av kolhydrater. Och det finns ytterligare en omständighet.

Fettceller frigör fettsyror på ställen där det finns ökad blodtillförsel. *Fig.41* Det är ingen tillfällighet att kvinnor har mer fettavlagringar i området höfter och mage och män har en högre fettkoncentration i området kring buken. Det är i dessa områden män och kvinnor har ett ökat antal alfa-receptorer och lägre blodtillförsel. *Fig.42*

Så vår uppgift är å ena sidan att aktivera beta-receptorer, och å andra sidan öka känsligheten för fettsyror hos cellmembranens receptorer i syfte att förbättra blodtillförseln i områden där vi vill bli av med fett. Detta är den viktigaste uppgiften vi mål-

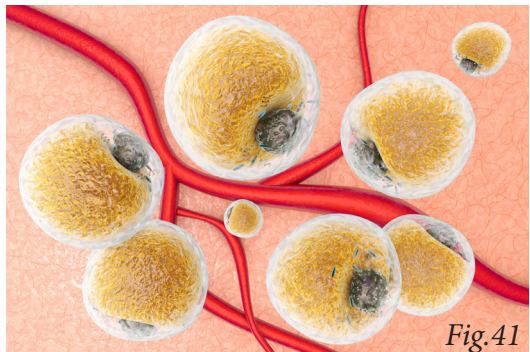


Fig.41

medvetet kan genomföra med hjälp av de hälsoverktyg som beskrivs i boken. Det finns naturligtvis andra omständigheter som är förknippade med övervikt, som reducerad sköldkörtelfunktion, svag produktion av tillväxthormon, minskning av nyttiga tarmbakterier, vilka säkerligen kan påverka vikt och intag av kolhydrater. Men dessa problem kan lösas automatiskt om personen följer de rekommenderade metoderna i boken.

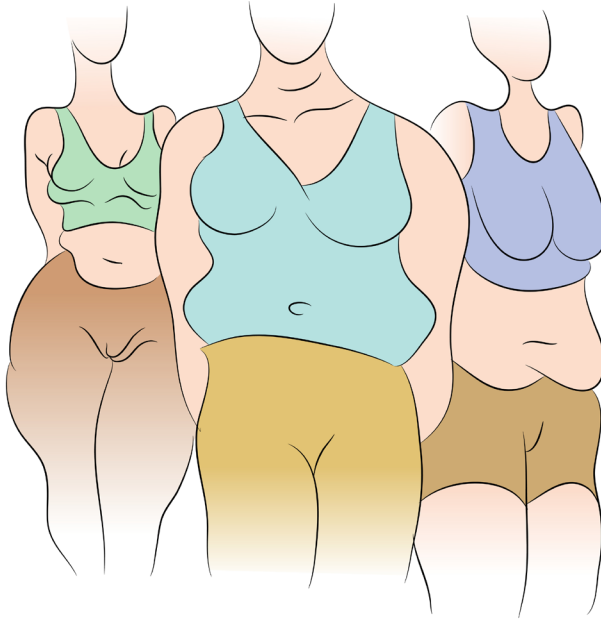


Fig.42

Att lösa problemet

Trots att vi beskrivit de främsta orsakerna till övervikt, finns det som ni vet många människor som inte går upp vikt, trots att de inte gör någonting för att påverka den. Vad beror det på? Vi kan villkorligt dela upp människor enligt två typer, "sympatiska" och "parasymptiska", där de sympatiska domineras av de sympatiska nervsystemet, och de parasymptiska av det parasymptiska nervsystemet. De sympatiska är mer rörliga och har ett sympatiskt nervsystem som stimulerar produktionen av adrenalin och noradrenalin, vilket är avgörande för aktivering av B-receptorer, bättre blodcirkulation och i allmänhet även högre metabolism. Ökad viktninskning beror i huvudsak på snabbare metabolisk ökning. Fysiologer vet att metabolismen ökar vid fysiska aktiviteter. Men, accelerationen av metabolism till följd av fysiska aktiviteter är ett tillfälligt fenomen. Inom 2-3 timmar efter den fysiska träningen, återgår metabolismen till tidigare nivåer. För att hålla metabolismen på rätt nivå, är det därför nödvändigt att ofta göra fysiska övningar, vilket kan vara orealistiskt i vardagen.

