**Predrag Djordjevic**

# HumanUP

# AJUSTAREA ATLASULUI

**FIȚI SĂNĂTOȘI FĂRĂ TRATAMENTE**

**VIAȚĂ LUNGĂ FĂRĂ BOLI**

# RECOMANDĂRI

## CONTRIBUȚIE LA BUCURIA VIEȚII

Viața este un miracol, din cauză că tot ce este important pentru om este invizibil, inaudibil și incomprensibil. HumanUP ne lărgește perspectivele, contribuie sănătății noastre și ne întoarce armonia și bucuria vieții.

De accea, dragii mei, SĂ TRĂIȚI cu metoda HumanUP!

Dr Časlav Miladinović

## SĂ SPRIJINIM O IDEE GRANDIOASĂ

Cui se adresează scriitorul acestei cărți neobișnuite?

Omului obișnuit – să-i ofere sănătate într-un fel disponibil și accesibil. Medicilor specialiști din diferite domenii – ca prin metodologie medicală și prin cercetări să confirme științific această metodă de a da organismului armonie naturală, da, exact, este vorba de SĂNĂTATE.

Eficacitatea și efectivitatea metodei lui Predrag Djordjevic se poate confirma zi de zi, dar totuși acest fapt nu e suficient ca această metodă să devină masivă și totodată să se protejeze de abuzurile șarlatanilor și imitatorilor care ar putea să distrugă totul.

Din păcate, multe idei marii de la început nu au avut succes pe meleagurile acestea în detrimentul poporului nostru. Să facem tot ce este posibil ca aceast lucru să nu se întâmple și în cazul acesta, și de accea să sprijinim pe acest om și ideea lui.

Dr Duško Ristivojević

## AVANGARDA VINDECĂRII GENERALE

Predrag Djordjevic este, având în vedere această carte și cu ceace se ocupă, un vizionar nobil, un entuziast curajos și perseverent, un om care deschide poarta de fier și încet și sigur intră într-o dimensiune nouă. Ca și eroul mitic Atlas, care a dus pe spate lumea întreagă, autorul cărții știe ce îl așteaptă, dar merge cu îndrăjire spre țelul său, și eu îl admir pentru originalitatea sa și cunoașterea materiei. El ne învață că prin ajustarea primei vertebre se activează energia însănătoșirii, vitalității și vibrațiilor pozitive și că în acest fel se poate evita folosirea pastilelor și procedurile chirurgicale.

Dr Biljana Jevtić

Dedic această carte fiilor mei
Vladislav, Filip și Matija,
nepotului Ognjen și nepoatei Janja
și tuturor nepoților și nepoatelor
care vor veni

**Copiilor mei,**
**Creșteți-vă copii cu noroc**
**Din cauză că vor trăi într-un viitor mai bun.**

## P R E F A Ț Ă

Cunoștințele noi pe care le prezint în cartea această au permis supraviețuirea și dezvoltarea rasei umane. Această afirmație poate că pare prea curajoasă dar după ce veți citi această carte veți înțelege că este așa, din cauză că este dedicată sănătății, iar sănătatea este cea mai importantă în viața omului.

Veți cunoaște descoperirea care în sfârșit dă oamneilor posibilitatea să trăiască mai sănătos și mai bine. Până în ziua de azi ați citit multe cărții și magazine despre sănătate, dar nu ați aflat soluția și nu știți cum să vă vindecați. Există zeci de mii de cărți despre organismul uman, despre sănătate, boli și tratamente. Totuși, în nici o carte nu puteți afla ceea ce conține cartea aceasta, din cauza că aici, pentru prima dată, prezint cunoștințe noi, necunoscute până în ziua de azi.

Înțeleg că aveți dubii și că credeți că veți pierde timpul citind cartea aceasta, însă nu e așa, din cauza că în cartea aceasta este vorba despre o descoperire epohală și din această cauza ea va fi foarte folositoare pentru voi. Se va pare că citiți cel mai frumos basm – care nu este basm ci pură realitate. Această descoperire face posibilă o viață mai sănătoasă nu doar fiecărui om dar și rasei umane în întregime.

