

Stefan Limmer
dr Birgitt Täuber-Rusch

SZYSZYNKKA

– siedziba duszy i wiecznej młodości



**Jak osiągnąć stan oświecenia,
głębokiego spokoju i rozbudzić intuicję**


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

Stefan Limmer
dr Birgitt Täuber-Rusch

SZYSZYŃKA

– siedziba duszy i wiecznej młodości

Jak osiągnąć stan oświecenia,
głębokiego spokoju i rozbudzić intuicję



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-184-5

Tytuł oryginału: *Wunderwerk Zirbeldrüse: Das Bewusstseinstor zu einer erweiterten Wahrnehmung*
Copyright © MOMANDA GmbH, Rosenheim

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
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.

Porady i ćwiczenia zawarte w niniejszej książce zostały starannie opracowane i sprawdzone. Czytelnicy stosują je jednak na własną odpowiedzialność. Autorzy i wydawnictwo oraz jego współpracownicy nie ponoszą odpowiedzialności za wszelkiego rodzaju szkody powstałe na skutek stosowania porad zawartych w książce. Metody te nie mogą zastępować porady i terapii stosowanych przez lekarza/uzdrowiciela.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
1. Historia i mity na temat szyszynki	15
1.1 Podejście antyczne i filozoficzne	15
2. Człowiek – wspaniałe stworzenie	23
2.1 Spojrzenie całościowe	24
2.2 <i>Homo sapiens</i>	26
2.3 Mały, podstawowy kurs ludzkiej anatomii i fizjologii	28
2.4 Cud świadomości i postrzegania	37
2.5 Sens ludzkiej egzystencji	45
2.6 Człowiek w kontekście szamańsko-duchowym	52
3. Przekazywanie informacji w ludzkim organizmie	59
3.1 Krótka historia przekazywania informacji	60

3.2	Ludzki układ hormonalny – hormony i ich działanie	61
3.3	Układ nerwowy	70
3.4	Komunikacja międzykomórkowa z prędkością światła	88
3.5	Szyszynka	92
4.	Cudowna szyszynka	95
4.1	Nadrzędne rytmy i szyszynka jako zegar systemowy	98
4.2	Kryształy hydroksyapatytu i fizjologiczne wapnienie szyszynki	101
4.3	Kryształy kalcytu i piezoluminescencja szyszynki	103
4.4	Hormony i neurotransmitery szyszynki i ich mechanizmy działania (serotonina, melatonina, DMT)	104
4.5	Proces starzenia się	135
5.	Szyszynka – drzwi do wszechświadości i oświecenia	139
5.1	Ponadmysłowe postrzeganie	140
5.2	Delikatny system energetyczny człowieka	143
5.3	Wpływ na nasz duchowy rozwój i oświecenie	153
5.4	Szyszynka i energia kundalini	155
5.5	Wszechświadość i oświecenie	157
6.	Blokady szyszynki	159
6.1	Niezdrowe rytmy życiowe	159
6.2	Złe odżywianie, używki, trucizny i leki	161

6.3	Degeneracja, wapnienie i rola fluorków	165
6.4	Elektrosmog	177
7.	Aktywacja szyszynki	187
7.1	Król/królowa we własnym domu	188
7.2	Proste sposoby na co dzień	190
7.3	Podstawowe metody „odtruwania”	192
7.4	Dieta dla szyszynki	202
7.5	Odtruwanie, odwapnianie i uwalnianie szyszynki od fluorków	205
7.6	Ochrona przed promieniowaniem elektromagnetycznym	212
7.7	Sztuczne światło i światło niebieskie	218
7.8	Aktywacja mentalna	218
7.9	Czyszczenie informacji komórkowych	221
7.10	Aktywacja systemu czakr	222
7.11	Śpiewanie i nucenie	225
7.12	Rytm, trans i dudnienia synchroniczne	226
7.13	Substancje zapachowe i ich wpływ na szyszynkę	229
7.14	Medytacja	238
7.15	Joga	239
7.16	Oddech	242
7.17	Aktywacja energii kundalini	247
7.18	Ważne pytania	247
7.19	Aktywacja szyszynki bez presji	250
7.20	4-tygodniowy kurs on-line dla regeneracji i aktywacji szyszynki	252
7.21	Pakiety suplementów diety	252

