

Doktor Paul Zelig Rodberg

PROJEKT GENESIS

Podręcznik dla ludzi,
którzy pragną
poprawić stan swojego
zdrowia

WPROWADZENIE

Nasz świat stale podlega ewolucji. W miarę jak się rozwijamy, zmieniają się pojęcia i usługi.

Pionierzy wnoszą nowe wartości do nauk swoich profesorów.

Obszary życia szczególnie mi bliskie to rodzina, biologia, chiropraktyka, kinezyjologia
stosowana,

Higiena Naturalna, joga oraz puzon jazzowy.

Owoce moich starań jest Projekt Genesis. Z ogromną satysfakcją oferuję mój program
za pośrednictwem internetu, za darmo dla wszystkich.

www.paulzeligrodberg.com

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA

Chiropraktyka nie leczy objawów czy chorób. Leczy ona zdolności organizmu
do powracania do sił, co pozwala mu odbudować się
i właściwie likwiduje większość problemów.

Pośród sugestii jakie Ci przedstawię, z pewnością znajdą się takie, które
wydadzą się trudne do zastosowania, ale jeśli jesteś gotowy zadzwonić
(095-43-48-81) i opowiedzieć mi o swoim problemie, podejmę się tego,
aby pomóc Ci go rozwiązać (jednak jeśli potrzebujesz konsultacji ze mną, a nie
zadzwońisz, robisz to na własną odpowiedzialność i prawdopodobnie nie pomoże Ci
to wydobrzyć).

Chiropraktyka ma jedną podstawową zasadę:
jesteśmy odpowiedzialni za swoje własne zdrowie.

PODZIĘKOWANIA

Wszystkie badania naukowe zostały zebrane i opracowane przez tuż
środowiska chiropraktycznego: Dr. Chestera A. Wilka, Dr. J.F McAndrewsa oraz mecenasa
George'a
P. McAndrewsa.

„Tysiąc razy na dzień przypominam sobie, że moje życie materialne i duchowe zależy od wysiłku innych, żywych i umarłych, i że muszę odpłacić się takim samym darem, jaki otrzymałem i otrzymuję nadal”.

ALBERT EINSTEIN

„Zadaj sobie pytanie, jaką wartość dla najbiedniejszego człowieka na ziemi będzie miał twój następny uczynek”.

GANDHI

„Lekarz przyszłości nie będzie przepisywał leków, lecz zainteresuje swojego pacjenta zdrowym trybem życia, racjonalnym odżywianiem oraz sposobami zapobiegania chorobom”.

THOMAS EDISON

Paul Zelig Rodberg

Doktor chiropraktyki, U.S.A

Dyplom licencjata z biologii, U.S.A 1974

Doktor chiropraktyki, U.S.A. 1979

Kinezyjologia Stosowana

(nauka o ruchu ciała człowieka),

U.S.A. 1979

Lekarz sportowy podczas przygotowań Włoskiej Olimpiady Zapaśniczej, 1992.

Dyplomowany nauczyciel Włoskiej Federacji Jogi, 1994

Często wyklada o zawodach związanych z medycyną.

Twórca, producent oraz główny bohater edukacyjnego serialu telewizyjnego:

„Chiropraktyka - Projekt Genesis”

CENTRUM MEDYCYNY NATURALNEJ

Chiropraktyczne nastawianie kręgow

Odżywianie

Problemy z układem kostnym

Problemy mięśniowe

Problemy emocjonalne

Problemy naczyniowe

Rehabilitacja

Specyficzny drenaż limfatyczny

Oddechowe oraz lecznicze techniki jogi

Medytacja

Problemy seksualne

Catania, Via Francesco Riso, 26

Tel. 095-43-48-81

Konsultacja po wcześniejszej rejestracji

Osoby do kontaktu w Mediolanie:

Rosa Natale: 02-48-19-65-24, 033-91-07-95-67

Salvo Collura: 034-71-55-65-34, e-mail: salvo.collura@tiscalinet.it

Projekt Genesis: Chiropraktyka

Chiropraktyka reprezentuje naukowe, filozoficzne i artystyczne podejście do własnego zdrowia. Postrzega ona ciało, umysł i duszę jako jeden harmonijny układ. Cały ten układ może leczyć ciało. Organizm ludzki posiada własne mechanizmy samoleczenia. Uczę pacjentów jak mogą być samowystarczalni.

Jestem Amerykaninem, doktorem chiropraktyki i w Stanach Zjednoczonych uzyskałem dwa dyplomy uczelni wyższych oraz zrobiłem specjalizację. We włoszech pracuję od dwudziestu lat i wśród moich pacjentów, a za razem przyjaciół, jest wielu lekarzy oraz farmaceutów. Wszyscy zgadzamy się, że podstawowy system opieki zdrowotnej oferuje pacjentom następujące usługi:

Historię choroby, konsultacje, diagnostykę, na przykład badania krwi i moczu, rentgen, tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, badania ultrasonograficzne (USG) itp., diagnozę, leczenie, od jego najłagodniejszych form (homeopatii, fizjoterapii, ziołolecznictwa itp.), po formy najbardziej inwazyjne (operacje, radioterapię, chemioterapię, aparaty ortopedyczne i inne). Dzielię one pacjentów na dwie kategorie: tych którzy wydobrzeją oraz tych, których stan się nie polepszy.

Moi koledzy ze środowiska medycznego i ja jesteśmy przekonani, że metody naturalne stosowane w moim gabinecie są skuteczne i przynoszą ulgę w prawie wszystkich dolegliwościach. Celem chiropraktyki jest dostrzeżenie globalnego obrazu (zależności przyczynowo-skutkowej) oraz sprawienie aby pacjent przejął odpowiedzialność za stan własnego zdrowia. Postępuję z pacjentem w taki sposób, aby nauczył się on zasad współpracy. Nie przyjmę pacjentów, którym nie potrafię pomóc. W zasadzie, moja praca istnieje dla jednego tylko celu: dla podtrzymania Twojego zdrowia. Moim obowiązkiem jest jak najszybciej zaradzić Twoim problemom, nauczyć Cię co robić i jak stać się samowystarczalnym przez całe Twoje życie, żyć zgodnie z tymi zasadami, abym mógł być dla Ciebie punktem odniesienia i aby zapewnić Ci doradztwo. Twoim obowiązkiem jest się uczyć. Spójrzmy teraz na Twoje obowiązki.

Musisz podjąć wysiłek zmiany sposobu myślenia o swoim ciele. Musisz wiedzieć, że prawie wszystko, co nazywamy chorobą, jest tylko właściwą reakcją i odpowiedzią organizmu (na poziomie obrony, ostrzeżenia lub naprawy) na przeciążenia, jakim został on poddany (wycieńczenie, nieszczęście, zatrucie alkoholowe, brak treningu oraz długotrwały wpływ skrajnych temperatur). W chiropraktyce, taki właśnie stan niesprawności nazywamy chorobą (ang. disease - dosł. brak dobrego samopoczucia).

Teraz rzućmy okiem na czynności, które musisz codziennie wykonywać, aby stać się samowystarczalnym. Podstawowe założenia to:

KOMUNIKACJA (PRZEPIY W INFORMACJI NEUROLOGICZNYCH POMIĘDZY MÓZGIEM I CIAŁEM): chiropraktyk, używając jedynie swoich rąk, nastawia kręgi tak, aby usunąć powód choroby (interferencja - sublaksacja). Jeśli organizm jest wystarczająco silny, nie potrzebuje chiropraktyka.