Informația întotdeauna a avut o importanță crucială pentru succes. Informația adevărată la timpul oportun are o valoare infinită. În această eră fiecare om poate foarte rapid să afle aproape tot ce dorește. Totuși, câteodată suntem încurcați de atâtea dezinformații care se plasează din cauza cunoștințelor anterioare greșite sau din cauza manipulațiilor din partea unor persoane care ar avea folos și de aceea este și normal să ne îndoim de orice lucru nou. Ceeace veți afla, umanitatea aude pentru prima dată, și multă lume va fi bănuitoare, indiferent că este vorba despre o descoperire atât de importantă.

Intenția mea nu este să scriu o carte de medicină, o lucrare științifiică sau roman ci să vă prezint metoda **HumanUP** într-un fel înțelegător pentru toți, din cauză că fiecare om are drept la sănătate. Totuși, chiar dacă este scrisă într-un stil simplu, și cei mai marii specialiști vor aude pentru prima dată despre aceste cunoștințe noi, din cauza cărora vor reconsidera cunoștințele care le au până acum și care nu sunt complete.

Deja sunt efectuate câteva studii care se referă la această nouă descoperire. Zeci de propoziții din această carte vor fi tema lucrărilor științifice și tezelor de doctorat viitoare care vor îndrepta multe cunoștințe greșite.

Viitorul va confirma această descoperire mare, din cauză că se referă la sănătatea omului. Fără foc, roată, energie electrică și fără mii de ale descoperiri se putea trăi, dar fară sănătate – nu. Sănătatea este condiția esențială pentru tot și în viața fiecărui om ocupă locul cel mai principal.

Dacă căutați felul cum să însănătoșiți, aici îl veți afla – în sfârșit! Poate că vă veți plictisi citind despre boli pe care nu aveți, dar fără această descoperire, unele din problemele de sănătate amintite pot să apară. Persoanele care sunt încă sănătoase pot să aibă mai mult folos de la această carte din cauză că în această carte vorbim despre cel mai bun mod natural de prevenire.

Orice din jurul nostru și din noi se schimbă, iar aceste schimbări activează legea cauzelor și consecințelor. Legile naturale nu se pot schimba, iar ele sunt cele care au cea mai mare influență asupra rasei umane. Vreodată se ajunge la schimbări în rău și, din păcate, aceasta se întâmplă rasei umane deja câteva zeci de mii de ani. Acum, în sfârșit, există soluția pentru a înlătura cauza bolilor, deci, nu mai există consecințe. De aceea putem să trăim mai sănătos.

Nici cele mai mari descoperiri nu sunt ușor de aplicat. Mulți oameni au fost bănuitorii și speriați atunci când a apărut energia electrică, iar în ziua de azi toți o folosim. Așa va fi și cu metoda **HumanUP**.

O eră nouă, vizuală, corespunde modului rapid de viață, dar e mai bine ca cunoștințele noi să se prezinte într-o formă veche. Despre aceasta vă puteți informa pe internet, dar după ce veți citi cartea, totul vă va fi clar.

La început veți avea impresia că citiți lucruri deja cunoscute, dar în continuare vă veți schimba părerea, din cauză că cunoștințele noi, pe care le veți afla în această carte, vor schimba cunoștințele voastre greșite. Nu este nici prima, nici ultima dată când noile cunoștințe schimbă cunoștințele deja existente, și în așa fel se contribuie la ameliorarea umanității. Ceva vă poate părea inutil, parcă nu are nici o legătură cu sănătatea, dar totul din ce suntem formați și unde trăim influențează asupra organismului nostru. Toate fenomenele sunt legate unul de celălalt și pot influența asupra vieții, iar schimbările la care s-a ajuns de la momentul când a apărut viața au influență și asupra vieții noaste din prezent.

Câteva zeci de mii de anii rasa umană suferea din cauza durerilor, bolilor și vieților scurtate din cauza bolilor, iar acum, în sfârșit am terminat cu aceste suferințe.

Nu veți pierde mult timp citind, dar aceasta va fi cea mai bună investiție din cauză că vă va permite decenii de trăire sănătoasă. Nu veți pierde timpul citind, iar cu fiecare pagină nouă citită veți înțelege în ce fel va fi totul posibil. Cunoștințele noi vă vor părea incredibile și vă veți întreba cum este posibil că până acuma nu s-a știut cauza problemelor de sănătate, iar persoanele bolnave vor simți regrete că nu au știut de mai înainte despre această descoperire.