Posłowie	255
Załącznik	257
Podróż medytacyjna	257
Strony internetowe i książki	265
Indeks źródeł	267
Przypisy	269
O Autorach	277

PRZEDMOWA

Drogie czytelniczki, drodzy czytelnicy,

Wokół szyszynki narosło wiele spekulacji. Teorie spiskowe i fantastyczne twierdzenia. Ma ona na przykład wspierać nas w jasnowidzeniu i telepatii czy zatrzymywać proces starzenia się, co prowadziłoby do zachowania wiecznej młodości. Ponadto opisywana jest jako brama do bezgranicznej świadomości i oświecenia. Ale co tak naprawdę tkwi w tym małym organie, który znany był już przez starożytnych Egipcjan i który odgrywał ważną rolę już w prastarych naukach jogi? Co mówi nauka, a co filozofia? Jaka jest fizjologiczna funkcja szyszynki? Do czego jest niezbędna? Czy rzeczywiście jest coś w tych teoriach spiskowych, które narosły wokół tego niewielkiego organu?

Zapraszamy cię do wyruszenia w podróż przez cudowny organizm człowieka. Wyposażeni w kompleksowy układ nerwowy i hormonalny oraz zdolność do świadomego postrzegania i refleksji, nadal nie wykorzystujemy całego swojego potencjału.

W niniejszej książce chcemy wyjaśnić rolę szyszynki. Co robi, abyśmy czuli się lepiej, byli szczęśliwsi i zdrowi? W jaki sposób możemy optymalnie aktywować szyszynkę, aby wspierała nasze zdolności i możliwości?

Najpierw słowo zadumy: w naszych przemyśleniach uwzględniamy, oprócz faktów naukowych i pomysłów z peryferii nauki, także hipotezy filozoficzne, duchowe i szamańskie. Niektórych z nich do tej pory nie udaje się udowodnić. Nie zamierzamy też tego robić. Odczuwamy odwieczną fundamentalistyczną kłótnię o to, czy coś jest prawdziwe tylko wtedy, gdy spełnia ściśle naukowe kryteria, które bardziej szkodzą niż służą podczas pojmowania i aktywowania całego ludzkiego potencjału duchowego oraz świadomości. Uznawanie za prawdziwe wyłącznie tego, co zostało naukowo udowodnione, nie służy nikomu. Dawniej był to dogmat Kościoła, który uznawał za szatańskie i heretyckie wszystko, co nie odpowiadało jego „czystej nauce”. Obecnie jest to dogmat naukowy, który zamyka się na wszystkich myślących inaczej i często pozostaje sam ze sobą.

Fizyka kwantowa ze swoimi badaniami coraz częściej obala dogmaty przyrodniczo-materialnego obrazu świata; staje się tym samym ogniwem łączącym naukę oraz prastare duchowe i filozoficzne nauki i światopogląd.

Uważamy, że musimy spoglądać daleko ponad nasz ograniczony, wąski horyzont, iść nowymi drogami i uwolnić się od starych wzorców myślowych, aby odkryć nasz pełny, wspaniały potencjał, który został nam dany przez naturę, ewolucję lub Boga – to zależy od Ciebie.

W kolejnych rozdziałach przyglądamy się także fizjologicznym i duchowym związkom między szyszynką, mózgiem, układem hormonalnym i ciałem a naszą intuicją oraz zdolnością

PRZEDMOWA

jasnowidzenia i osiągnięcia stanów rozszerzonej świadomości. Wyjaśniamy, jakie negatywne czynniki ograniczają funkcjonowanie szyszynki i prowadzą do jej degeneracji oraz zwapnienia; ponadto przedstawiamy sposoby na aktywację i odtruwanie szyszynki, aby mogła ona pracować bez ograniczeń, wspierać twój fizyczny i duchowy rozwój oraz zdrowie.

Życzymy przyjemności z czytania oraz sukcesów w aktywowaniu swojej szyszynki!

dr Birgitt Täuber-Rusch i Stefan Limmer
Regensburg, październik 2017





HISTORIA I MITY NA TEMAT SZYSZYNKI

Nauka przez długi czas nie przywiązywała do szyszynki szczególnej wagi; mówiono tylko o jej ogólnym znaczeniu. Zmieniło się to w ostatnich latach – szyszynka stała się obiektem badań na całym świecie. Jest nawet opisywana jako „mistrzowski gruczoł”, ponieważ staje się coraz bardziej jasne, jak ogromne znaczenie ma ten narząd wielkości grochu znajdujący się w międzymózgowiu.