Det är här vi kan ta hjälp av aneoroba övningar. Som du kanske minns, är aneoroba övningar relaterade till respiratorisk fördröjning. Det innebär att vi utför helt enkelt våra vanliga fysiska övningar, men istället med fördröjd andning. När kroppen inte får tillgång till ökad mängd syre i samband med ökad fysisk aktivitet, börjar kroppen anpassa sig till bristen av syre genom att öka adrenalin och noradrenalin. Och vi vet redan att detta leder till frigörande av fett från fettceller samt ökad metabolism.

Aneoroba övningar har en effektivitet som är överlägsen normal träning, 5-7 minuters övningar motsvarar cirka 30-minuters normal träning utan fördröjd andning. Därför, om du gör aneoroba övningar 5 gånger om dagen, med uppehåll på 2 eller 3 timmar, kommer du att kunna upprätthålla metabolismen på en god nivå. Bristen på syre i kroppen kallas hypoxi, och kroppen anpassar sig till hypoxi genom att inte bara öka produktionen av adrenalin och noradrenalin, utan även genom att öka känsligheten för fettsyror hos cellmembranens receptorer. Med hjälp av aneoroba övningar får vi 3 nya möjligheter att bränna fettlager.

Å ena sidan aktiverar vi B-receptorer och ökar metabolismen, å andra sidan ökar känsligheten hos cellmembranen, vilket gör att cellerna kan använda fett för att producera energi. Och naturligtvis ökar vi även blodtillförsel genom att aktivera reservkapillärer.

Vilka är de mest effektiva aneoroba övningarna för fettförbränning? Den mest effektiva är knäböj när du håller andan. Under 5-7 minuter kan du göra 3-4 sådana övningar med en paus på 30 sekunder. Håll andan så länge som möjligt, vilket kan skilja sig från person till person, 10, 15, 20, 25 sekunder, och efter en tid, öka tiden med 5, 10 sekunder etc. Andningsövningar med nappen Smart Breathe™ bidrar också till vikt-nedgång.

Om du även börjar dela upp ditt näringsintag till 4-5 gånger om dagen, det vill säga intar mindre portioner så är det också mycket värdefullt. När du delar upp ditt näringsintag så minskar även blodsockret och därmed insulinpåslaget i blodet, och faktum är att insulin är den huvudsakliga bromsen vid fettförbränning.

Sist men inte minst, om en person bestämmer sig för att gå ned i vikt, bör hen även skapa en mental bild av sig själv med normal vikt. Dessutom bör hen också utföra mentala ideomotoriska övningar flera gånger om dagen, tre minuter åt gången, vilket jag berättade om i steg 1 i boken.

Arbetet med våra övriga kvantverktyg kommer att bidra till fettförbränning. Triomed för att öka känsligheten hos cellmembran så att dess receptorer bättre kan ta upp fettsyror för att skapa energi. Aquatone Advanced för att rensa kroppen från utsöndrade toxiner och döda celler, vilket kommer att skapa en bättre inre miljö för bortforslingen av fett.

SLUTORD

Boken är skriven för dig som inte bara vill hålla dig ung och leva längre, utan också för att bibehålla din hälsa och inte bli sjuk. Varför är det så många steg till föryngring? Jo, eftersom föryngring kräver lite mer arbete än vid att enbart bibehålla sin hälsa. Föryngring innebär att skapa en stark kropp och att hjälpa cellerna att arbeta på det sätt de gjorde under ungdomen. Men föryngring innebär även en längre livslängd än vad vi förväntar oss, i vart fall upp till 100 år eller längre. I universum finns en oföränderlig lag: ”Ju mer du vill ha, ju mer måste du ge”, i vårt fall handlar det om att ge mer tid åt vår hälsa.

