



dr Mimi Guarneri

# Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

108 sekretów samouzdrawiania sprawdzonych  
przez doktor medycyny



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



# Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

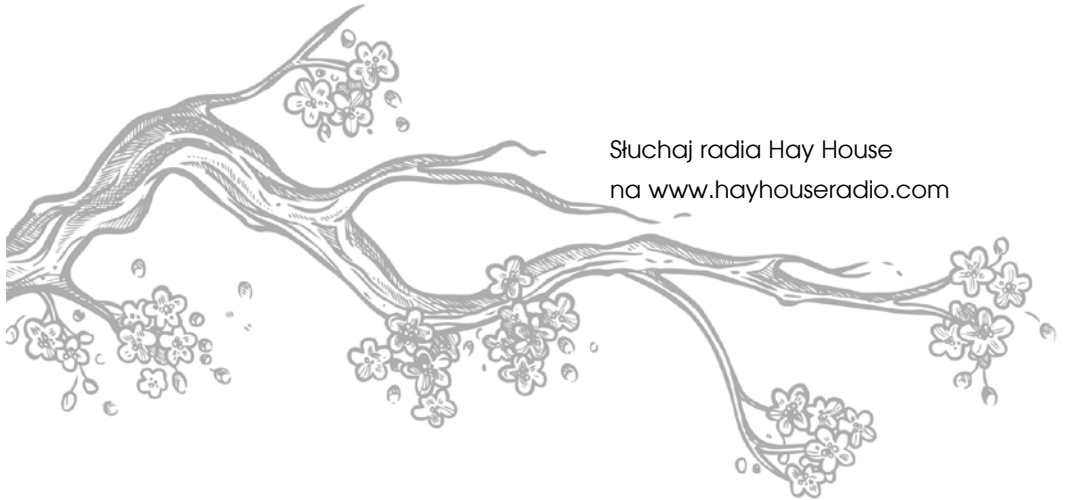


dr Mimi Guarneri

# Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

108 sekretów samouzdrawiania sprawdzonych  
przez doktor medycyny

Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8171-128-9

Tytuł oryginału: *108 Pearls to Awaken Your Healing Potential*  
Copyright © 2017 by Mimi Guarneri  
Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



**STUDIO**  
**ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykuję pacjentom, dzięki którym poznałam  
moc ludzkiego ducha.*

*Moim przyjaciółom i współpracownikom, Mitchowi Gaynorowi i Lee  
Lipsenthalowi, którzy pomimo swojego krótkiego życia napełnili mnie  
mądrością i miłością.*

*Dedykuję ją również mojemu bratu Dominikowi  
i kuzynowi Johnowi, którzy nauczyli mnie celebrować  
każdy dzień życia.*

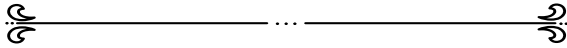
*Rauni Prittinen King, mojej przyjaciółce i koleżance z pracy, która dzieliła  
tę samą wizję, co ja, dzięki czemu powstał system opieki zdrowotnej będący  
esencją nauki i współczucia.*

*Dedykuję ją także wszystkim moim  
współpracownikom, którzy mają w sobie na tyle odwagi,  
aby opiekować się ludzmi i planetą i przywracać im zdrowie.*





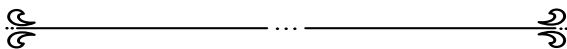
# SPIS TREŚCI



<i>Przedmowa doktora Veerabhadrana Ramanathana</i> .....	9
<i>Wprowadzenie</i> .....	15
Rozdział 1. Stwórz podwaliny pod swoje zdrowie .....	21
Rozdział 2. To nie geny określają twoje przeznaczenie, tylko ty .....	41
Rozdział 3. Jesteś tym, co jesz.....	57
Rozdział 4. Odżywianie dla dobrego zdrowia i wyzdrowienia.....	71
Rozdział 5. Suplementy. Naturalny przepis na dobre zdrowie? .....	95
Rozdział 6. Obróć swój stres w siłę.....	111
Rozdział 7. Miej holistyczne podejście do zdrowia mentalnego.....	145
Rozdział 8. Zdrowe relacje z innymi mają znaczenie .....	157
Rozdział 9. Dzięki zmianie swoicj myśli możesz poprawić swoje życie .....	167
Rozdział 10. Popracuj nad swoją stroną duchową.....	189
Rozdział 11. Energia do leczenia.....	205
Rozdział 12. Jeden świat. Zachowaj zdrowie, chroń planetę .....	221
Rozdział 13. To twoje życie. Nadaj mu sens .....	245