1.1 Podejście antyczne i filozoficzne

Szyszynka zawdzięcza swoją nazwę kształtowi przypominającemu szyszkę sosnową. Kiedy spojrzymy na historię ludzkości,

w praktycznie wszystkich kręgach kulturowych i epokach ostatnich tysiącleci natknijemy się na szyszki sosnowe – synonim szyszynki – które były symbolem oświecenia i trzeciego oka.



Szyszka sosnowa

Również nasze doświadczenie uświadomiło nam, że chodzi tu o szczególnie organ. Trzecie oko ma nam dawać zdolność doświadczania rzeczywistości poza widocznym światem i jasnowidzenia. W wielu ezoterycznych i filozoficznych pismach podkreślany jest związek między trzecim okiem jako częścią naszego systemu czakr – czyli naszego delikatnego systemu energetycznego – a szyszynką. Szyszynka jako brama do ponadmysłowego postrzegania drugiej strony naszej świadomości umożliwia nam wkraczanie w inne przestrzenie świadomości i doświadczanie ich. Dawniej przypisywano o wiele większe znaczenie wewnętrznym obrazom niż obecnie. Teraz jesteśmy tak przytłaczani ogromną ilością bodźców wizualnych, że nasze własne wewnętrzne obrazy coraz bardziej zanikają. Szyszynka była też nazywana „siedzibą duszy” (René Descartes, XVII wiek). Pitagoras i Platon także zajmowali się szyszynką. Jest ona ukazana na wielu obrazach i rzeźbach, częściowo

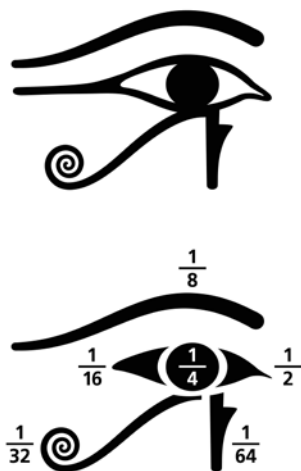
jako święty symbol. Uważana jest za miejsce naszej świadomości, oświecenia oraz za symbol nieprzemijalności i wiecznego życia. Aktualne badania naukowe udowadniają istnienie związków między szyszyнкą a szybkością postępowania procesu starzenia się.

1.1.1 Mądrość starożytnych Egipcjan

U starożytnych Egipcjan szyszyńka miała szczególne duchowe znaczenie. W wielu egipskich mitach słynne oko Horusa jest z nią ściśle związane. Na szczycie hierarchii egipskich bogów stał bóg słońca Ra, który dopiero dzięki swojemu światłu umożliwił pojawienie się życia i tym samym ustanowił cykl czasu. Ra co wieczór zanurzał się w morzu i wyruszał w podróż po podziemiu, z której wracał na powierzchnię wraz ze wschodem słońca. W ciągu dnia podróżował w swojej słonecznej barce w towarzystwie swojej córki Maat – bogini praw porządku – ponad firmamentem, z którego daje Ziemi swoje światło. Światło Ra zostało ucieleśnione w postaci sokoła Horusa; jego oczy były Słońcem i Księżycem. Doszło jednak do kłótni między bogiem słońca Ra a bogiem ciemności – Setem. Set wydlubał Horusowi oko i rozłupał je. Tot, bóg sztuki uzdrawiania, uleczył je. Przekazał je Horusowi, który z kolei dał je swojemu ojcu, Ozyrysowi, jako trzecie oko. Dzięki temu światło dostało się do świata podziemnego, a Ozyrys obudził nową świadomość.

Hieroglif oka Horusa, który rozwinął się dzięki temu mitowi, jest symbolem światła, całości i uzdrowienia. Oko Horusa odgrywało ważną rolę w egipskiej sztuce lekarskiej; przyporządkowano mu różne formy postrzegania, które stały ze sobą w konkretnym matematycznym stosunku. Na podstawie tego stosunku mieszano i dawkowano substancje lecznicze.