Trăim într-o perioadă informativă și credem că știm totul, dar aceasta este doar o amăgire dacă nu știm că ceva există, nu înseamnă că lucrul acela nu există. Totul deja există, nou este doar faptul că devenim conștienți despre aceasta. Cea mai mare problemă a rasei umane există deja câteva zeci de mii de ani, doar că până acuma nu am fost conștienți de acest problem și nu exista o soluție adevărată.

În societatea contemporană descoperirile noi, mai bune, repede shimbă pe cele existente, dar va fi necesar ca soluția pentru cea mai mare problemă a umanități să se aplice până când, într-o bună zi, nu vor dispare aceste probleme pentru întotdeauna.

Când doriți să vă eliberați de problemele voastre de sănătate, prima dată bă informați bine despre tratamentele viitoare, iar în acest caz aceasta este necesar, din cauză că este vorba despre o abordare complet nouă. Voi explica cum apar bolile, iar când veți înțelege aceast proces, atunci va fi ușor de înțeles cum, după eliminarea cauzei, boile pot să dispară și fără să fie tratate.

Experiența care am câștigat-o prin munca mea m-a făcut să reevaluez cunoștințele existente despre corpul uman, iar despre rezultat, adică, despre noile descoperiri la care am ajuns voi scrie în cartea aceasta.

Pentru ca să înțelegeți mai ușor legea naturală a cauzelor și consecințelor, în carte voi vorbi despre trecut, prezent și viitor, dar nu pot întotdeauna să urmăresc cronologia faptelor, din cauză că trecutul afectă prezentul iar prezentul afectă viitorul.

Voi încerca să scriu concis ca să puteți afla cât mai repede soluția pentru problemele voastre de sănătate, și ca lungimea cărții să nu vă descurajeze de la citit și, prin urmare, de la ajustarea atlasului.

Până acuma nu au existat cunoștințe despre problemele care apar din cauza primei vertebre dislocate, și din cauza aceasta, această carte are un scop educativ pentru public, dar și pentru persoanele care vor dori să se ocupe cu această activitate umană.

Motivul meu este să împărtășesc omenirii aceste cunoștițe noi la care am ajuns, și care va permite fiecărui om o viață mai bună și de succes. Voi fi fericit dacă acestă carte va reuși să accelereze aplicarea metodei **HumanUP**, iar și voi veți fi fericiți dacă veți fi mai sănătoși.

Bucurați-vă citind, iar când terminați veți mulțumi persoanei care va recomandat cartea.

## C Ă U T A R E A

Cu mii de anii oameni au căutat, spontan sau conștient, cauzele îmbolnăvirii. Căutarea mea a durat treizeci de ani și nu se deosebește de căutarea miliardelor de oameni care au încercat să descopăere din ce cauză sunt bolnavi.

În copilărie am fost mai bolnav decât alți copii și părinți mă duceau des la medic și și de mai multe ori rămâneam la spital. De la vârsta de douăzeci de ani până la vârsta de cincizeci de ani am încercat să aflu motivele de ce sunt bolnav și am înțeles că ele nu provin din împrejurimea mea, ci din organismul meu și cu anii mă tot gândeam de ce și unde apar bolile.

Nu am încercat să mă vindec singur, din cauză că nu am nici un fel de educație din medicină. Specialiștilor le-am lăsat să se ocupe de tratamentele problemelor mele de sănătate, dar la treizeci de ani am înțeles că medicina contemporană nu mă poate ajuta și de aceea am căutat ajutor în medicina naturistă, dar nici aici nu am ajuns la rezultate bune. În zadar pierdeam și timp și bani. Pierderea timpului îmi pica mai greu decât pierderea banilor, din cază că pierderea timpului prețios poate fi de importanță crucială pentru bolile care atacă corpul uman.

Se părea că medicina naturistă sau medicina modernă sunt doar fraude, dar am înțeles că nu  e vorba de fraude intenționate ci doar de ignoranță. În orice caz nu am dorit să fiu și mai departe victima bolilor sau a fraudelor intenționate sau neintenționate.

La patruzeci de ani am încetat cu tratamentele din cauză că nu dădeau rezultate, iar mai târziu am început să sufăr de noi boli și probleme de sănătate. Suferam de dureri dar nu am renunțat de la căutarea mea pentru răspunsul la o simplă întrebare – de ce este organismul meu atacat de boli?