ODDYCHANIE: istnieją dwa sposoby oddychania: oddychanie torem piersiowym oraz torem brzuszny. Pierwszego nasze ciało używa podczas pracy i treningu, podczas walki i kiedy się śpieszymy, kiedy się boimy, gdy odczuwamy ból lub silne podniecenie seksualne. Wszystkie te czynności wiążą się z dużym wydatkiem energii. Drugi sposób służy do natlenienia, trawienia, wchłaniania, eliminacji, odpoczynku, wzrostu i powrotu do zdrowia oraz pozwala na zachowanie dużych ilości energii. W moim gabinecie nauczę Cię technik oddychania torem brzuszny, co pozwoli ci podwoić wydolność przepony w dziesięć minut. Bez jedzenia można przetrwać mniej więcej dwa miesiące, bez wody - tydzień, natomiast bez tlenu zaledwie kilka minut. Tlen jest tysiąc razy ważniejszy od jedzenia.

TRAWIENIE: organizm musi przyjmować energię chemiczną z zewnątrz. Wszystko, co przyjmujemy do wnętrza naszego ciała koniecznie musi być rozważane w dwóch kategoriach: to, co użyteczne nazywamy pożywieniem, a to co nie jest użyteczne, stanowi obciążenie dla organizmu i należy to uważać za toksynę. Jeśli z jakiegoś powodu nasze trawienie będzie spowolnione, nawet najlepsze jedzenie stanie się dla naszego organizmu trucizną, a nasz żołądek będzie twardy i bolesny. Sugestie co do doboru pożywienia bazują na tym, co jest dla organizmu najważniejsze i najbardziej lekkostrawne. Oto lista priorytetów dla naszego ciała: 1. świadomość, 2. tlen, 3. woda, 4. miód, 5. owoce i warzywa, 6. zboża i kasze, 7. rośliny strączkowe, 8. suszone owoce, orzechy oraz oleje (tłoczone na zimno), 9. pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak chleb czy makaron, produkowane ze zbóż z upraw ekologicznych (na tym wegetarianie mogą poprzestać), 10. jaja, 11. ryby, 12. mięso i produkty mleczne. Sześć pierwszych pozycji na liście składa się na dietę oczyszczającą, natomiast kolejne sześć stanowi elementy normalnego, prawidłowego orzywania.

ELIMINACJA: nasze ciało posiada pięć mechanizmów eliminacji: jelita, nerki, płuca, skórę i cykle reprodukcyjne. Główny problem polega na tym, że kiedy trawienie nie przebiega poprawnie, obciążamy wszystkie te pięć mechanizmów i nasze ciało nie może pozbyć się toksyn. Jeśli ciało nie oczyszcza się, wyleczenie jest niemożliwe. Ogólne i punktowe masaże, jakie musimy wykonywać zarówno w moim gabinecie jak i w Twoim domu, są niezbędne aby pozbyć się powstałych przez lata zatorów.

REPRODUKCJA KOMÓREK: cztery opisane powyżej mechanizmy (komunikacja, oddychanie, trawienie i eliminacja) określają jakość i efektywność reprodukcji komórek, a co za tym idzie, powrót do zdrowia i wzrost.

RUCH: rozważymy ten problem w kontekście osobistych potrzeb pacjenta, tylko jeśli najpierw oczyści on swoje ciało z toksyn.

TE SZEŚĆ ELEMENTÓW STANOWI DEFINICJĘ ISTOTY ŻYWEJ.
TAKIE JEST ŻYCIE.

CO POWINIENES ROBIĆ CODZIENNIE

Oto lista obowiązków pacjenta. Pamiętaj, aby robić wszystko, co w Twojej mocy, nie zniechęcaj się, a jeśli potrzebujesz pomocy - pytaj. Jestem tu po to, by Ci pomóc.

1. Pij cztery kwarty (3,8l) wody lub sugerowanych przeze mnie napojów (trzy godziny po posiłku), z owocami, jeśli lubisz. Na początku będzie to dla Ciebie trudne, z uwagi na treść nagromadzoną w jelitach. Zaczynaj powoli, a kiedy jelita się oczyszczą, okaże się to łatwe. Do każdej kwarty (ok. 950 ml) dodaj 100 g miodu, a jeśli chcesz dodaj sok z jednej lub dwóch cytryn. Jasne jest, że pacjenci cierpiący na cukrzyce muszą spożywać mniejsze ilości miodu. Przedyskutujemy to razem. Jeśli na prawdę nie czujesz się zbyt dobrze, postaw picie wody na pierwszym miejscu i codziennie wypijaj swoje cztery kwarty, nawet jeśli miałbyś niczego nie zjeść.
2. Okład z kostek lodu na brzuch, stosowany 6 do 24 godzin dziennie, łagodzi podrażnienie, stan zapalny, niweluje fermentację i procesy gnilne obciążające jelita i utrudniające przepływ krwi, rozluźnia skurcze oraz hamuje wydzielanie toksyn. Pacjentki w ciąży powinny stosować okłady w postaci butelek z zimną wodą i w każdym przypadku powinny się ze mną konsultować.
3. Masuj miejsca, które Ci wskażę, od 30 minut do 2 godzin dziennie. Nie bagatelizuj znaczenia tych masaży.
4. Odpoczywaj. Jeśli to konieczne, poproś mnie, abym zaingerował w Twoje codzienne zajęcia.
5. Jeśli nie jesteś głodny, nie jedz.
6. Jeśli czujesz się głodny i śpiący, najpierw odpocznij, dopiero później zjedz, lub zjedz coś lekkiego, na przykład owoc, przed położeniem się spać.
7. Jeśli tak zalecę, oddychaj torem brzuszny przez godzinę dziennie, z obciążeniem lub bez obciążenia na brzuchu.
8. Bądź świadom tego, że najważniejsze jest abyś pozbył się przyczyny Twoich dolegliwości i przestrzegaj zaleceń popóty, dopóki nie splacisz długu, jaki zaciągnąłeś wobec swojego ciała.

DIETA OCZYSZCZAJĄCA

Stosowanie się do poniższych zaleceń żywieniowych przez okres od kilku dni do dwóch miesięcy, pozwoli dostarczyć Twojemu organizmowi wartości odżywczych, a uszkodzonym tkankom, zagoić się.

CODZIENNY JADŁOSPIS

Śniadanie: zacznij od wypicia wody z miodem i cytryną, najlepiej wypij całe cztery litry wody przed obiadem. Jeśli lubisz, wypij kawę bezkofeinową, herbatę i jedz świeże lub gotowane owoce. Obiad: pełnoziarniste produkty zbożowe (zboża i kasze ugotowane w proporcjach 1:3), warzywa i sałatki (spożywaj warzywa w porze ich dojrzwania). Warzywa mogą być przyrządzone w dowolny sposób, ale nie gotuj ich w wodzie - gotowanie na parze to dużo lepszy pomysł. Podwieczorek: owoce (jeśli dodasz miód i odrobinę wody, otrzymasz wspaniałe lody. Nie dodawaj cukru ani mleka) lub sałatka. Kolacja: dowolne warzywa lub sałatki, lub tak jak w przypadku obiadu. Jeśli chcesz, obiad i kolacja mogą się składać z owoców. Do przygotowania używaj: octu jabłkowego, cytryny, sosu sojowego, czerwonego pieprzu i innych przypraw (nie używaj czarnego pieprzu). Unikaj masła, margaryny i olejów (nawet tych tłoczonych na zimno), gdyż są dużo bardziej ciężkostrawne niż myślisz. Dla osłody używaj naturalnego miodu lub cukru trzcinowego. Ilość spożywanego jedzenia zależy od tego, jak bardzo jesteś głodny. Powyższe zalecenia pozwalają na szybkie i naturalne oczyszczenie organizmu.

Brak białka w powyższej diecie wynika z faktu, że jego trawienie, wchłanianie i usuwanie z organizmu pochłania dużo więcej energii. Czekać do momentu, aż nasze ciało będzie dokładnie oczyszczone, pozwoli nam uniknąć nieprzyjemnych następstw procesów gnilnych treści jelitowej. Kiedy pozbywamy się dużej ilości toksyn często występują: zmęczenie, osłabienie, nadwrażliwość, bóle głowy, nudności, wymioty, biegunka.