Po dodaniu jednego ułamka suma wynosiła $63/64$; brakowało zatem $1/64$ oka Horusa. W starych tekstach hieroglificznych widać, że Tot używał tej liczby w celu uzdrowienia oka Horusa. Część ta przyporządkowywana jest szóstemu zmysłowi ludzkiemu – naszej intuicji. Szósty zmysł z kolei odpowiada w systemie czakr szóstej czakrze, która nazywana jest także „trzecim okiem”. Wciąż jeszcze w staroegipskich pismach można się natknąć na symbol szyszki. Na berle Ozyrysa z około 1200 r. p.n.e. znajdują się dwa splecione ze sobą węże, które na szczycie spajają się w kształt szyszki. W wielu kulturach wąż stanowi symbol duchowej energii w organizmie.



Oko Horusa

W starożytnym Egipcie wiadomo było, że dzięki szyszynce w mózgu człowiek łączy się z duchowymi płaszczyznami świadomości i może osiągnąć stan oświecenia.

1.1.2 Inne kultury

W hinduizmie spotykamy się z obrazami, w których symbolika szyszki łączy się z wężem. Wielu hinduskich bożków przedstawianych jest z szyszką w dłoni. W starych asyryjskich budowlach pałacowych, które powstały prawdopodobnie około 710 r. p.n.e., znaleźć można czteroskrzydłowe boskie figury trzymające w górze szyszki, co było interpretowane jako symbol wiecznego życia.



„Cortila della Pigna” w Watykanie

Istnieją również obrazy, na których drzewo życia obsypane jest nasionami szyszek, co z kolei traktowane jest jako oznaka wiecznego życia i oświecenia.

Również w Meksyku, a także u Greków i Rzymian znane są pomniki i obrazy z szyszkami sosnowymi. Rzymianie wybudowali ogromny pomnik w formie sosnowej szyszki, który obecnie stoi w Watykanie na „dziejnie Szyszki”.

W tradycji katolickiej napotyka się szyszkę jako symbol duchowego oświecenia. Wiele świeczników i lamp ma formę szyszki lub jest zdobionych tym symbolem, łącznie z berłem papieskim. We właściwej literaturze istnieje wiele odniesień do szyszki jako symbolu szyszynki i trzeciego oka.

1.1.3 Teorie spiskowe

Na podstawie wszystkich obrazów i odniesień do związku szyszynki z duchowym oświeceniem powstały teorie spiskowe: większości ludzi nieznana jest wiedza o oświeceniu; jest ona dostępna tylko niewielu wtajemniczonym. Przyczynia się do tego także stosowanie fluoru w celu zachowania zdrowia zębów oraz fluorowanie wody w niektórych krajach, mimo że ten mikroelement zaburza funkcjonowanie szyszynki.

Jeśli chcemy dogłębnie zrozumieć funkcje i zadania szyszynki i otworzyć się na jej rzadko używany potencjał, musimy spojrzeć na człowieka całościowo, a zatem na jego ciało wyposażone w umysł, świadomość, duszę oraz zdolność do samorefleksji.







CZŁOWIEK – WSPANIAŁE STWORZENIE

W czasach zdominowanych przez dogmaty naukowe oraz bardzo wąski, mechanistyczny obraz świata często zapominamy, że nie jesteśmy niczym więcej niż tylko materią. Identyfikujemy się z materialnymi przedmiotami i mimo że nasze jestestwo i doświadczenia mówią nam, że żywa istota jest czymś więcej niż funkcjonującą maszyną, to nadal poświęcamy mało uwagi naszym niematerialnym sferom, takim jak psychika, dusza czy umysł. Wszystkie inne formy postrzegania szybko oceniane są jako „nienaukowe” czy „ezoteryczne”. To, co nie pasuje do naukowego obrazka, to, co nie może zostać udowodnione, uznaje się za nieistniejące.

2.1 Spojrzenie całościowe

W naszej działalności oraz w społecznościach, które żyją w plemionach szamańskich lub ukierunkowanych na duchowość, wyglądało i wygląda to zupełnie inaczej: to nie materialne rzeczy są ważne, ale właśnie te niematerialne, nieuchwytnie naukowo życiowe fenomeny.