Vorbind cu medicii am dorit să aflu cât mai multe despre existență bolilor. Pediatrul care douăzeci de ani trata copii mei mi-a devenit prieten. El știa despre bolile mele și eu îl întrebam care ar fi cauza lor. Nici el singur nu era sigur că răpunsurile lui erau exacte.

Anii de zile citeam cărții și magazine despre sănătate dar nici acolo nu am aflat explicația care ar fi cauza bolilor.

Existau prea multe date greșite și fără legătură una cu alta despre cauzele bolilor și de aceea am încetat să citesc, dar urmăream și mai departe organismul meu, sperând că voi înțelege unde și de ce încep bolile.

Am fost sigur că voi afla cheia vindecării mele dacă descoper unde apar bolile – din cauză că e mai bine să se înlăture cauza decât să se trateze consecințele. Dar, nici după trei decenii de căutare nu am ajuns la concluzia de ce sunt bolnav, am pierdut speranța și am început să mă pregătesc pentru o bătrânețe crudă.

Căutam un loc pe planeta aceasta cu climă favoribilă ca să petrec bătrânețea și, al puțin, să-mi alin durerile reumatice insuportabile care au durat mai mult de doisprezece ani și din an în an deveneau tot mai grave. O climă mai favorabilă poate că nu mi-ar rezolva celelalte probleme de sănătate, dar, cel puțin ași reuși să alinez durerile. Până atunci am trăit într-o regiune cu climă moderată, iar acest fel de climă corespunde oamenilor sănătoșii, dar nu și mie, din cauză că schimbările meteorologice îmi provocau dureri.

Am decis să-mi petrec bătrânețea pe Cuba, nu din cauză că cubanezi au viață lungă și sănătoasă, ci din cauză că clima caldă mi-ar ușura durerile. Nu am dorit să-mi petrec bătrânețea departe de familia mea, dar nu am avut de ales.

Oamenii care trăiesc în zona climatică din America de Nord, deseori au probleme aidoma problemelor mele și de aceea își petrec bătrânețea în Florida. Mă pregăteam să plec pe Cuba, din cauză că clima este similară cu cea din Florida, dar, din fericire, am reușit să descoper ceea ce am căutat viața întreagă. Salvarea de obicei se află acolo unde nu se așteaptă.

Ultima dată când am vorbit cu pediatru și l-am întrebat care ar fi cauza bolilor, mi-a spus că m-am născut cu ”eroare de fabrică”. Nu știa care ar fi eroarea, dar avea dreptate. Căutând revista ”Atlas” cu articole despre Cuba, din întâmplare, am văzut coperta unei reviste de sănătate. De lung timp nu le citeam dar acuma mi-a atras atenția cuvîntul ”atlas”:

AJUSTAȚI-VĂ ATLASUL – PRELUNGIȚI-VĂ VIAȚA

Nu aveam intenția sa-mi prelungesc viața mea bolnavă și nu am înțeles ce legătură are atlasul geografic cu lungimea vieții așa că am citit subtitlul:

PRIMA VERTEBRĂ DISLOCATĂ ESTE CAUZA BOLILOR

Acest titlu și subtitlu mi-au schimbat complet viața. Imediat am înțeles că atlasul este prima vertebră. În sfârșit am aflat răspunsul pe care l-am căutat treizeci de ani. Era răspunsul pe care-l căutam persistent în corpul meu sau în cărți și reviste de sănătate, dar nici-

când nu mi-a trecut prin gând atlasul, el nu se amintea ca o cauză posibilă a bolilor. Imediat am citit articolul care îmi parea cel mai frumos basm și am înțeles că atlasul într-adevăr este cauza multor boli.

Am programat un tratament și, bănuitor, așteptam să văd dacă va avea rezultate. De multe ori, am fost înșelat din partea multor medicine, și mi-a fost și mai ciudat când am citit că nu e vorba de tratament ci de înlăturarea cauzei bolilor. Am decis să încerc și voi afla dacă este adevăr sau minciună.

Două minute după tratament am simțit că respir mai ușor. Cinci minute după tratament am băut cea mai bună înghițitură de apă din viața mea iar zece minute după tratament am simțit o foame copleșitoare.