Även om de tio steg som beskrivs i boken naturligtvis kommer att hjälpa människor att lösa sina hälsoproblem, behöver man inte känna sig tvungen att använda alla dessa 10 steg, för vissa kan det vara tillräckligt att förändra sitt tänkande något, öka syreupptagningen hos celler och avlägsna stagnation, då kommer kroppen att klara av sina problem. Men det kan finnas situationer, där man gör allt för att upprätthålla en god hälsa, och arbetar med flera av de 10 metoderna, men inget av detta löser de aktuella hälsoproblemen. Då kan det t. ex. bero på problem hos den inre mikrofloran eller problem med den nedre ländryggen. Dessa orsaker kan vara helt okända för den drabbade. Därför beskriver boken alla nödvändiga komponenter för att uppnå bättre hälsa och föryngring.

Det viktigaste är att förstå den grundläggande idén om föryngring och hälsa. Kroppen kan på egen hand lösa vissa problem och upprätthålla en god hälsa. Åldrande och problem börjar när det saknas energi för att upprätthålla normala kroppsfunktioner. Å ena sidan skapar inte kroppen tillräckligt med energi, å andra sidan förbrukar kroppen mycket energi. Alla steg som beskrivs i boken syftar till att hjälpa kroppen när det gäller energiproduktion och att hjälpa kroppens avfallshantering.

Alla dessa 10 steg är faktiskt 10 möjligheter att öka kroppens resurser, för att göra den stark, motståndskraftig mot sjukdomar och naturligtvis också göra det möjligt att aktivera föryngring. Jag tror att var och en av dessa 10 möjligheter kan bidra till både hälsa och föryngring. Enligt min

uppfattning kan en sådan procentuell ökning av kroppsresurserna uppnås med vart och ett av dessa steg.

1. *Mentala steg kan öka resurserna 40 %*
2. *Andningsövningar 20 %*
3. *Aktiv vätska 20 %*
4. *Korrekt näring 20 %*
5. *Förbättring av kroppens inre miljö 30 %*
6. *Aktivering av energiflöden 20 %*
7. *Förbättring av blodcirkulationen 30 %*
8. *Ökning av tarmbakterier 20 %*
9. *Förbättring av intercellulär kommunikation 30 %*
10. *Förbättring av ryggraden 10 %*

Som ett resultat, om vi arbetar oss igenom hela programmet, kan vi komma att öka våra resurser med 240 %, eller öka dem 2,4 gånger. Detta är min försiktiga prognos, som ett minimum.

Jag hoppas att du läsare tar till dig de innovativa metoder som beskrivs i boken som steg framåt när det gäller föryngring och förlängning av livet utan sjukdomar.

Jag önskar dig all framgång!

Stockholm, juni 2018

Uttalande från konceptanvändare

Här följer några uttalande från personer som använder vårt hälsokoncept med frekvensapparaterna Aquatone Advanced och Triomed CGI.

Hej Boris !

Det har hänt så mycket positivt med min hälsa. Tänk att förändra ett ”kroniskt hjärtflimmer”, (sedan 20 år), som skulle kosta 200 000 SEK i Frankrike att operera enligt min specialist hjärtläkare. Även min mans hälsa har förändrats.

Du visste även att jag hade problem med sköldkörteln, och med boken ” Tankens Kraft”, Triomed, Aquatone, Smart-Breath och viss vitamin/mine-ralterapi visar min sköldkörtel nu helt normala världen. Provet togs den 27 juni och dagen därpå fick jag det fantastiska meddelandet att sköldkörtel värden var helt NORMALA! Tusen Tack!

Maj –Lis Rehnqvist

Jag har använt Aquatone i 2 månader för reducering av rynkor, enligt programmet och ser att min hy har blivit slätare och jag har fått mindre rynkor. Tack!