Jesteśmy tak niewiarygodnie dumni z epoki oświecenia, która wyprowadziła nas z mrocznego średniowiecza w nowoczesny świat bez zabobonów. Fenomeny takie jak widma, dusza i wędrówka duszy czy subtelne energie są pozostawiane Kościołowi i marginesom, które z kolei są wyśmiewane z powodu swojej rzekomej naiwności i zacofania. Nowoczesny człowiek trzyma się faktów – a te określane są przez naukę. Zaskakujące jest to, że coraz więcej ludzi cierpi na tak zwane choroby psychiczno-duchowe oraz zaburzenia, których przyczyn nauka nie potrafi wyjaśnić.

Jednocześnie w społeczeństwach zachodnich zwiększa się zainteresowanie pozanaukowymi zjawiskami oraz poglądami. Bardzo popularna stała się joga. Akupunktura jest stosowana w medycynie w leczeniu niektórych chorób, mimo że istnienie kanałów energetycznych nie jest naukowo udowodnione. Wiele osób coraz częściej stosuje medycynę naturalną oraz energetyczne i duchowe metody uzdrawiania, zanim sięgną po medycynę konwencjonalną, która coraz częściej uznawana jest za bezduszną. Osoba potrzebująca ze swoimi problemami degradowana jest do czynnika kosztowego, który może zostać mechanicznie naprawiony.

W całym poniższym tekście używamy nieco odbiegającego od tradycyjnego schematu ciało-umysł-dusza modelu opierającego się na podstawach szamańskich:

- **Ciało** jest materialnym naczyniem, w którym kroczymy przez życie.
- **Umysł** (wyższe ja) to nasza prawdziwa natura. Tkwi on w nieskończoności i towarzyszy nam przez całe z tej perspektywy.
- **Psychika** opisuje całe nasze życie wewnętrzne, które składa się z myśli i uczuć.
- **Dusza** zawiera wszystko, czego potrzebujemy na naszej drodze życiowej: wszystkie doświadczenia, nasz skarb wiedzy, związek z naszym boskim pochodzeniem i wyższym ja.

Jeśli chcemy uchwycić człowieka w jego rozciągłości, naukowe podejście jest bardzo ważne, ale niewystarczające. Dzięki postawieniu łączników między ciałem, umysłem, psychiką i duszą wchodzimy w obszary, które są niewyjaśniane i niezrozumiałe przez podstawową metodykę naukowego podejścia. Człowiek jest bowiem czymś znacznie więcej niż „maszyną” funkcjonującą według tych samych ustalonych zasad.

Jak już wspomniano, zderzamy się z naukową metodyką podczas rozważań na temat szyszynki i jej związków z czakrami i zjawiskami takimi jak jasnowidzenie i nieśmiertelność. Nie istnieje tutaj żaden funkcjonujący model wyjaśniający; naukowy sposób postępowania według obiektywnego, powtarzalnego dowodu nie zdaje tu egzaminu. Niemniej jednak istnieją zarówno zjawiska ponadzmysłowe, jak i niewyjaśnione spontaniczne uzdrowienia.

Dlatego też jako autorzy idziemy inną drogą. Próbuje my objąć temat możliwie najbardziej całościowo. W wielu wypowiedziach opieramy się na podstawie naukowej, mimo że wciąż okazuje się, że wiele badań na temat szyszynki, mózgu i człowie-

ka daje zupełnie różne, a czasem częściowo przeciwne wyniki. Opieramy się na dziedzinach naukowych, a ponadto na filozoficznych, duchowych i religijnych obserwacjach i założeniach. Na tej podstawie tworzymy obraz tego, do czego my, ludzie, jesteśmy zdolni, kiedy odważymy się na wyjście poza nasz ograniczony, codzienny sposób postrzegania. W ten sposób na horyzoncie naszego jestestwa otworzą się nowe sposoby postrzegania oraz możliwości, jeśli tylko damy im szansę na ujawnienie się.

2.2 *Homo sapiens*

Homo sapiens – z łaciny: mądry, bystry, rozsądny człowiek. Z perspektywy ewolucyjnej należymy do wyższych ssaków, a ściślej – do naczelných. Skamieliny z Afryki udowadniają, że człowiek istnieje od ponad 300 000 lat. Aby człowiek ze swoimi szczególnymi cechami odróżniającymi go od innych stworzeń mógł się rozwinąć, niezbędna była współpraca wielu czynników genetycznych, mózgowych, ekologicznych, społecznych i kulturowych. Ale co odróżnia nas (poza względami anatomicznymi) od naszych najbliższych żyjących krewnych – szimpansów? Co naprawdę nas tworzy i skąd bierzemy naszą rozumianą negatywnie samoświadomość i prawo do wykorzystywania innych istot do swoich celów, znęcania się nad nimi i – całkiem ogólnie – stawiania się ponad nimi?