<i>Posłowie</i> .....	267
<i>Dodatek A: Kwestionariusz symptomów                   medycznych/toksyczności</i> .....	271
<i>Dodatek B: Przewodnik po diecie eliminacyjnej</i> .....	275
<i>Dodatek C: Dieta śródziemnomorska – test</i> .....	295
<i>Dodatek D: Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny</i> .....	297
<i>Dodatek E: Wyciszająca siła mantry</i> .....	305
<i>Dodatek F: Homeopatia: apteczka pierwszej pomocy</i> .....	309
<i>Bibliografia</i> .....	313
<i>O Autorce</i> .....	323

# PRZEDMOWA



Mimi Guarneri przez wiele lat podróżowała do najbardziej odległych i zubożałych zakątków świata, aby tam otaczać opieką zdrowotną tych, którzy najbardziej tego potrzebowali. Jej szlachetna praca to coś więcej niż tylko ratowanie ludzkiego życia na każdej z misji. Zdrowie tych ludzi to również nasze zdrowie. Ich zachowanie i metody przetrwania mają głęboki wpływ na ogólne zdrowie naszej planety, tak samo jak nasze nawyki. Jesteśmy jednym światem.

Rozpoczynając swoją własną podróż ku optymalnemu zdrowiu, pamiętaj, że zdrowie człowieka jest nieodłącznie związane ze zdrowiem planety, które szybko i poważnie podupada. Od czterdziestu lat jestem jednym z wielu głosów ostrzegających społeczeństwo o zbliżającym się kryzysie środowiskowym, który zagraża całemu światu. Jeśli chodzi o kwestie środowiskowe, jesteśmy w tej chwili na rozdrożu, a szczególnym problemem są zmiany klimatyczne.

To problem, którego dłużej nie możemy ignorować. Czas po mału nam się kończy. Planeta potrzebuje naszej pomocy już teraz.

Zanieczyszczenie środowiska osiągnęło nienotowany dotychczas poziom i wciąż się pogarsza. Przez ostatnie kilkadziesiąt lat nasz ekosystem przemawiał do nas na różne sposoby: rekordowo wysokie temperatury, niszczycielskie huragany i tajfuny, dotkliwe susze, niespotykane dotąd opady śniegu i tak dalej. Od lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku letnia pokrywa lodowa na Morzu Arktycznym zmniejszyła się o ponad 30 procent. Te rekordy mówią nam, że średnia temperatura na świecie rośnie.

Jeśli do 2050 roku ten trend się nie zmieni, ekosystem doświadczy takiego ocieplenia planety, jak nigdy dotąd w jego historii. Pomału wkraczamy na niezbadane obszary.

Rekordowe susze, które nawiedziły Kalifornię w ostatnich latach, oraz niekorzystny wpływ, jaki wywarły na ten jeden z najbardziej technologicznie zaawansowanych regionów świata, dają nam do zrozumienia, że wszyscy, a nie tylko biedne narody, jesteśmy podatni na drastyczne zmiany zachodzące w naszym klimacie.

Od dawna mówi się o tym problemie, ale jak dotąd niewiele w tej sprawie się robi. Tak długo zwlekamy z podjęciem konkretnych działań, że jeśli nie zrobimy niczego w ciągu następnych kilku lat – nie w ciągu następnych 50 lat lub następnych 10 lat, ale kilku lat – to doprowadzimy ekosystem do ostateczności.

Co musi się wydarzyć, byśmy się w końcu przebudzili i powiedzieli – dość? Problem częściowo polega na tym, że wierzymy, iż powietrze, którym oddychamy, należy do wszystkich. Gdyby powietrze w naszym domu było zatrute, wezwalibyśmy kogoś, aby je oczyścił. Ale kiedy powietrze na naszej planecie jest zatrute, oczekujemy, że ktoś inny się tym zajmie.

Kiedy klimat na Ziemi zrobi się zbyt gorący, ci bardziej uprzywilejowani spośród nas będą chronić się za pomocą klimatyzatorów. Niestety na świecie w krajach tropikalnych żyje trzy miliardy biednych ludzi, którzy nie mają dostępu do technologii mogącej zmieniać temperaturę w ich domach. Kiedy poziomy mórz tak się podniosą, że woda zaleje całe wyspy, zbudujemy sobie domy na górach. Stracimy na to trochę pieniędzy, ale ocalimy życie. Wielu innych, jak tylko dotknie ich jeszcze jeden huragan lub susza – zginie.