Jag har också använt Aquatone direkt på ögonen, både på mig och min mamma i ca: 4 veckor. Min mamma har problem med Gula fläcken och ser väldigt dåligt och även jag har fått förändring på Gula fläcken. Min mamma kan nu se glimtar av saker som hon inte har sett på flera år. Jag kan läsa mindre text numera och tycker att jag ser klarare.

Är så tacksam.

Det känns som min Aquatone är mycket värdefull för mig.

Britt-Marie Danielsson Fd Johansson

Hej!

Jag är mycket glad och tacksam för min Aquatone!

För ett par månader sen pratade jag med Boris om min kroniska Borrelia och hur jag skulle kunna stärka mitt immunförsvar och slippa alla dessa återkommande infektioner varje sommar med penicillinkurer och allmänt

dåligt mående!

Tack Boris för ditt föredrag om nytillskottet Aquatone, som jag blev mycket intresserad av och köpte!

Inte bara håller jag Borrelian borta nu...efter en och en halv månads användning känner jag en ny balans till både kropp och själ...sover gott som aldrig förr, har gått ner i vikt och på det psykiska planet har både rädslor och oro minskat betydligt!

Stort tack till Boris för att jag fick veta om detta fantastiska redskap som hjälper och "stämmer" min kropp och själ till god hälsa!!

Varma hälsningar

Vivianne Alvarsdotter

Jag har under snart ett års tid haft besvär med urinvägsinflammation samt försvårat "framfall" som trycker mot tarmen. Urinvägarna och trycket mot tarmen medförde att jag alltid behöver nå en toalett snabbt. Det blev ett stort handikapp.

Inga vanliga eller mer avancerade huskurer hjälpte, så det blev penicillin oftare och oftare. När det behövdes ny kur med bara 14 dagars mellanrum fick det vara nog.

Var på informationsmöte med Boris 26 april och köpte Aquatone och Triomed. Nu efter flitigt användande av båda apparaterna, är jag helt fri från obehag från urinvägarna sedan ca 1 månad tillbaka. Har dessutom bl.a. uppmärksammat att sömnen är mycket djupare, och jag känner mig därmed mer utvilad på dagarna.

Jag dricker och har hela tiden även druckit strukturerat vatten som jag strukturerar med min Aquatone.

Jag är så tacksam att jag köpte dessa två hjälpmedel; Aquatone och Triomed som gör att min kropp blir friskare och friskare, från cellnivå.

Agneta

Jag testar just nu AQUATONE för att se hur den kan hjälpa kroppen. Som vanligt är jag mycket skeptisk till allting nytt, men samtidigt nyfiken. Aquatone väckte mitt intresse med tanke på att den sägs strukturera vattenmolekylerna i kroppen. Eftersom vi till största del består av vatten är det här något som i mina öron låter som en naturlig hjälp för att kroppen

ska kunna återhämta sig.

Till skillnad från många andra frekvensapparater, går Aquatone även att använda för ÖGONEN. Jag ville testa om det blev någon snabb synbar effekt. För att ha en vettig referens, testade jag Aquatone enbart på höger öga. Efter sju små behandlingar (à 10 min per dag) med apparaten hemma, såg jag i spegeln att en hel del av mina ålders- och solrynkor hade slätat ut sig och liksom försvunnit. Jag kände inte igen mig! Kunde det vara möjligt? På vänster sida såg jag då hur rynkorna fortfarande var på plats. Jag har nu använt Aquatone även på vänster sida, och ser ett klart resultat i mitt ansikte, som har fått hjälp med vätskebalansen. Vad härligt att det finns ett alternativ till ansiktslyft och botox!

Ann-Marie Näslund

Jag och min man har nu använt Aquatone och Triomed i en månad. Vilka fantastiska resultat! Min mans artros i knäet skulle opereras, men är nu nästan helt bra. Även hans dåliga hörsel har blivit betydligt bättre. Min egen erfarenhet är; mer djup sömn med efterföljande högre energi i kroppen, mina Afteblåsor blommar inte ut, min hy har blivit fastare m.m. Jag har behandlat flera av mina patienter med fantastiskt snabba resultat bl.a. nackspärr, hälsporre och smärtande axel med Aquatone. Tack Boris för att du finns.