Przeciwstawne kciuki dłoni to z pewnością cecha, którą dzielimy z większością naczelných i niektórymi innymi zwierzętami. Chwytna dłoń umożliwia nam łapanie przedmiotów, formowanie materii w naszych dłoniach, produkowanie maszyn i broni, pisanie i wykonywanie manualnych czynności.

Ale to wszystko jest z kolei możliwe z powodu pewnych cech naszego mózgu. Nie decyduje o tym jedynie ilość komórek nerwowych. Człowiek ma około 80–100 miliardów komórek nerwowych, a słoń – około 250 miliardów. Grindwal w samej korze nowej, ewolucyjnie najmłodszym obszarze mózgu, ma około 40–45 miliardów komórek nerwowych, czyli dwa razy więcej niż człowiek w tym samym obszarze.

W ludzkim mózgu szczególnie silnie rozwinięta jest kora mózgowa, przede wszystkim płat czołowy. Pełni on wiele funkcji, na przykład funkcję kontrolowania impulsów, regulacji emocji, sterowania uwagą, celowanego inicjowania i sekwencjonowania (tworzenia określonej kolejności) działań, sterowania motorycznego, obserwacji wyników działań oraz autokorekty. U człowieka znacznie powiększone są obszary w mózgu odpowiadające za widzenie i mowę¹.

2.2.1 Co tworzy człowieka

Można stwierdzić, że wraz z rozwojem ewolucyjnym nasz mózg dopasowywał się do nowych wymagań oraz kompleksowego trybu życia. Dzięki nowoczesnym badaniom mózgu wiemy, że składa się on z obszarów rozwiniętych na różnym etapie historii ludzkości. Ludzki mózg zawiera wszystkie struktury, które można znaleźć w mózgu gadów oraz ssaków, a także cechy, które są charakterystyczne dla człowieka z jego zdolnością do refleksji oraz zastanawiania się nad samym sobą.

Kolejną szczególną cechą jest z pewnością zdolność językowa ludzi, która przyczyniła się do rozwoju różnych języków oraz do tego, że mimo różnic między nimi jesteśmy w stanie się porozumieć. Tworzymy wspólnoty społeczne, rozwijamy nasze zdol-

ności, a dzięki naszej fantazji jesteśmy w stanie myśleć o tym, co wychodzi poza granice rzeczywistości, a nawet sprawiać, że niemożliwe staje się możliwe. Decydującymi aspektami są nasza świadomość „poza wąskim determinizmem instynktownego działania” oraz zdystansowanie od natury, do której sami należymy. Dzięki naszemu umysłowi jesteśmy w stanie wytworzyć odpowiedni dystans do siebie samych, a także obserwować swoje działanie, analizować je i poddawać je refleksji.

2.3 Mały, podstawowy kurs ludzkiej anatomii i fizjologii

Kiedy dobrze się czujemy, rzadko myślimy o naszym ciele, ale także o naszej psychice i duszy. Dopiero kiedy pojawiają się dolegliwości i zaburzają nasze samopoczucie, pojawia się przeczucie, że to wszystko nie jest tak jednoznaczne, jak do tej pory zakładaliśmy.

Cała natura ze swoją mnogością różnych organizmów i form życia jest cudownym obrazem obfitości i różnorodności. Rzadko uświadamiamy sobie, że wszystko się ze sobą łączy i podlega wielu zazębiającym się systemom reguł. To samo dzieje się w przypadku ludzi. Dorosły człowiek składa się z około 100 bilionów pojedynczych komórek. Sto bilionów – to jedynka z czternastoma zerami. Gdybyśmy ustawili w rzędzie wszystkie te komórki o średnicy $1/40$ mm, otrzymalibyśmy odcinek o długości 2,5 miliona kilometrów. Prawie wszystkie komórki naszego ciała podlegają stałemu procesowi odnowy, który przebiega w różnym tempie w zależności od funkcji i rodzaju tkanki. Co sekundę umiera około 50 milionów komórek, które zastępowane są nowymi. Komórki błony śluzowej żołądka żyją