SĂNĂTATEA A ÎNCEPUT SĂ MI SE ÎNTOARCĂ

Oamenii sănătoși nu pot înțelege prin ce trec oamenii bolnavi și nu pot să înțeleagă fericirea indescriptibilă când se ajustă atlasul și omul din cauza aceasta însănătoșește. Am dorit să mă lecuiesc măcar de o treime din bolile care le aveam dar după câteva luni după tratament m-am eliberat de aproape toate bolile care mă chinuiau cincizeci de ani.

Orașul în care trăiesc are șaptezeci de mii de locuitori. Articolul acesta din ziar poate că l-au citit vreo două sute de persoane și nu le-a însemnat nimica. În împrejurările date, eu am fost prima persoană din oraș care s-a dus la tratamentul ajustării atlasului. Profesia mea era publică așa că multă lume știa de problemele mele de sănătate.

După ce am fost la tratament încă două sute de oameni s-au dus la ajustarea atlasului. A fost suficient să mă vadă și să înțeleagă totul. Am observat ameliorări la fiecare din ei și am dorit ca și eu să ajust atlasul altor persoane. Acuma lucrez această muncă nobilă și sunt foarte fericit că ajut oamenilor bolnavi.

Am însănătoșit la cincizeci de ani, în sfârșit, dar nicicând nu e târziu. În ultimii treizeci de anii am căutat insistent cauza problemelor mele de sănătate, iar ea în realite, era atât de aproape. Câteva zeci de mii de ani oameni apăsau cu degetele regiunea occipitală pentru a micșora durerea, dar nu înțelegeau că dislocarea atlasului era cauza a aproape tuturor bolilor.

Circumnstanțele vieții mi-au permis să ajung la descoperirea epohală a ajustării primei vertebre. Am fost elev a școlii medii tehnice si am studiat să fiu operator de film. Din cauza educației mele tehnice, percep corpul uman ca un aparat, iar în timpul studiilor am perfecționat puterea percepției. Totuși, cel mai mare folos l-am avut de la căutarea mea a cauzei bolilor.

## E X I S T E N Ț A

Cine suntem, unde existăm și din ce cauză existăm?

De când există conștiența umană, există și tendința să aflăm răspunsuri la aceste întrebări, iar cum trece timpul, cu încetul ne apropiem de răspunsurile exacte.

Noi existăm din cauză că în jurul nostru există universul și noi suntem doar o părticică din totul ce există, dar și în cea mai mică parte din noi sunt valabile aceiași reguli ca și oriunde în univers.

În natura umană există tendința să înțelegem din ce este format tot ce există în jurul nostru și în noi. Poate că nicicând nu vom putea afla adevărul, dar trebuie să încercăm. Din toate lucrurile care există cel mai neobișnuit lucru este existența vieții. Este imposibil ca viața să existe doar pe planeta aceasta, dar, până acuma nu știm despe existența vieții pe ale planete. Până nu de mult nici nu știam despre existența multor apariții, dar, totuși, ele existau, deși noi nu eram conștienții de aceasta. Dacă nu știm că ceva există nu înseamnă că acest lucru nu există. Dacă nu ați auzit despre ajustarea primei vertebre, nu înseamnă că așa ceva nu exită.

Conform măsurării umane a timpului, acum suntem la începutul celui deal treilea mileniu. În ultimii două sute cinci zeci de anii s-au făcut mai multe descoperirii decât înainte. Homo sapiens este una din cele mai tinere specii, dar specia aceasta are mai mult succes. Aceasta trebuie să mulțumim tuturor străbunilor noștri și chinurilor lor pe drumul care l-au trecut spre dezvoltare.

Totuși, să ne întoarcem existenței noastre, pentru că noi suntem nouă înșine cei mai importanți. Viața noastră este cel mai mult îngreunată de boli. Faptul că nu știm cauza bolilor a creat opinia eronată că este normal să trăim cu boli și să murim din cauza lor.

Mulțumită descopeririii **HumanUP** metodei această opinie greșită a luat sfârșit.

## E R O R I

O eroare este o percepere greșită a realității. Idea că erorile ne provoacă daune este neplăcută, dar folositoare, din cauză că le vom elimina. Descoperirile științifice din zi în zi înlătură tot mai multe erori.