To kwestia moralna i etyczna na bardzo wielu płaszczyznach. Odziedziczyliśmy piękną planetę. Kiedy będziemy umierać, przyszłe pokolenie dostanie od nas w spadku zniszczoną planetę z dużym zanieczyszczeniem powietrza, zatrutymi oceanami, zdewastowanymi lasami tropikalnymi, górami bez pokrywy śnieżnej i lodowców i wymarłymi gatunkami zwierząt. Przyszłe pokolenia znajdą się w bardzo niekorzystnej sytuacji, ponieważ zanieczyszczenie dwutlenkiem węgla ze spalania paliwa kopalnego i wynikające z tego zmiany klimatyczne mogą trwać jeszcze przez następne tysiąc lat. Będą się wtedy zastanawiać, dlaczego ignorowaliśmy mocne argumenty naukowe i zalecenia, aby coś z tym zrobić. Koszta związane z łagodzeniem następujących zmian są niskie w porównaniu z degradacją środowiska, dlatego na pewno nie będą uważać nas – swoich przodków – za „inteligentne życie”!

Od nas zależy, co się stanie: Czy przekazemy następnemu pokoleniu planetę bez skazy? Czy nadal będziemy ją eksploatować do granic możliwości, z nadzieją, że przyszłe pokolenie będzie na tyle bystre, iż sobie z tym jakoś poradzi?

Istnieją rozwiązania tych problemów, ale aby z nich skorzystać, musimy w sposób fundamentalny zmienić swoje podejście do natury i siebie nawzajem i zacząć pracować dla wspólnego dobra.

Z powodu ubóstwa trzy miliardy ludzi jako paliwa do gotowania używają krowich odchodów, odpadków drewna lub roślin. Nie tylko jest to główne źródło sadzy, ale również z tego powodu każdego roku umiera trzy miliony ludzi – przede wszystkim kobiety i niemowlęta. Zapoczątkowałem tak zwany Project Surya ([www.projectsurya.org](http://www.projectsurya.org)), który dokumentuje wpływ sadzy pochodzącej z gotowania na zdrowie i klimat. Rozwiązaniem tego

problemu jest piec, który w dużym stopniu zmniejsza poziom emitowanej sadzy. Kosztuje on około siedemdziesięciu dolarów – kieszonkowe dla niejednego z nas, ale tamtym ludziom zarobienie takich pieniędzy zajmuje około sześciu tygodni pracy.

Zatem w jaki sposób każdy z nas może przyczynić się do pozytywnej zmiany niosącej uzdrowienie?

Możemy się edukować i przekazywać swoją wiedzę przy każdej okazji. Możemy się organizować, aby wspólnymi siłami chronić planetę. Możemy sponsorować wydarzenia charytatywne i w trakcie nich uświadamiać ludzi o zmianach klimatycznych. Możemy podejmować ważne kroki w celu redukcji ilości konsumowanej energii, dotyczy to jedzenia, które spożywamy, i paliwa, które wlewamy do swoich samochodów. Wraz ze zmniejszeniem naszego zużycia energetycznego moglibyśmy stopniowo przestawiać się na wykorzystywanie energii odnawialnej.

Czy wiesz, że spaliny z paliwa, które wlewasz do baku swojego samochodu, pozostają w powietrzu przez setki, a nawet tysiące lat? Czy wiesz, że wyrzucane jedzenie jest trzecią największą przyczyną globalnego ocieplenia? Gnijące jedzenie wytwarza metan – naturalny gaz, który pozostaje w środowisku przez 15 lat i jest drugim największym sprawcą zmian klimatycznych. Jedna trzecia jedzenia, które produkujemy w Stanach Zjednoczonych, jest marnowana. W sklepach warzywnych czy w naszych kuchniach, kiedy widzimy, że jakiś produkt brązowieje, wyrzucamy go. Co więcej, produkcja mięsa pochłania duże ilości energii. A ponieważ system trawienny krów jest bardzo słabo wydajny, cały czas emitują one metan do atmosfery.

Każdego dnia możemy dokonywać małych zmian. Możemy brać krótsze prysznice i zakręcać kran, kiedy myjemy zęby. Możemy kupować jedzenie produkowane lokalnie, dzięki czemu zmniejszą się koszty i emisja spalin z ciężarówek rozwożących pożywienie po

całym kraju. Możemy przejść na weganizm lub wegetarianizm albo po prostu jeść mniej mięsa. Wielu Amerykanów zobowiązało się do jedzenia bezmięsnego posiłku raz lub dwa razy w tygodniu.