Ann-Christin Fyhr

Ronneby, Blekinge län

Hej Boris !

Vill tala om att mina utslag över hela kroppen, (utom i ansiktet) med fruktansvärd klåda, som jag fick i mitten av november ifjol, och endast fick kortisonsalva och antihistamin för, när jag besökte vårdcentralen, är borta. Salvan gav en liten effekt till att börja med, men sedan återkom allt igen. Du hjälpte mig med Aquatone och Triomed och nu är de i stort sett borta. Och det är en befrielse utan dess like!

Vill gärna förmedla detta så att andra kan ta vara på sin Aquatone.

Jag har även fått en föryngringseffekt som går att se på bilderna, som jag

skickar till din mobil Boris. Fantastiskt!

Ulla –Stina Alvstaaf

Jag använder Aquatone varje dag sedan två månader tillbaka och jag sover nu mycket bra efter att ha haft stora svårigheter. Har också märkt att min puls lugnar sig, när jag använder Aquatone under naveln, level 2, mode 1-3.

Gittan Hiller

Hej Boris!

Tack för underbara Aquatone!

Jag använder den dagligen. Den är, tillsammans med Triomed vital, som "en nära vän" till hela min familj.

Jag vill bara berätta att min mamma var väldigt skeptisk mot användning av Aquatone.

Hon har dåliga knän och när vi kom hem efter en lång dag ute på stan, erbjöd jag henne att prova Aquatone.

När hon var färdig med sitt första behandling frågade jag henne: "Hur känns det?"

"Jag vet inte" svarade hon.

Sedan åkte hon hem. På kvällen ringer hon till mig, cirka 2 timmar efter behandlingen och säger: "Jag kan röra mitt ben utan att det gör ont!" Nästa morgon ringer hon igen och säger att svullnaden hon hade i hennes ena knä är helt borta nu. Hon ville nu fortsätta med sin behandling, efter detta första resultat.

Nu vill hon även sänka sitt blodtryck och vill själv skaffa sig en egen Aquatone!

Tack en gång till Boris, för en fantastisk apparat och att du visar vägen till en bättre hälsa!

Ser fram emot dina utbildningar och seminarier.

Lena Andersson

Hej Boris,

* Jag skadade knäet när jag föll för några veckor sedan och behandlade området i och runt knäet med mode 1-2 och 2 2gr/dag under 3 dagar och svullnaden och värken försvann till 100%.

* Hade jobbig värk i lumbor området, behandlade med mode 1-2 . använde endast 2 ggr á 10 min och värken försvann till 90%

* Har även haft tandvärk och blåsor i munnen, där jag använde mode 2, 2 ggr/dag, i 2 dagar och blåsan och värken är i princip helt borta.

* Har även använt Aquatone med mode 2, mot allergi, vilket har fungerat mycket bra.

Jag är så tacksam för Aquatone!!

Susanne Graucob

Hej Boris med personal.

Jag har nu använt min Aquatone i drygt 2 mån.

Jag började behandla njurarna och levern.

Min hy är nu helt förändrad, från att haft torr och fjällig hy, ser den ut som jag precis smörjt in mig med kräm.

Mitt vacuum i huvudet är borta, efter det jag började med Aquatone.

TACK Boris för detta verktyg samt alla andra ”nycklar” som du givit mig.

Doris Johansson

Jag var på en föreläsning med Boris i april som handlade om Aquatone och dess fördelar. Impulsköpte den och det är bland det bästa jag gjort.

Har bl. a. behandlat min besvärliga nacke. Efter att i flera år ha gått till sjukgymnast och naprapat är nu mina problem som bortblåsta. Har även använt den mot rynkor och dålig matsmältning. Mina vänner tycker jag ser fräschare ut, så helt klart är det stor förändring på rynkdjupet. En extra bonus är att huden blir mycket mjukare. Även min matsmältning är så mycket bättre. Helt klart kommer jag att fortsätta använda Aquatone. Tack Boris!