Suntem stăpânii acestei planete și din această cauză avem impresia că suntem cea mai perfectă specie. Mii de specii de plante sau animale sunt cu milioane de anii mai bătrâne decât noi, și nu și-au schimbat forma. Una din cele mai mari erori este opinia că sun-

tem perfecți și că s-a terminat cu crearea omului. Din cauză că neam centrat asupra omului, este mai ușor să trăim în eroare, dar realitatea este diferită.

Noi nu suntem nici terminați nici perfecți. Și generațiile de azi sunt într-o continuă schimbare. Pierdem măsele de minte, pierdem păr, fără care putem să trăim, iar noile cercetări științifice au determinat că în ultimii douăzeci de mii de anii capul ni se micșorează. Dacă este așa acest lucru este favorabil pentru momentul venirii pe lumea aceasta, din cauză că capul bebelușului îngreuna nașterea.

Homo sapiens este specia cea mai bolnavă. Bolile apar din cauza infecțiilor externe și din cauza influențelor interne. Infecțiile din jur sunt declanșatorii exteriori a bolilor dar există mult mai multe boli care se declanșează în noi înșine. Cum este posibil așa ceva, veți afla în această carte care va înlătura multe presupuneri eronate despre feleul cum se îmbolnăvește.

Este o eroare că stilul modern de viață a minimizat înșelăciunile. Incredulitatea este o parte componentă a naturii omului și este necesară ca să ne protejăm de înșeletorii intenționate. Din cauza cunoștințelor greșite, sunt mult mai frecvente înșelătoriile intenționate, și așa este și cu tratamentele împotriva bolilor. Nu este o problemă să cheltuim banii pe tratamente greșite, problema este că bolile se agravează din cauză că se pierde timpul și, până la urmă, nu ne vindecăm.

Știința este un evaluator extraordinar de ce este bine și ce este rău, dar nici în știință nu putem crede, din cauză că multe descoperirii științifice erau eronate și dăunătoare. Știința este un produs logic a gândirii, dar logica este schimbătoare și deseorii inexactă. Ar trebui ca știința despre sănătatea omului să fie cea mai exactă din cauză că sănătatea este cea mai importantă.

Cîndva s-a crezut că Pământul este un panou plat și că universul se întoarce în jurul lui. Atunci era logic ca persoanele de partea cealaltă a plății să cadă de pe Pământ. Un miliard de oameni cu mii de ani vedeau umbra rotundă a Pământului pe Lună în timpul întunecării Lunii, dar de frică au respectat dogma impusă că Pământul este un panou plat, iar dacă cineva și zicea că Pământul este rotund, l-au considerat nebun. Nicolaus Copernic a descoperit că Pământul este rotund și că se rotește în jurul soarelui, iar Giordanno Bruno a pierdut viața dar nu a renunțat de la descoperirea lui Copernic.

A fost greu de acceptat că nu suntem centrul universului, dar după aceea s-a dovedit că nici soarele nu este. Astăzi se știe că nici galaxia noastră nu se află în centru și că este doar una din galaxiile

noi și că sunt miliarde de galaxii care fac parte din univers. Acuma există toeria că acest univers face parte din un multiunivers.

Pentru viața unui om nu este important dacă cosmosul este infinit ci este important ca nimeni să nu prejudice sau să manipuleze un om. Din păcate, toți noi suntem victimele unor erori impuse din partea multor grupații industriale care doresc să aibă profit cât mai mare.

Laptele, așa alb, dă impresia că este curat și folositor pentru sănătate, dar și aceasta este o eroare completă. Cu decenii înainte se știa că laptele este foarte dăunător pentru sănătate dar nimeni nu face nimica ca să oprească folosirea lui. Noi suntem mamali, dar suntem unica specie care folosește lapte și în acest fel ne prejudicăm nouă înșine. Sistemul uman a organelor digestive nu este adaptat să proceseze laptele sau produsele lactate. Consumând lapte hrănim parazitele și bacteriile din noi, iar ele prin excrețiile lor ridică aciditatea organismului și de aceea ne îmbolnăvim. Este o eroare să credem că calciul din lapte este bun pentru țesuturile osoase. Din contră, excesul bacteriilor și parazitelor reduce calciul din oase, iar industriei laptelui nu-i pasă, din cauză că are profit mare.

Educarea copiilor în grădinițe se pare un fel bun de educație dar și aceasta este eroare. Primii anii de viață sunt importanți pentru formarea personalității omului iar copii trebuie să aibă ca model persoane adulte din familie, nu copii de aceiași vârstă.