Pamiętaj, chroniąc ziemię, chronisz również swoje dzieci, wnuki i dzieci swoich wnuków. Zawsze się staramy zostawić swoim dzieciom ładny dom. Czy zatem nie powinniśmy zabiegać tak samo usilnie o to, aby zostawić im planetę nadającą się do życia, na której będą mogli zbudować swój dom?

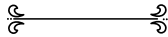
Jeśli chodzi o uzdrowienie planety, aby się to mogło dokonać, musimy zacząć od uzdrowienia samych siebie. Już dziś możesz zacząć brać zdrowie w swoje ręce, a pomoże ci w tym 108 pereł mądrości, przez które w tej książce będzie przeprowadzała cię doktor Guarneri. Wiedz, że kiedy jedziesz do pracy rowerem lub idziesz tam na piechotę, to dla zdrowia planety robisz wtedy tak samo dużo, jak dla własnego zdrowia. Jeśli redukujeś ilość spożywanego mięsa lub kupujesz jedzenie na miejscowych bazarach, zmniejszasz swój odcisk węglowy. Kiedy przestajesz używać plastikowych butelek z wodą, tym samym przyczyniasz się do zmniejszania wielkości wysypisk śmieci, a także sam w mniejszym stopniu wystawiasz się na działanie środków chemicznych. I tak dalej, i tak dalej. Każda sugestia w niniejszej książce przybliży nas do spełniania marzenia o zdrowszej planecie.

„To, co dotyczy każdego z nas na poziomie osobistym, jest w istocie uniwersalne” – mówi doktor Guarneri. Rozpoczynając swoją podróż, weź sobie jej słowa do serca.

– doktor Veerabhadran Ramanathan

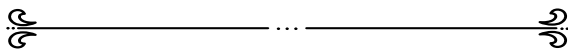
*Doktor Veerabhadran Ramanathan jest wybitnym profesorem nauk klimatycznych i atmosferycznych w Scripps Institution of Oceanography na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego oraz profesorem UNESCO od klimatu i polityki na Uniwersytecie TERI w Delhi. Jest również członkiem Międzypaństwowego*

*Zespołu do spraw Zmian Klimatu – sekcji Organizacji Narodów Zjednoczonych, której w 2007 roku przyznano Nagrodę Nobla. W 2013 roku przez Organizację Narodów Zjednoczonych został uhonorowany nagrodą Champion of the Earth for Science and Innovation, a rok później magazyn Foreign Policy przyznał mu tytuł Global Thinker. Niedawno został członkiem rady Papieskiej Akademii Nauk. Jego rolą jest przekazywanie papieżowi Franciszkowi informacji na temat stabilności klimatu i zmian w nim zachodzących. Jest on także współorganizatorem szczytu w Watykanie dotyczącego zmian klimatycznych, któremu będzie przewodził sekretarz generalny Organizacji Narodów Zjednoczonych Ban Ki-moon.*





# WPROWADZENIE



Co by było, gdybyś zbudził się pewnego ranka i żył tak, jak zawsze o tym marzyłeś? Jak by takie życie wyglądało? Albo jeszcze lepiej, jak byś się czuł, mając takie życie? Czy miałbyś tyle rzeczy materialnych, ile byś zapragnął, oraz niekończące się źródło energii? Czy byłbyś otoczony bogactwem, czy kilkoma bliskimi przyjaciółmi i członkami rodziny? Idealne życie nie może być pozbawione dobrego zdrowia i bliskich relacji z innymi ludźmi.

Utrzymywanie dobrego zdrowia powinno być jednym z głównych celów naszego życia. W końcu bez niego nie jesteśmy w stanie spożytkować naszego pełnego potencjału. *Optymalne zdrowie* definiuję jako świadomą pogoń za funkcjonowaniem na najwyższym poziomie, jaki tylko można osiągnąć. Wiąże się to z utrzymywaniem zdrowej równowagi na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym, duchowym, środowiskowym i społecznym. Niektórym ludziom optymalne zdrowie kojarzy się z możliwością wspięcia się na Mount Everest. A dla innych to po prostu możliwość robienia zakupów, gotowania i dbania o własny dom.

Jako lekarz cały czas słyszę pacjentów, którzy mówią: „Oddałbym wszystko, aby tylko odzyskać swoje zdrowie”.