Vänliga hälsningar **Bia Hortell**

Fall 1. Har i ett halvår haft ont i knäet och var i påskveckan hos ortoped och därförinnan på akuten, hos naprapaten och hos en sjukgymnast. Har nu jobbat med Aquatone ordentligt sedan 27 april i ca: 7 veckor. Från att inte kunnat gå så är nästa all värk borta och jag kan t o m gå i trappor. Har nu även precis gjort magnetröntgen och är väldigt spänd på resultatet. Jag har mest använt mig av mode 2, level 3, men även mixat "hej vilt", både på baksidan av knäet och framme vid den inre menisken. Märkte först inget resultat, men la då till sköldkörteln (som jag har problem med) och ryggslutet.

Fall 2. Akut förkylning, halsont

Triomed (homeopati), Aquatone och strukturerat vatten gjorde tillsammans att förkylningen bröt ut snabbt men blev kortvarig. Jag höll Triomed och Aquatone mot sidan om näsan, pannan och mot bakhuvudet.

Fall 3. Början till migrän, stoppar jag med Triomed (homeopati) på onda punkter vid ögonen och mot bihålorna. Får köra flera ggr men oftast somnar jag med maskinen på och vaknar utan värk

Mvh

Laila Jakobsson

Malmö

Hej Boris! Jag köpte Aquatone i maj månad och har bl. a. använt programmet mot sömnstörningar som jag har haft i ca.1,5 år. Har fått sömn-tabletter utskrivet, men inte behövt använda dem de senaste veckorna.

Vänliga hälsningar

Birthe Bredenholt Czerwicz

Jag halkade i trappan utomhus på senhösten och knäckte troligtvis ett revben. Jag har haft ont när jag har legat på sidan och har bara kunnat somna i rygggläge. Efter några behandlingar med Aquatone försvann besvären helt.

Anders Tomtlund

Igår hjälpte jag en kompis med hennes hälsporre som värkte. Hon fick en behandling på sporren och en i bakhuvudet. Hon sa att det kändes bättre på en gång och värken var nästan helt borta och att det väl fungerar om man tror på det. Jag sa – det här behöver man inte ens tro på för att det ska fungera. Jag köpte min Aquatone för 5 veckor sedan och har använt den mest på allmänna punkter. Jag har fått mer energi, känner mig starkare, lugnare och gladare. Jag brukar ha hemsk värk i fötterna på morgnarna, det är nästan helt borta nu. Jag vaknar inte heller flera gånger varje natt numera, vilket jag gjorde tidigare. Ser mycket fram emot allt jag ska behandla framöver, syn, hörsel, rensa lymfsystemet. Dessutom är det roligt att kunna hjälpa vänner som har ont på ett snabbt och okomplicerat sätt. Jag är så nöjd med min investering.

Yvonne Sjödin

Hej Boris,

Jag kan inte tacka dig nog för den underbara apparaten Aquatone.

På drygt en månad har jag blivit av med vissa hälsoproblem, och andra, som jag hade problem i större delen av mitt liv, är nu på bättringsvägen.

Jag har blivit av med min Ischias efter bara 2 dagar.

Dåsigheten är borta, efter bara 3-4 dagar behandlingar.

Sömnens har blivit mycket djupare och är nu mera vilsam.

Stressen är kraftigt reducerad och kommer nu bara sporadisk.

Kände mig också ofta täppt i näsan och det blev mycket bättre efter bara 2 behandlingar.

I buken hade jag mycket spänningar, ”stagnerade” ställen som nu känns mycket, mycket bättre.

Har fortfarande problem med höfterna och kortare ben, men även det har blivit bättre.

Allmänt känner mig mycket starkare, mer positiv, mer välmående.

Jag skulle rekommendera Aquatone till alla människor.

Man kan inte annat än älska Aquatone!