Konsekwentne przestrzeganie codziennych zaleceń pozwoli Ci uniknąć tych nieprzyjemnych objawów. Odpoczynek pozwala ciału wyzdrowieć. Zadzwoń, jeśli potrzebujesz jakiegokolwiek pomocy.

DIETA OCZYSZCZAJĄCA - PRZEPISY

DUSZONA CUKINIA

Składniki: zielona cukinia, świeże pomidory, cebula dymka, sól. Pokrój cukinię, dodaj kilka świeżych pomidorów i cebulę dymkę, wszystko wrzuć do garnka. Gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu. Dodaj trochę wody, jeśli trzeba.

NADZIEWANA PAPRYKA

Składniki: papryka, ryż brązowy, czarne oliwki, kapary, sól, sos pomidorowy. Oczyszczyć papryki i wypełnić je gotowanym ryżem z dodatkiem sosu pomidorowego, czarnych oliwek i kaparów. Na patelnię wylej nieco sosu pomidorowego (na ok. 2,5 cm) i połóż na niej papryki. Gotuj pod przykryciem przez 40 min.

KAPUSTA SŁODKO-KWAŚNA

Składniki: kapusta, cebula, sól, ocet jabłkowy, cukier brązowy. Umyj kapustę, pokrój w cienkie plastry i umieść je w garnku, dodaj trochę cebuli i szczyptę soli. Gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu. W połowie gotowania dodaj dwie łyżki octu jabłkowego i cukier brązowy.

WARZYWA LIŚCIASTE Z DODATKAMI

Składniki: zielone warzywa liściaste, orzeszki pinii, kapary, czosnek, rodzynki, sól, czerwony pieprz, czarne oliwki. Ugotuj warzywa na parze, osusz je, włóż do garnka, dodaj oliwki, orzeszki pinii, kapary, rodzynki i czerkowy pieprz. Gotuj kilka minut.

NADZIEWANY BAKŁAŻAN

Składniki: bakłażany, ryż brązowy, sos pomidorowy, cebula dymka, sól. Bakłażany przekrój na pół, wydrąż je i gotuj przez kilka minut. Ugotuj ryż brązowy, dodaj do niego sos pomidorowy, cebula dymka oraz sól. Tak przygotowanym nadzieniem napełnij bakłażany. Na patelnię wylej nieco sosu pomidorowego i połóż na niej bakłażany. Gotuj pod przykryciem przez 60 min.

DUSZONE ZIEMNIAKI

Składniki: ziemniaki, marchewka, czosnek, sól, czerwony pieprz, pietruszka. Ziemniaki pokrój na ćwiartki, dodaj marchew, pietruszkę i czosnek, pokrojone w cienkie plastry oraz szklankę wody. Gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu, przez 40 min.

KARCZOCHY Z ZIEMNIAKAMI

Składniki: ziemniaki, karczochy, czosnek, sól, pietruszka. Serca karczochów oraz ziemniaki pokrój na ćwiartki, włóż do rondla, dodaj czosnek, sól, pietruszkę oraz szklankę wody i gotuj na wolnym ogniu.

KALAFIOR Z CEBULĄ

Składniki: kalafior, cebula dymka, czarne oliwki, sól, czerwony pieprz, białe wino. Pokrój kalafior, włóż do rondla i dodaj cebulę dymkę, oliwki, sól i pieprz. Przykryj pokrywką i gotuj na wolnym ogniu.

RYŻ Z KALAFIOREM

Składniki: ryż brązowy, kalafior, świeży sok pomidorowy, sól.

Kalafior ugotuj na parze, odcedź, włóż do miski i dodaj świeży sok pomidorowy. Dodaj ugotowany ryż brązowy, wymieszaj i włóż do naczynia żaroodpornego. Włóż do piekarnika na 20 min.

BAKŁAŻANY Z RYŻEM

Składniki: ryż brązowy, świeży sok pomidorowy, bakłażany, sól. Ugotuj ryż brązowy. Dodaj sos pomidorowy oraz pokrojone duszone bakłażany. Wymieszaj i włóż do naczynia żaroodpornego. Włóż do piekarnika na 20 min.

ZUPA JARZYNOWA

Składniki: Twoje ulubione warzywa, kostka warzywna, kasza jęczmienna. Warzywa ugotuj w niewielkiej ilości wody. Do zupy dodaj wcześniej ugotowaną kaszę jęczmienną. Gotuj wszystko razem jeszcze przez kilka minut.

RYŻ Z PIECZONYMI WARZYWAMI

Składniki: ryż brązowy, bakłażan, papryka, cykoria, cukinia, ocet jabłkowy, sól, czosnek, pieprz czerwony.

Warzywa pokrój na plasterki, upiecz i przypraw solą, czerwonym pieprzem, czosnkiem oraz kilkoma kroplami octu jabłkowego. Dodaj ugotowany ryż brązowy.

SŁODYCZE

Jeśli lubisz lody i ciasta, możesz je przyrządzić z następujących składników: pełnoziarnistych produktów zbożowych, miodu lub cukru brązowego, świeżych lub suszonych owoców, cynamonu, mączki chleba świętojańskiego. Unikaj: jaj, mleka, masła, margaryny, oleju czy smalcu.

NORMALNE ODŻYWIANIE

Wybór pomiędzy normalnym sposobem odżywiania a zastosowaniem diety oczyszczającej zależy jedynie od wydolności Twojego organizmu oraz od tego, co musisz dziś zrobić. Jeśli coś Cię boli lub czujesz się bardzo zmęczony, nerwowy, smutny, czy masz trudności z zaśnięciem lub oddychaniem, jest jeszcze za wcześnie na normalne odżywianie.

ZALECANE POKARMY

Pełnoziarniste produkty zbożowe (ziarna lub płatki): ryż, jęczmień, kasza jaglana, żyto, owies i pszenica. Pełnoziarnisty chleb i makaron (produkty organiczne, najlepiej domowej roboty), bez dodatku oleju. Wszystkie rodzaje mięs, ryb, jaj oraz warzywa strączkowe. Świeże i suszone owoce (wszystkie rodzaje, ale zawsze jedzone na pusty żołądek). Wszystkie warzywa i sałatki. Przyprawianie i słodzenie: tak jak w przypadku diety oczyszczającej. Napoje: naturalne soki owocowe (nawet butelkowane czy mrożone, ale świeże są zawsze najlepsze) bez dodatku cukru, kawa bezkofeinowa lub herbata.

Pamiętaj, proszę:

1. Nie jedz jednocześnie białka zwierzęcego i węglowodanów.
2. Nie jedz owoców po posiłku. Odczekaj trzy godziny.
3. Do posiłku nie pij więcej niż pół szklanki wody.
4. Nie mieszaj różnych rodzajów białka zwierzęcego, na przykład nie jedz mięsa i ryb w jednym posiłku.
5. Ilość spożywanego jedzenia zależy od tego, jak bardzo jesteś głodny.
6. Nie smaż. Nie używaj oleju, masła margaryny czy smalcu (zwłaszcza na ciepło).

Proszę, unikaj:

Wszelkiego rodzaju leków, przede wszystkim uspokajających i pobudzających (porozmawiamy o tym wspólnie, zwłaszcza jeśli potrzebujesz więcej informacji lub pomocy), alkoholu, papierosów (palaczom pomogę bezstresowo zerwać z nałogiem: dzięki stosowaniu się do moich zaleceń, już po kilku tygodniach odczują, że smak papierosów się zmienił, i że nie mają już ochoty palić), kawy i czarnej herbaty, czekolady (w sklepach ze zdrową żywnością można kupić mączkę chleba świętojańskiego, która po zmieszaniu z miodem, nabiera pysznego czekoladowego smaku), wstępnie przetworzonego mięsa, mięsa z puszki. Tłuszczów zwierzęcych: mleka, sera, jogurtu, masła, smalcu i innych. Tłuszczów przetworzonych: kostek rosółowych, margaryny, tłuszczów utwardzonych itp. Produktów marynowanych w oleju. Białego cukru. Zaleceń żywieniowych w rodzaju „cudownych diet odchudzających”, ponieważ bazują one jedynie na kaloryczności pożywienia, a pomijają aspekt higieniczny jedzenia. Ryb, jaj czy mięsa nie powinno się smażyć i nie spożywać więcej niż trzy razy w tygodniu, chyba, że stosujesz specjalny program treningowy, który możesz skonsultować zemną.