W jaki sposób możemy zachować swoje zdrowie w świecie pełnym obowiązków, wymogów, sprzecznych informacji i cierpienia? Odpowiedź jest prosta: metodą małych kroków – być może nawet pojedynczych kroków – które będą wiodły nas do transformacji. Zadając pytania. Edukując się. Ucząc się o odżywianiu i suplementacji. Zgłębiając swoją duchowość. Z każdym

krokiem wcielamy wiedzę w praktykę, aż w końcu doprowadzimy do całkowitej przemiany naszego życia.

Zacznijmy od wzięcia głębokiego oddechu i wypełnienia swoich serc miłą dobrą – dobrą do siebie, bliskich i planety. Jeżeli kiedykolwiek praktykowałeś jogę, modlitwę głębi lub medytację z przewodnikiem, twój instruktor być może prosił cię o zarecytowanie lub zaintonowanie świętego słowa, aby w ten sposób wyrwać cię z gonitwy dnia i pomóc ci skupić się na chwili obecnej. Tu zaczyna się transformacja.

Osobiście lubię modlić się, używając sznura modlitewnego *mala* składającego się z koralików. Mala składa się ze 108 koralików, które służą do liczenia mantr podczas medytacji. Moje koraliki zrobione są z pereł – mocnych i pięknych kamieni szlachetnych o tajemniczych właściwościach leczniczych, które przypominają mi o tym, że w każdym nowym wyzwaniu kryje się piękno. Perła powstaje z bólu i cierpienia. Kiedy do wnętrza ostrygi dostaje się ziarno piasku, które ją drażni, wtedy mięczak otacza ciało obce warstwami substancji wapiennej. Rezultatem końcowym jest perła. Perła jest metaforą życia.

Kiedy pod palcami czuję doskonale gładką powierzchnię każdej perły, zaczynam intonować i doświadczam stanu głębokiego spokoju. Z każdym oddechem, który biorę, wyczuwam życiową siłę przepływającą przez wszystkie komórki mojego ciała.

Tradycje lecznicze, takie jak ajurweda i tradycyjna medycyna chińska, uczą nas o istnieniu w ciele siedmiu głównych czakr lub centrów energetycznych. Każde z centrów kojarzone jest z określonym stanem mentalnym, fizycznym lub emocjonalnym. Kiedy przepływ energii w jednej lub więcej czakr zostaje zablokowany, może to skutkować pojawieniem się choroby przypisanej

do danego centrum energetycznego. Kiedy czakry są otwarte, przez ciało przepływa zdrowa energia, która leczy i wzmacnia.

Nie jest niczym dziwnym, że czwarta chakra – chakra serca – jest moją ulubioną. W niej zamieszkują: miłość, współczucie i przebaczenie.

Jako kardiolog potrafię udrażniać zatkane arterie za pomocą metalowych sprężynek zwanych stentami. Dzięki stentom przywracany jest zdrowy przepływ krwi do serca. Jest to zarówno procedura mechaniczna, jak i prawdziwy cud współczesnej medycyny, co w swojej zawodowej karierze czyniłam tysiące razy.

Jednak inaczej otwiera się serce, jeśli pozwalamy, aby to miłość i współczucie kierowały naszymi decyzjami: jeśli szanujemy swoje ciała i planetę, poświęcamy czas przyjacielom i bliskim, angażujemy się w sensowne przedsięwzięcia i pracujemy na rzecz naszej społeczności oraz pozostajemy wierni naszym najgłębszym przekonaniom i wartościom.

Oto podstawa optymalnego zdrowia, które my, jako lekarze, mamy przywilej wspierać za pomocą zaawansowanej technologii medycznej oraz mądrości wszystkich globalnych tradycji leczniczych. Wierzę, że istnieje wiele ścieżek prowadzących do zdrowia i uzdrawiania, a wszystkie one mają swój początek w naszych sercach – rozpoczynają się od pragnienia prowadzenia życia, które nie tylko służy naszemu przetrwaniu, ale również przebudza naszą duszę, dodaje energii umysłowi i karmi nasze ciało.

W niniejszej książce prezentuję stworzony przeze mnie program, który porusza wiele aspektów twojego życia, poczynając od jedzenia, relacji z innymi ludźmi, sposobu pracy i wypoczynku, poprzez stres, którego w życiu doświadczasz, aż po sposób, w jaki możesz się go pozbyć. Każdy krok to nowa perła mądrości, pełniejsze otwarcie na ścieżkę zdrowia. Weź sobie te wszystkie 108 pereł do serca.