Malgorzata Okla

Nyligen köpte jag Aquatone och kan redan nu uppleva apparatens påtagliga styrka. Jag hade inflammationer i tandköttet, med blödningar och varbildningar, som var jättebesvärliga. Efter bara några dagars användning av Aquatone, var alla dessa problem helt borta.

Stor Tack !

Eva Wenner

Hej Boris

Ditt råd att behandla levern för min förstoppning fungerar också utmärkt. Började använda Aquatone den 11 maj och idag har jag inga problem med förstoppningen. Helt fantastiskt. TACK!!!

Anton Kreuzer

Efter 2 dagars användning av Aquatone är yrsel och dåsigheit som jag har haft i några år, helt borta!! jag kan inte tro det. Jag är så glad!!

Inga Liljedahl

I morse vaknade jag med svår värk i ländrygg och i knä eftersom jag arbetade utomhus igår. Har diagnos Spinal Stenos med viss Reccess-stenos samt Spondylos, och Artros i ländrygg och i två diskbräck.

Jag började min dag med att använda Aquatone på ländryggen, på två ställen, sen flyttade jag den till knäet och avslutade bakom nacken. Det är nästan som man inte tror att det är sant, men all värk släppte på en gång. Jag är så supernöjd med mina hälsoredskap som hjälper mig varje dag. Tack Boris för att du finns. Utan min Trio-Med och min Aquatone skulle jag inte kommit ur sängen, dagen efter trädgårdsarbetet.

Monica från Luleå

Jag fick för två veckor sedan en ovanlig diagnos som heter Fahlgrens syndrom. Det finns få fall i Sverige vilket gör att man inte har så stor kunskap kring behandlingen. Symptomen är stark smärta i nacke, orörlighet samt svårigheter att svälja. Fick diagnosen efter en Datortomografi. Dessutom låg sänkan på 170, så jag fick en Cortison behandling oralt, för att akut få ner sänkan. Inga smärttabletter verkade, så jag började att använda Aquatone och Triomed flera ggr per dag och efter två veckor är jag nu nästan helt symptomfri.

Använde enligt följande:

Aquatone på bakhuvudet/nacken, morgon mode 1-2 två ggr i sträck. På eftermiddagen/kvällen, mode 3 och därefter mode 1-3.

Hälsningar

Ann-Catrin Olsson

Mobil: 070-264 34 14

Jag vill bara säga ett stor tack till Boris för de fantastiska apparaterna, Aquatone och Triomed. Jag har båda. Under de senaste 3 åren har jag haft jätteont i nacken. Det börjades med en lätt nackskott som bara blev värre och värre, så att jag till slut nästan inte orkade leva. Jag kunde inte sitta, gå eller sova normalt och jag hade ont hela tiden. Man kan säga att sjukdomen hade blivit kronisk. Men sedan, med hjälp av Aquatone tog jag bort problemet under bara 12 dagar. Värken försvann. Ibland höjdes mitt blodtryck, och jag fick migrän då och då... men allt detta normaliserades också.

Efter detta rekommenderade jag min väninna att köpa Aquatone. Hon hade samma problem med nacken som jag. Efter ca: 2 veckor blev hon bra på samma gång som hennes blåskatarr botades också under dessa 2 veckor.

Därefter hjälpte jag min kollega. Han kom till jobbet med akut smärta i sin axel, han kunde inte dra upp handen, trots detta lyckades jag att ta bort värken med hjälp av Triomed och Aquatone inom bara 4 timmar. Han blev jätteglad, förvånad och väldigt tacksam.

Hans "tack" skickade jag till Boris!!! Och en gång till stor tack, Boris-))))))))))

Maya Tsirikashvili

Min kära sambos högra axel blev helt befriad från värk efter 6 behandlingar (2 behandlingar/dag x 3dgr). Värken har pågått/molnande under tre månader. Tack Boris Aranovich för Aquatone!