Konieczne jest, abyś stał się samodzielny i oczekuję, że będziesz dbał aby w Twoich jelitach nie nagromadziły się złoży. Ważne jest, abyś na przemian stosował obie powyższe diety, kierując się swoimi osobistymi potrzebami, które mogą się zmieniać. Kiedy Twój organizm będzie oczyszczony, nie będziesz miał zbyt często ochoty na niewłaściwe jedzenie. Nie spodziewam się, że już nigdy nie weźmiesz do ust jedzenia, którego kazałem Ci unikać. Po prostu pamiętaj, że straiwnie, przyswojenie i wydalenie tych substancji wymaga od Twojego organizmu dużo więcej energii, którą pozyskuje kosztem innych funkcji.

KOLEJNOŚĆ TRAWIENIA POKARMU (produkty najlżej strawne znajdują się na górze listy)

WĘGLOWODANY

Miód

Świeże owoce

Suszone owoce (daktyle, rodzynki, figi)

Ziemniaki

Pełnoziarniste produkty zbożowe

Makaron, chleb itp.

BIAŁKO

Warzywa strączkowe (białko roślinne)

Orzechy i ziarna (białko roślinne)

Jaja

Ryby

Mięso (czerwone i białe)

Produkty mleczne

Mięso przetworzone

PRAWDA B.J PALMERA

My, chiropraktycy pracujemy z delikatną naturą duszy. Uwalniamy uwięzione impulsy, maleńkie strumyki mocy, która emanuje z umysłu i przepływa przez nerwy do komórek ciała, pobudzając je do życia. Mamy do czynienia z cudowną mocą, która przekształca zwykły pokarm w żywą, kochającą, myślącą istotę; mocą, która przyozdabia ziemię pięknem barw i zapachów kwiatów oraz dobrodziejstwem powietrza. W ciemnej, dusznej i odległej przeszłości, kiedy słońce po raz pierwszy pokłoniło się gwiazdzie poranka, moc ta przemówiła i stało się życie. Przywołała ona na oblicze ziemi uśmiech fal i sprawiła, że komórki zaczęły się łączyć, tworząc niezliczone formy życia. Poprzez eony nauczyła ryby pływać, uskrzydliła ptaki, a bestiom ostrzyła kły. Bez końca pracowała, stale zmieniając swoją formę, aż ukoronowała chwałą wszystkie stworzone przez siebie istoty. Swą niewyczerpywalną energią napelnia czarę życia każdej pojedynczej istoty, aby potem, po cichutku lecz bezlitośnie wchłonąć tę energię z powrotem. A mimo to nadal pytasz: „Czy chiropraktyk może wyleczyć zapalenie wyrostka czy grypę?” Czy pokładasz większą wiarę w łyżce lekarstwa niż w mocy która pobudza do życia cały świat?

BADANIA NAUKOWE I KLINICZNE

Wszystkie dziedziny medycyny zwracają się ku metodom naukowym, aby udowodnić swoją skuteczność w leczeniu różnych dolegliwości. Termin „nauka” możemy zdefiniować jako usystematyzowaną wiedzę czerpaną z obserwacji, studiów oraz doświadczeń przeprowadzonych w celu określenia natury czy zasad funkcjonowania tego, co w danej chwili badamy. Zatem, chiropraktyka jest bardziej naukowo udokumentowana niż medycyna, ponieważ w celu udokumentowania jej skuteczności przeprowadzono więcej badań. Poniżej przedstawione są niektóre badania potwierdzające skuteczność chiropraktyki.

ARGUMENTY ZA CHIROPRAKTYKĄ

NOWOZELANDZKA KOMISJA DS CHIROPRAKTYKI

Nowozelandzka komisja rządowa przeprowadziła obszerne, trwające 20 miesięcy badanie dotyczące chiropraktyki. Zostało ono przeprowadzone w Australii, Kanadzie, Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych. Czołowi lekarze, badacze i dydaktycy z dziedziny odpowiedzieli na pytania pod przysięgą. Badanie rozpoczęło się w styczniu 1978 r. a zakończyło w październiku 1979. W raporcie z badania, na 377 stronach zebrano wyniki analizy 3 638 stron transkrypcji, czyli ok. 1,6 miliona słów wypowiedzianych pod przysięgą. Oto kilka wniosków z badania:

1. Nastawianie kręgosłupa jest nieodzowną, bardzo bezpieczną i klinicznie skuteczną formą opieki zdrowotnej. Ma ono podstawy naukowe i korzysta ze zgromadzonej wiedzy medycznej i naukowej.
2. Niewątpliwie, chiropraktycy przechodzą bardziej dokładne szkolenia w zakresie mechaniki kręgosłupa i manualnej terapii kręgosłupowej niż przedstawiciele jakichkolwiek innych profesji medycznych.
3. Przedstawiciele innych profesji medycznych powinni pozostawić nastawianie kręgosłupa chiropraktykom, ponieważ posiadają oni najlepsze kwalifikacje. Nie zaleca się weekendowych lub wakacyjnych kursów chiropraktyki.
4. Nastawianie kręgosłupa może być wykonywane jedynie przez specjalistów, pracujących w pełnym wymiarze godzinowym.
5. Przedstawiciele wszystkich profesji medycznych powinni ściśle ze sobą współpracować, gdyż służy to dobru publicznemu i reprezentuje bardziej naukowe podejście.
6. Chiropraktyka musi pojawić się w szpitalach, jako element powszechnej opieki medycznej. Lepiej jest łagodzić dolegliwości metodami naturalnymi, niż środkami sztucznymi i chemicznymi.

RAPORT MANGI DLA MINISTERSTWA ZDROWIA ONTARIO

Rząd Ontario, obciążony kryzysem finansowym spowodowanym programem opieki medycznej, zlecił kilku czołowym światowym ekonomistom badanie na temat chiropraktyki. Przeanalizowali oni wszystkie dostępne badania kliniczne, statystyki oraz inne dane pacjentów i doszli do wniosku, że istnieje niezmiernie dużo dowodów na to, że chiropraktyka jest metodą „wyższą”, bardziej efektywną terapeutycznie, oszczędniejszą, bezpieczniejszą, mającą mocniejsze podstawy naukowe i zapewniającą pacjentom wyższy poziom satysfakcji niż standardowa opieka medyczna. Badanie to, przeprowadzone w sierpniu 1993 r., ostrzegło rząd

Ontario przed wieloma „nieprzetestowanymi, wątpliwymi lub szkodliwymi formami leczenia” i nakłaniało rząd, aby przedłożył chiropraktykę nad tradycyjne formy opieki medycznej w leczeniu bólu odcinka lędźwiowego. Zalecało ono również, aby chiropraktycy zatrudniani byli w szpitalach, jako swego rodzaju nadzorcy, którzy kierowaliby leczeniem pacjentów cierpiących na bóle pleców.

BADANIE RAND, Santa Monica, Kalifornia

RAND to komitet doradczy złożony z ekspertów oraz organizacja non-profit o międzynarodowej sławie. W roku 1991 przeprowadził on wyczerpującą analizę literatury naukowej z tego roku. Eksperti RAND, wliczając neurologów, ortopedów i chiropraktyków doszli do wniosku, że manipulacja kręgosłupa (używana przez chiropraktyków) jest skuteczną i odpowiednią metodą leczenia dolegliwości odcinka lędźwiowego kręgosłupa i dolnej części pleców.