## ***Zacznijmy od 108 pereł i zrobmy pierwszy krok***

Dlaczego 108 pereł? Jak już wspominałam, tradycyjny sznur modlitewny mała składa się ze 108 koralików, które pomagają w liczeniu lub recytowaniu mantr, podobnie jak paciorki na różańcu używanym przez katolików. Liczba 108 w hinduizmie, gdzie modlitwa recytacyjna jest częścią każdego dnia (to samo tyczy się wielu innych kultur), uważana jest za liczbę świętą.

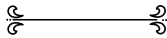
Kiedy byłam małym dzieckiem, uczono mnie modlitwy na różańcu, ale wtedy nie rozumiałam siły tkwiącej w tej prostej technice. Wiele lat później, w trakcie podróży po Indiach nauczyłam się intonować prostą mantrę na sznurze mała, który od razu przypadł mi do gustu. Trzymanie mała i recytowanie mantr pomagało mi się skupić i pozbyć zmartwień. Nim dotarłam do 108 koralika, czułam się ożywiona, skupiona, a co najważniejsze, byłam spokojna.

Kroki niniejszego programu są tak skonstruowane, aby zapobiegać powszechnym chorobom i uśmierzać ich objawy, wykorzystując do tego naukę o zdrowiu. Przez cały ten proces będziesz proszony o to, aby wyobrazić sobie, że jesteś w doskonałym zdrowiu, a twoje życie wypełnia szczęście i pomyślność. Otrzymasz potrzebną wiedzę, narzędzia i wsparcie, jakich potrzebujesz, aby to się spełniło. Wzbudź w sobie intencję dążenia do życia, o jakim zawsze marzyłeś. Jak ono wygląda? Jakie odczucia w tobie wzbudza?

Leczenie choroby po tym, jak już ona wystąpi, nie jest rozwiązaniem. Makroodżywianie i mikroodżywianie, suplementy, radzenie sobie ze stresem, zwiększona odporność i duchowość – to zaledwie kilka kluczowych komponentów zdrowia i długowieczności. Te perły nauczą cię wszystkiego, czego potrzebujesz, aby pozostać zdrowym na poziomie umysłu, ciała i ducha. Każdy krok jest

prostym rozwiązaniem, które możesz wcielić w czyn, niejednokrotnie natychmiast.

Pamiętaj, kroki dostarczają informacji, która pogłębia świadomość, natomiast wcielanie każdego kroku w praktykę wiedzie do transformacji. Nie próbuj zrobić tych wszystkich kroków naraz. Niektóre z nich będą proste, inne z kolei będą dla ciebie większym wyzwaniem. Po przeczytaniu opisu każdego kroku zastanów się, jak mógłbyś go zastosować w swoim codziennym życiu, a dopiero potem przechodź do kolejnego. Nim się zorientujesz, 108 pereł mądrości będzie wspierać cię w twojej podróży ku wyzdrowieniu i lepszemu samopoczuciu.







STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Dr Mimi Guarneri** jest kardiologiem, specjalistką chorób wewnętrznych, medycyny nuklearnej i integracyjnej medycyny holistycznej. Kiedy zauważyła potrzebę bardziej wszechstronnego podejścia do leczenia chorób układu krążenia, zdecydowała się założyć Scripps Center for Integrative Medicine, gdzie jako pierwsza zaczęła stosować najnowocześniejszą technologię badania obrazowego serca i układać zindywidualizowane programy, mające na celu zmienić styl życia pacjentów, aby w ten sposób zapobiegać i leczyć choroby układu krążenia.

W tej książce łączy współczesną naukę i starożytną mądrość, aby obudzić zdolność samouzdrawiania ciała, umysłu i ducha.

### Dzięki temu przewodnikowi zrozumiesz:

- dlaczego geny nie określają Twojej przyszłości,
- jaką dietę stosować aby wesprzeć swoje zdrowie,
- jak zamienić stres w siłę,
- wagę holistycznego zdrowia psychicznego,
- swoje relacje i naprawisz je,
- uzdrawiającą moc swoich myśli,
- i wzmocnisz swoją duchowość oraz uzdrowisz ciało energetyczne.

### Najskuteczniejsze techniki uzdrawiania dla Ciebie.

Patroni:



**naturoterapia**  
w praktyce



**Wellnessday.eu**  
kobiety portal zdrowego stylu życia