Vidare har min sambo jobbat med sitt knä- och fotproblem, som pågått under lång tid. Idag är han helt befriad från problemen, som han behandlat med level 1 och mode 1, på "occipital arean" och därefter på respektive problemområde/zon.

Min sambo fortsätter med att rensa stagnation i organen.

Peter

Jobbade på "Occipital area" för att stimulera "Förlängda märgen", som i sin tur stimulerar hela kroppen samt balanserar upp hjärnhalvorna.

3 behandlingar/dag med level 1, och mode 1-3,(3).

Vips kände jag glädje och sjöng! Den sovande kreativiteten väcktes till liv!

Idag (på den fjärde dagen) sjöng jag under bilkörningen... helt fantastiskt!

Såväl min energi som serotonin- produktionen är på väg tillbaka efter lång tids frånvaro. Känns tryggt! Tack Boris!

Behandlar stagnationer i organen enl. rek. med Aquatone samt rörelseapparaten, som inte är lustig.

Tack Boris Aranovich! Kunskap om "Framtidens Terapi Idag" är vad vi alla behöver idag!

Maj-Lis

Jag tror att behandling med Aquatonen är särskilt lämpad för människor med just min sjukdom. Den benämns ME (myalgisk ecefalomyelit) och är både immunologisk och neurologisk och påverkar flera olika system i kroppen negativt , med flera mycket obehagliga symtom och med extrem trötthet .

Jag använder ju Triomed , Ionaflexen och Aaquatone varje dag. Med de två förstnämnda kände jag en viss men mycket välbehövlig förbättring . Med Aquatone märkte jag ett snabbare och mer påtagligt resultat på lite olika plan.

Det första jag lade märke till var en ny känsla i kroppen, någon slags fysisk välbehagskänsla och en känsla av friskhet som jag inte känt sedan jag var barn.

Matsmältningen fungerar också mycket bättre nu.

Immunförsvaret känns stabilare och jag är heller inte lika känslig i urinvägarna.

Tiden av återhämtning efter muskelkramp har förkortats.

Huden känns mjukare och bättre.

Vad gäller det mentala, känns det mer svårbedömt men jag tror att jag känner mig stabilare och jag sover lite bättre.

Ser jag tillbaka på hur min situation såg ut för tre år sedan och jämför med hur den ser ut idag så är skillnaden himmelsvid , vilket jag menar är den gemensamma effekten av alla de tre apparaterna .

Har man dock bara möjlighet att skaffa en av de tre tycker jag att man ska satsa på Aquatone, i alla fall om man lider av min sjukdom.

Även om jag fortfarande, till och från är beroende av rullstol, så har jag en mycket större frihet nu och ett mycket normalare liv och det kunde jag inte ens drömma om att jag skulle få för några år sedan.

Stort tack till dig Boris som har gjort det möjligt för oss alla att få ett bättre liv.

Kära hälsningar

Viveka Willner



Boris Aranovich är en internationellt erkänd specialist inom hälsoområdet. Han är forskare, upphovsman till flera hälsometoder och interaktiva hälso-program samt författare till 12 hälsoböcker som översatts till flera språk. Boris har undervisat i många länder, bl.a. USA, Indien, Kina, Sydamerika, Filippinerna, Hong Kong, Taiwan, Frankrike och Tyskland.

Boris är också programledare för radioprogrammet ”Bättre och bättre dag för dag” på Radio Lidingö samt en frekvent och populär gäst i internationella webshower.

Deltagande i vetenskapliga studier:

1991 – Research at the Institute of Physical Education in St. Petersburg:
“The power of mental training for sports performance.”

1997 – Research on the effects of “ideomotor” movements of brain rhythms at the University of Washington, Seattle, USA

2010 – Research at the Karolinska Institute: “Effects of a low-intensity electromagnetic field on fibroblast migration and proliferation.”
Sweden, Stockholm

2011 – “Improvement of Human Health State after Short-Term Training of the Smart Breathe Method” Kina, Shenzhen

2013- Effects of Smart Breathe in Community Dwelling Elderly of New Delhi, India