T.W. MEAD, FRCP, British Medical Research Council

Wielkie, trwające dziesięć lat, rządowe badanie, ukończone w 1990 r. wykazuje, że w przypadku bólu pleców, chiropraktyka jest dwukrotnie BARDZIEJ SKUTECZNA niż tradycyjna opieka zdrowotna. Badanie to wykorzystuje zrandomizowane próby kontrolne oraz akcetowaną przez środowiska naukowe Skalę Oswestry, stosowaną w pomiarach bólu. Badanie to, które w Anglii trafiło na pierwsze strony gazet, wykorzystywało próby kliniczne będące naukowymi metodami badawczymi.

BADANIE PROFESORA SPLENDORI, PRZEPROWADZONE W 22 KLINIKACH WE WŁOSZECH

We włoszech przeprowadzono dwuletnie badanie w 22 klinikach bólu pleców, zreferowane przez profesorów czołowych włoskich uniwersytetów.

Przeprowadzili oni badanie kliczne na 17 142 pacjentach, przechodzących leczenie chiropraktyczne. Wniosek: pacjenci, którzy stosowali leczenie chiropraktyczne przez okres dwóch lat, ograniczyli nieobecności w pracy spowodowane chorobą o 75,5% a liczba dni spędzonych przez nich w szpitalu zmniejszyła się o, bagatela, 87,6%! Ogólnie, nastawianie kręgosłupa okazało się dużym sukcesem w ograniczeniu kosztów opieki medycznej, a zwłaszcza kosztów hospitalizacji, ubezpieczenia oraz spadku produktywności wskutek nieobecności w pracy.

Raport z badania wykazał, że skuteczność chiropraktyki leży w jej zdolności do podnoszenia jakości życia, która nie dość, że przynosi efekty w leczeniu, to jeszcze pełni funkcje zapobiegawcze oraz rehabilitacyjne.

DANE O ZADOŚCUCZYNIENIU WYPŁACONYM PRACOWNIKOM, STAN UTAH

Przestudiowanie 3 062 zapisów o dolegliwościach pleców niekwalifikujących się do leczenia chirurgicznego, zawartych w danych dotyczących zadośuczynienia wypłacanego pracownikom w stanie Utah w 1986 roku dowiodło, że chiropraktyka przewyższa medycynę tradycyjną w stosunku 10:1 jeśli chodzi o koszty zadośuczynienia (21 dni i 668 dolarów zadośuczynienia przy leczeniu standardowym; mniej niż trzy dni i 68 dolarów zadośuczynienia w przypadku leczenia chiropraktycznego).

RAPORT HENDRYSONA. BADANIE WOJSKOWEGO ODDZIAŁU ORTOPEDYCZNEGO

Podczas drugiej wojny światowej, doktor nauk medycznych i członek Rady Powierniczej Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego, Irving Hendryson, przeprowadził kliniczne badanie porównawcze żołnierzy leczonych chiropraktycznie z żołnierzami leczonymi tradycyjnie. Uzyskane wyniki wysłał do AMA (American Medical Association - Amerykańskie Towarzystwo Medyczne) i dopiero niedawno je upubliczniono. Wniosek: chiropraktyka odniosła imponujące skutki tam gdzie medycyna tradycyjna zawiodła. Wyniki leczenia chiropraktycznego były równie dobre, co wyniki najlepszych dostępnych terapii tradycyjnych, zatem chiropraktyka powinna być integralną częścią wojskowych oddziałów ortopedycznych. Odnotował on również, że chiropraktyka odniosła znaczące sukcesy w leczeniu kobiet w trzecim trymestrze ciąży, pomagając im donosić i urodzić dziecko w mniejszych bólach.

BADANIE PLACÓWEK OPIEKI ZDROWOTNEJ AV MED SILVERMANA

W roku 1982 przeprowadzono badanie kliniczne na 100 pacjentach skierowanych do Centrum Chiropraktycznego Silvermana (Silverman Chiropractic Centre) przez AV MED - największą w Stanach Zjednoczonych sieć placówek opieki medycznej. Oto wyniki:

Przed zastosowaniem leczenia chiropraktycznego:

- 80 na 100 pacjentów przeszło leczenie tradycyjne, konsultując się ze średnio 1,6 lekarza, bez widocznych efektów;
- 17 pacjentom postawiono diagnozę: problemy z dyskami;
- 12 pacjentów zakwalifikowano do leczenia operacyjnego.

Po leczeniu chiropraktycznym:

- Stan 86% pacjentów uległ poprawie;
- Żaden z problemów z dyskami nie wymagał interwencji chirurgicznej. Wszystkie problemy zostały rozwiązane;
- Stan żadnego z pacjentów nie uległ pogorszeniu.

Doktor nauk medycznych Herbert Davis, dyrektor medyczny w AV MED i autor badania wywnioskował, że leczenie chiropraktyczne zaoszczędziło AV MED 250 000 dolarów kosztów operacji. Mówi on, że na początku był sceptykiem, ale wyniki badania otworzyły mu oczy na skuteczność chiropraktyki.

STAN OREGON. ANALIZA DANYCH O ZADOŚĆUCZYNIENIU DLA PRACOWNIKÓW

W 1971 r. doktor nauk medycznych Rolland A. Martin przeanalizował dane o zadośćuczynieniu wypłacanym za leczenie chiropraktyczne i tradycyjne pracownikom cierpiącym na podobne dolegliwości pleców.

Oto wyniki:

- 82% pracowników leczonych chiropraktycznie wróciło do pracy w ciągu tygodnia;
- 42% pracowników leczonych tradycyjnie wróciło do pracy w ciągu tygodnia;

WNIOSKI:

Pacjenci poddani leczeniu chiropraktycznemu wyzdrowieli w czasie o połowę krótszym, niż pacjenci leczeni tradycyjnie. W terapii tych samych schorzeń, leczenie chiropraktyczne okazało się dwa razy bardziej efektywne od leczenia tradycyjnego. Pacjenci cierpieli o połowę mniej.

STAN KALIFORNIA. BADANIE WYPADKÓW PRZY PRACY

1000 pacjentów zapytano o czas stracony w wyniku odniesionych w pracy obrażeń oraz o ból, który odczuwali po leczeniu. Na pytania odpowiedziało 629 pacjentów, z których połowa poddana była leczeniu chiropraktycznemu, a druga połowa - leczeniu tradycyjnemu. Badanie przeprowadzone zostało przez doktora nauk medycznych, Richarda Wolfa, w 1972 r. Uzyskano następujące wyniki:

W leczeniu tradycyjnym:

Średnia ilość dni na zwolnieniu lekarskim:	32
Pacjenci, którzy nie przebywali na zwolnieniu	21,0%
Pacjenci, którzy przebywali na zwolnieniu 60 dni	13,2%

W leczeniu chiropraktycznym:

Średnia ilość dni na zwolnieniu lekarskim:	15,6
Pacjenci, którzy nie przebywali na zwolnieniu	47,9%
Pacjenci, którzy przebywali na zwolnieniu 60 dni	6,7%

Wnioski z analizy:

Ilość dni spędzonych na zwolnieniu lekarskim u pacjentów poddanych leczeniu chiropraktycznemu zmniejszyła się o połowę, w porównaniu z pacjentami poddanymi leczeniu tradycyjnemu. Skuteczność chiropraktyki dwukrotnie przewyższa skuteczność leczenia tradycyjnego.

PORÓWNANIE ILOŚCI HOSPITALIZOWANYCH PACJENTÓW W DWÓRCH RYWALIZUJĄCYCH ZE SOBĄ SZPITALACH

Obszracji poddano oddziały ortopedyczne w dwóch szpitalach, w których leczyli się pacjenci cierpiący na dolegliwości pleców. Jeden ze szpitali włączył leczenie chiropraktyczne

do standardowo dostępnej opieki medycznej, a drugi nie. Obserwacji dokonał czołowy ortopeda dr Per Freitag, który pracował w obu szpitalach.

Wyniki: w szpitalu, który włączył leczenie chiropraktyczne do swoich usług, pacjenci przebywali od 5 do 7 dni, podczas gdy średni czas hospitalizacji w szpitalu, który nie oferował leczenia chiropraktycznego wynosił 14 dni. Zatem, szpital stosujący leczenie chiropraktyczne wypisywał pacjentów do domu wcześniej o 7-9 dni. Dr Freitag przypisuje krótszy średni czas hospitalizacji wyłącznie zastosowaniu leczenia chiropraktycznego, wskazując kolejną wyższość chiropraktyki (2:1 w porównaniu z metodami tradycyjnymi). Dr Freitag zauważył również, że leczenie chiropraktyczne przynosiło ulgę kobietom w trzecim trymestrze ciąży, zmniejszając ich potrzebę zażywania środków przeciwbólowych. Dowodzi to również słuszności raportu Hendrysona, o którym już wspominałem.

BADANIE KLINICZNE DOKTORA KIRKALDY-WILLISA I DOKTORA CHIROPRAKTYKI, DAVISA CASSIDY

W marcu 1985 r., opublikowano wyniki badań klinicznych, jakie przeprowadził dr David Cassidy na dwóch grupach pacjentów. Badanie nadzorowane było przez dr. Kirkaldy-Willisa, renomowanego ortopeda. Pierwsza grupa składała się ze 171 pacjentów, cierpiących na przewlekłe i utrudniające normalne funkcjonowanie dolegliwości pleców i kości krzyżowej, utrzymujące się od 7 lat. Oto wyniki: 87% pacjentów powróciło do normalnego funkcjonowania po upływie 2-3 tygodni od rozpoczęcia leczenia chiropraktycznego i nawet rok później nie uskarżało się na ból. Druga grupa składała się z 11 pacjentów od 17 lat cierpiących na zwężenie kanału kręgowego spowodowane zmianami zwyrodnieniowymi i artretyzmem. Oto wyniki: 38% tej grupy powróciło do normalnego funkcjonowania po 17 latach cierpienia! Stan żadnego z pacjentów, w żadnej z 2 grup, nie uległ pogorszeniu w trakcie leczenia chiropraktycznego.

AGENCJA DS. OPIEKI ZDROWOTNEJ I BADAŃ

AGENCJA DS. OPIEKI ZDROWOTNEJ I BADAŃ jest federalną agencją Stanów Zjednoczonych, tworzącą wytyczne dotyczące praktyk medycznych i odpowiednich metod leczenia. Poleca ona chiropraktykę, jako jedną z najlepszych metod leczenia bólu pleców. Wskazuje to na uznanie i aprobatę chiropraktyki przez rząd Stanów Zjednoczonych! Ten i inne fakty udowadniają, że sposobem na osiągnięcie bezpiecznego, skutecznego i oszczędnego systemu opieki zdrowotnej jest zapewnienie bliskiej współpracy WSZYSTKICH jednostek świadczących usługi medyczne, wliczając leczenie chiropraktyczne. Jeśli jakiś szpital czy lekarz zignoruje leczenie chiropraktyczne tam, gdzie jest ono zalecane, może popełnić błąd w sztuce lub nawet oszustwo z zaniechania. Jest to bardzo poważny przekaz, który powinien zwrócić uwagę każdego.

Narodowy Instytut Zdrowia uznaje pozytywny wpływ leczenia chiropraktycznego.

Amerykańska Narodowa Izba Handlowa twierdzi, że nie można uznać żadnej placówki opieki zdrowotnej za odpowiedzialną, jeśli brak w niej chiropraktyki.

Komisje uprawniające w 50 stanach uznają chiropraktykę za naukę równą medycynie.

Prezydent Rady Wykonawczej Amerykańskiego Towarzystwa Medyczo, dr Lowell Steen zaleca współpracę z chiropraktykami.

Rządowy Wykaz Zawodów i Rzemiosł przyznaje chiropraktyce najwyższe noty i zaleca je każdemu, kto chce wejść w system opieki zdrowotnej.

ARGUMENTY PRZECIW NADUŻYCIOM MEDYCZNYM

Przeciętny Amerykanin ma tendencję do ograniczania objawów choroby i nie zastanawia się nad przyczyną ich wystąpienia. Dydaktycy zdrowia zgadzają się, że najlepszym i najbardziej racjonalnym podejściem do leczenia choroby jest znalezienie i wyeliminowanie jej przyczyny, po czym objawy ustępują. Zagłuszanie objawów choroby jest sprzeczne z zaleceniami edukacji zdrowotnej i jest niebezpieczne. Dlaczego zatem zagłuszanie objawów jest takie powszechne, jeśli często jest niebezpieczne i złe? Większość dydaktyków zdrowia twierdzi, że dzieje się tak po prostu z powodów komercyjnych. Postępowanie wg priorytetów komercyjnych nie działa jednak na rzecz dobra publicznego. Może przynosić zyski przemysłowi farmaceutycznemu, ale nie ma nic wspólnego z utrzymaniem dobrego zdrowia.

POWIKŁANIA MEDYCZNE I POOPERACYJNE

Przyjmowanie aspiryny i innych leków może powodować działania niepożądane, zwane reakcjami jatogennymi (należy zauważyć, że pacjent nie cierpiał, dopóki nie zostało mu podane niewłaściwe lekarstwo).

DOKTOR NAUK MEDYCZNYCH ELIHU SCHIMMEL, YALE. BADANIE W SZPITALU NEW HEAVEN, 1964

Badanie wykazało, że co najmniej 100 000 ludzi rocznie umiera w wyniku reakcji na leki, ale ta liczba może nawet sięgać 200 000 rocznie. Daje to od 2000 do 4000 zgonów tygodniowo! Zsumowana liczba zgonów w wyniku leczenia i w wyniku operacji wynosi od 3000 do 5000 tygodniowo, lecz przy bliższej współpracy zawodowej może ona zostać zmniejszona.

DR VIRGIL SLEE, KOMISJA DS DZIAŁALNOŚCI ZAWODOWEJ I SZPITALNEJ, 1959

Odnotowała, że rocznie wykonuje się MILIONY niepotrzebnych operacji, powodując 48 000 zgonów, czyli niemal 1000 zgonów TYGODNIOWO!

„EDUKACJA” I „PROMOCJA”

Kiedy mowa o zdrowiu, należy wyjaśnić różnicę pomiędzy edukacją a promocją. Nasze zdrowie i dobre samopoczucie zależy od zrozumienia. Dydaktycy mają moralny obowiązek przekazywać fakty w sposób dokładny i uczciwy. Promocja - jak sama nazwa wskazuje - promuje zainteresowania promotora, które nie muszą iść w parze z dobrem publicznym. Promotor zdrowia często nie chce być dydaktykami, gdyż pełna uczciwość mogłaby zniechęcić klientów i obniżyć sprzedaż ich produktów. Zważywszy, że reklama jest taką drogą, oczywiste jest, że nie chcą oni tracić pieniędzy...a to nie zawsze jest w TWOIM interesie.

URZĄD ZDROWIA PUBLICZNEGO STANÓW ZJEDNOCZONYCH, 1986

Trwające 13 lat rządowe badanie zakończone w 1986 r., wykazało, że 2/3 wszystkich leków dostępnych bez recepty NIE DZIAŁA tak, jak zachwalają to ich promotorzy. Tak na prawdę, wg oświadczeń złożonych w Kongresie, producenci leków wydają więcej pieniędzy na REKLAMĘ swoich środków, niż na BADANIA. Nie budzi to zaufania świadomych odbiorców opieki medycznej.

AMERYKAŃSKIE TOWARZYSTWO MEDYCZNE (AMA - American Medical Association)

AMA jest towarzystwem medycznym reprezentującym interesy lekarzy. Nie może zatem być postrzegane jako wiarygodny doradca, czy obiektywne źródło informacji. Zostało ono uznane winnym pogwałcenia ustaw antymonopolowych za kontrolowanie Organizacji Prewencji Sanitarnej w 1943 r. Ostatnio, sędzia sądu federalnego określił AMA jako organizację „niegodną zaufania, nierozsądną i chronicznie łamiącą prawo”. 14 lipca 1971 r. senator Edward Kennedy z Massachusetts, występujący przed podkomisją ds praktyk administracyjnych, przypuścił zażarty atak na AMA. Oto kilka cytatów z tego wystąpienia: „Żadne manipulacje faktami historycznymi nie są w stanie ukryć tego, że AMA przez ostatnie 50 lat sprzeciwiała się każdej większej reformie systemu opieki zdrowotnej. Organizacja naszej opieki zdrowotnej nadal przypomina pobojuwisko. Dlaczego? Ponieważ AMA i jej polityczni poplecznicy, oraz jej sprzymierzeńcy w branży ubezpieczeń zdrowotnych rzucali kłody pod nogi na każdym kroku w

dążeniu do bardziej wydajnego, skuteczniejszego i tańszego systemu opieki zdrowotnej dla Amerykanów. Zamiast pozostać organizacją naukową i zawodową, jaką była pierwotnie, AMA przekształciła się w narzędzie propagandy, uprawiające „politykę medyczną”, zwodzące Kongres, naród i w końcu samych amerykańskich lekarzy. AMA przedkłada swoje interesy i priorytety nad życie i zdrowie Amerykanów. Zasługuje na ignorancję, odrzucenie i zapomnienie”. AMA odpowiedziała na atak poprzez napisanie do Demokratycznego Senatorskiego Komitetu Zdobywania Funduszy listu, w którym wskazuje, że zachowanie senatora Kennedygo może w przyszłości ograniczyć wkłady lekarzy na rzecz partii.

BADANIE DR. LEIGHTONA CLUFFA I JOHNSA HOPKINSA, 1965

Badanie wykazało, że u 14% pacjentów, pobyt w szpitalu wydłużył się z powodu reakcji na leki.

PROF. HOWARD HIATT, DZIEKAN WYDZIAŁU ZDROWIA PUBLICZNEGO NA UNIWERSYTECIE HARVARDA, 1990

Pięcioletnie badanie wykonane na zlecenie stanu Nowy Jork, którego koszt wyniósł 3,1 miliona dolarów, stało się najwszechstronniejszym badaniem błędów w sztuce lekarskiej, jakie kiedykolwiek przeprowadzono w Stanach Zjednoczonych. Wykazało ono, że same tylko zaniedbania medyczne w 1984 r. doprowadziły do 7000 zgonów i dodatkowo 99 000 obrażeń, co spowodowało utratę 894 milionów dolarów. To jedynie w stanie Nowy Jork. Wyobraź sobie, jaki byłby wynik, gdyby takie badanie przeprowadzić w całym kraju. Okazuje się, że stan rzeczy się NIE poprawił - a być może się pogorszył - od momentu kiedy 25 lat temu przeprowadzono badania w szpitalu New Heaven i badanie Johnsa Hopkinsa.

AMERYKAŃSKIE TOWARZYSTWO MEDYCZNE

odnotowało, że w latach osiemdziesiątych, na każde 100 000 osób w stanie Utah przypadało 250 operacji grzbietu. W tym samym czasie, na pozostałym obrzarze Stanów Zjednoczonych, takie same operacje wykonywano 4-5 razy RZADZEJ. W międzyczasie w Anglii, takich operacji wykonywano 25 razy MNIEJ. Czy wszyscy cierpiący na dolegliwości pleców przeprowadzili się do Utah? Mało prawdopodobne. Olbrzymie rozbieżności w liczbie operacji uwiadcniają ich skandaliczne nadużywanie, co prowadzi do niepotrzebnych urazów czy zgonów.

NARODY ZJEDNOCZONE

Na liście 35 najbardziej uprzemysłowionych krajów, Stany Zjednoczone zajmują trzecią pozycję pod względem ilości zgonów.

URZĄD ZDROWIA PUBLICZNEGO

podaje, że w Ameryce: 1) 1,5% obywateli jest zdrowych; 2) 25% ma raka; 3) 25% cierpi na choroby serca; 4) 75% cierpi na poważny artretyzm.

ANDREW TOLIN,

lekarz medycyny sądowej zadeklarował, że w ciągu ostatnich 8 lat, liczba zgonów związanych z użyciem leków wzrosła o 8000%.

BŁĘDY W SZTUCE W STANACH ZJEDNOCZONYCH

Co roku, lekarzom wytacza się 10 000 spraw sądowych o błąd w sztuce, co odpowiada 1 na 5 w skali kraju i 1 na 3 w większych miastach. W USA wszyscy lekarze są ubezpieczeni od błędów w sztuce. Takie ubezpieczenie dla lekarza wynosi 40 razy więcej niż dla chiropraktyka.

CZY JEST ZATEM SPRAWIEDLIWE,

że szpitale, ze względów ekonomicznych i politycznych, są jak ekskluzywne kluby, nie dopuszczając do siebie chiropraktyków i doktorów chiropraktyki, podczas gdy światowe badania dowodzą, że skuteczna chiropraktyka pozwala pacjentom w potrzebie zaoszczędzić pieniądze i pozbyć się bólu?

ŚWIADECTWA MOICH PACJENTÓW

Jeślibym nie przedstawił świadectwa o tym, czego doświadczyłem, świadomie stałbym się członkiem syndykatu zbrodni, z powodu ukrywania dowodów. Czuję się zobowiązany i chciałbym wyrazić wdzięczność doktorowi P.R., gdyż nauczył mnie strategii i technik, które, jak widać, pozwoliły mi poprawić stan mojego zdrowia. To, co dla mnie najważniejsze w mojej relacji z dr. Rodbergiem, i to, co dzięki niemu odkryłem, to fakt, że zasady, którymi rządzi się nasz dobrostan (fizyczny i mentalny) są w naszym wnętrzu. Dziękuję mu za to, że umożliwił mi nowe spojrzenie na złą stronę wielu gestów i czynności, które ze względu na tradycję, uważamy za poprawne i nie jesteśmy świadomi ich negatywnych skutków dla naszego organizmu.

Carlo Caponcello
Sędzia w sprawach przeciwko mafii

To naprawdę zaskakujące, w jak krótkim czasie dr Rodberg był w stanie wybudzić mnie ze stanu głębokiego odrętwienia, ucząc mnie, bardziej praktycznie niż teoretycznie, zwracać uwagę na moje ciało, jedzenie, szukać powodów występowania objawów, oraz być świadomą mocy jakie drzemią w każdym z nas i mogą nas uleczyć.

Concettina Campagano,
gospodyni domowa

Zanim poznałem dr. Rodberga, nigdy nie słyszałem o chiropraktyce, to jest o nauce, która pomaga nam rozwinąć relację istniejącą pomiędzy ciałem, umysłem i duchem; patrzeć jak te trzy elementy razem tworzą kompletną jednostkę. W ten sposób chiropraktyka tworzy świadomą jednostkę, która odbudowuje swoją własną równowagę i harmonię, pozbywając się objawów każdej fizycznej i psychicznej choroby. W świetle mojego doświadczenia, z całą pewnością twierdzę, że chiropraktyka może być rozumiana jako nauka terażniejszości i przyszłości, przynosząca nam głębsze zrozumienie i pełniejszą wizję nas samych.

Corrado Labisi, dyrektor Kliniki dla
Opóźnionych Umysłowo

Projekt Genesis: Świadectwa

Paul Rodberg dopiero niedawno przedstawił mi chiropraktykę, czego bezpośrednim skutkiem był fakt, że stałem się bardziej świadomy siebie, swojego ciała i zdrowia. Teraz, po raz pierwszy stosuję prawidłowe podejście do tych spraw, pomimo moich wcześniejszych niedookreślonych i krzywdzących (choć dobrze ugruntowanych) przekonań. Zdaję sobie sprawę, że jedynym sposobem w jaki mogę osiągnąć pożądaną stan zdrowia, jest zwracanie większej uwagi na badania i informacje, jakie Paul mi przekazał. Nie jest to kwestia lekarza czy lekarstw. Oba mają mniejsze znaczenie niż myślimy. To przede wszystkim kwestia świadomości i wiedzy o konsekwencjach swoich zachowań.

Gaetano Siscaro,
Sędzia

Metoda dr. Rodberga jest bezkonkurencyjna, ponieważ dociera do korzeni choroby, angażując przede wszystkim pacjenta i uświadamiając mu, że jest on odpowiedzialny za swój stan, i że jest w stanie wyzdrowieć.

Giuseppe Spampinato,
profesor uniwersytecki i psycholog kliniczny

Dopiero niedawno odkryłem chiropraktykę, podchodząc do niej z naturalnym sceptycyzmem, z jakim podchodzi się do rzeczy nieznanych. Jednak przyjemną niespodzianką okazała się nadzwyczajna poprawa mojego zdrowia, po 10 godzinach pracy z dr. Rodbergiem. Rozwiązał on moje problemy, którym konwencjonalne metody nie dały rady sprostać, niemal przez całe moje dorosłe życie.

Giuseppe Ferrarello,
senator i były dyrektor
Sycylijskiego Departamentu Zdrowia

Zawsze postrzegałem ciało ludzkie jako doskonałą fabrykę, ale nidy nie wiedziałem jak zapewnić jej codzienną konserwację. Obowiązek ten zawsze spoczywał na barkach lekarzy, którzy używając swoich mniejszych lub większych kompetencji, przeprowadzili mnie przez 54 lata mojego życia. Dziś Paul nauczył mnie, jak dbać o siebie i robię to wg mojej najlepszej wiedzy, konsekwentnie i z entuzjazmem.

Giuliano Ricciardi,
dyrektor rafinerii

Projekt Genesis: Świadectwa

Poznałem dr. Rodberga w 1997 r. Na początku byłem sceptyczny, co było skutkiem niedoinformowania i nie wiem jak bardzo celowej manipulacji ze strony tzw. „medycyny oficjalnej”. Oczywiście podejrzewałem, że dr Rodberg udaje jakiegoś świętego, czy guru, a nie dociera do prawdziwego źródła problemów. Z przyjemnością zauważyłem, że chiropraktyka bazuje na tych podstawowych i właściwych zasadach życia (prawidłowe odżywianie, ćwiczenia fizyczne itp.), które często pomija się i przemilcza, ze względu na ich prostotę. Najlepsze w chiropraktyce jest pomaganie pacjentowi zrozumieć te podstawowe zasady.

Ignazio Fonzo, sędzia w
sprawach przeciwko mafii

W ciągu 6 wizyt zrzuciłem 10 kg (pomimo tego, że pewnego wieczoru na kolację zjadłem kilogram wieprzowiny). Ale dużo ważniejsze jest to, że zupełnie rozwiązały się moje problemy z alergią, z którymi borykałem się przez trzy lata, i na które nie pomagały żadne leki czy szczepionki. Świadomość moich własnych zdolności regeneracyjnych, lepsze odżywianie, i lepsze techniki oddechowe (nawet teraz, dwa lata później) utrzymują mnie w formie i jestem pełen energii.

Marco Spampinato,
redaktor

Chiropraktyka jest po prostu instrumentem, który zachęca do pogłębienia świadomości o własnym zdrowiu. Przyzwyczajenia nie kształtują świadomości.

Marco Columbro,
aktor i naturalista

Największym błędem historycznym i naukowym medycyny konwencjonalnej było nie umieszczanie w centrum swoich działań jednostki, która musi wziąć odpowiedzialność za stan swojego zdrowia (fizycznego, psychicznego, emocjonalnego i społecznego). Ogólnie, medycyna ogranicza się do „interwencji leczniczych” a nie do ekologii człowieka (zapobiegania), zatem pacjent siedzi, czekając biernie, aż lek zdziała cuda. Obecność dr. Paula Zeliga Rodberga tutaj na Sycylii dosłownie przewraca do góry nogami tę koncepcję i oferuje nam całościową metodę utrzymania dobrego zdrowia w sposób odpowiedzialny, oparty na uczestnictwie i rozwoju. Ręczę za to, gdyż rzez to przeszedłem. Dziś mój stan ogólny jest lepszy i codziennie się poprawia, dzięki inteligentnemu sposobowi odżywiania. Oto fundamentalny sekret.

B. Paolo Truden,
psycholog kliniczny,
specjalista od leczenia uzależnień od toksyn

Nazywam się Pietro La Grassa, jestem kapitanem i pacjentem Paula Rodberga. Mam szczęście, że go spotkałem, ponieważ wreszcie rozwiązują się moje problemy. Właśnie „przystosowuję swoje ciało bez udziału leków” i w międzyczasie, poprzez swoją naukę, mój chiropraktyk pokazuje mi nie tylko, jak zgubić zbędne kilogramy, ale również pomaga mi pozbyć się dolegliwości bólowych, na które lekarze nie mogli nic poradzić. Mam szczęście, że jestem w jego rękach.

Pietro La Grassa,
kapitan tankowca

Zrzuciłem 15 kg i rozwiązałem swoje problemy. Medycyna tradycyjna nie jest otwarta na dialog z medycyną alternatywną, nawet teraz, gdy rozpatrujemy tę sytuację ponownie. Wielu lekarzy rozumie, że często same środki farmakologiczne nie wystarczają, ponieważ nasze ciało nie jest podzielone na części, ale stanowi kompletną istotę. Niestety, wielu specjalistów nie zwraca na ten fakt należytej uwagi.

Sabatino Di Noto,
ginekolog-położnik

Postępowanie wg zasad chiropraktyki nie jest trudne ani tak skomplikowane, jak mogłoby się wydawać. Jednak potrzebujemy większego dostępu do jej idei. Wypadł mi dysk. Moi koledzy lekarze próbowali każdej znanej metody, wliczając tomografię komputerową i rezonans magnetyczny. Opinie lekarzy były ze sobą sprzeczne, przeszedłem operację i tylko mi się pogorszyło. Przez jednego z przyjaciół poznałem Paula, który zmienił całe moje życie. Schudłem 20 kg, rzuciłem palenie, przepływam 120 długości w godzinę i przede wszystkim, nic mnie nie boli.

Doktor nauk medycznych Salvatore Castorina

Poznałem Paula kilka lat temu, kiedy moja żona Cettina była w ciąży z naszymi trojaczkami. Położnik powiedział, że nie będzie w stanie donosić wszystkich trzech, i że konieczna będzie aborcja selektywna (usunięcie dwóch płodów, aby uratować jeden). Paul udzielił mi krótkiej lekcji na temat fizjologii człowieka. Żona była u niego trzy razy i mamy teraz trójkę zdrowych dzieci. Kiedy byłem porucznikiem w Neapolu, miałem obowiązek doprowadzić moich ludzi bezpiecznie z powrotem do domu. Paul, przez swoje ogromne doświadczenie, potrafi spojrzeć na pewne sprawy z innej perspektywy niż inni lekarze, dlatego może wziąć większą odpowiedzialność za nas, za pełne rozwiązanie naszych problemów i za to, żebyśmy je dokładnie zrozumieli.

Santi Mazzullo,
emerytowany wojskowy

DRABINA SUKCESU

- 100% Zrobiłem to!
- 90% Zrobię to.
- 80% Mogę.
- 70% Myślę, że mogę.
- 60% Mógłbym.
- 50% Myślę, że mógłbym.
- 40% Co to takiego?
- 30% Gdybym tylko mógł...
- 20% Nie wiem jak.
- 10% Nie potrafię.
- 0% Nie chcę.