Psihologia a dovedit că un mediu ideal înconjurător pentru dezvoltarea copiilor sunt comunitățile de vânători-culegători. Nu putem să ne întoarcem acestui model de viață și de aceea trebuie să aflăm cum să împăcăm omul din peșteră cu omul modern din noi.

Pentru a sporii profitul, unele grupații de interes creează iluzii. De exemlu, deja de mult timp mediile ne conving că oamenii prin activitățile lor ridică nivelul carbondioxidului în atmosferă și că de aceea se ajunge la schimbării climatice. Printr-un protocol internațional este regulat care țară, în ce măsură, trebuie în viitor să reducă emanarea carbondioxidului, și de aceea la burse se comercializează cu cuote, dar realitatea e complet diferită. De când exista planeta, procentul carbondioxidului în atmosferă descrește continuu, din cauză că planeta se răcește treptat iar activitățile vulcanice încetinesc. Partea mare a suprafeții pământului este apă, iar apa astrânge carbondioxidul din atmosferă și din această cauză este posibil ca în viitor să dispară carbondioxidul, și prin consecință să dispară și plantele. Plantele folosesc carbondioxidul și produc oxigen iar cu dispariția oxigenului ar dispare lumea vie. Și dacă am cheltui combustibilul fosil în totalitate doar am încetini procesele naturale.

Adevărul este că clima depinde de activitatea Soarelui și căii Pământului în jurul Soarelui, dar noi suntem victime a manipulărilor.

Partea mare a aparițiilor din jurul nostru nu sunt așa cum par. Este o iluzie că oxigenul poate să fie doar folositor. În fiecare celulă cu ajutorul oxigenului arde câte o particulă din mâncare și în acest fel dobândim energie pentru viață, dar în cursul acestui proces se eliberează electroni liberi care dăunează genilor și din această cauză celula moare. Oameni care trăiesc la altitudinea mai mare de 1.500 metri sunt mai sănătoși și trăiesc mai lung din cauză că în aer există o cantitate mai mică de oxigen.

Cu mii de ani cânepa se folosea pentru necesitățile oamenilor. Prin prelucrarea tehnologică din cânepă se primea un material mai persistent și mai ușor decât oțelul. Cănepa se poate folosi ca material de construcție, pentru mobilă și în industria automobilistică. În multe țări se mai folosește în alimentație, medicină sau pentru producerea pânzelor. Cânepa este o materie primă ieftină, dar reprezintă problem pentru diferite industrii, din cauză că nu ar mai avea câștiguri mari. Industriile care profitează de la științele chimice afirmă că produsele sintetice sunt sănătoase. Întotdeauna suntem în contact cu produse din plastic, din copilărie până la bătrânețe, și, iată încă o cauză de ce suntem bolnavi.

Fumarea marihuanei este cel mai simplu fel de folosire a cânepii în comparație cu multe alte posibilități. Există chiar două sute de specii de cânepă dar canabisul este interzis cu legea și se evită creșterea altor specii.

Suntem foarte agresivii față de natură. Prin tăirerea pădurilor pricinuim tot mai multe pagube supraviețuirii noastre personale iar solul contaminăm cu pesticite. Urmașii noștri adorau ”Pământul mamă” iar noi ne comportăm față de ea parcă ne-ar fi mamă vitregă. Nu există o soluție mai bună decât sădirea cânepii.

În ultimii două sute de ani omul taie creanga pe care șade. Pădurile tropicale din Amazonia se taie sistematic și este doar o iluzie că se taie din cauza lemnului. Plantele din Amazonia sunt cele mai lecuitoare, deci industria farmaceutică nu are interes ca astfel de pădurii să existe.

De la apariția speciei noastre întodeauna am fost înclinați spre o viață cât mai ușoară și comodă dar atunci când exagerăm cu comoditatea dăunăm sănătății. Scaunul este o invenție folositoare dar problemele de sănătate sunt tot mai mari din cauză că ședem tot mai mult și din cauza lipsei activității fizice. Copii tot mai mult stau jos și acumă părinții îi trimit la diferite activități sportive, iar una din erori este că orice activitate sportivă este folositoare pentru sănăta-

te. Din contră, organismul în tinerețe se cheltuie prin activități sportive și de aceea la bătrânețe este atacat de diferite boli.

Este eroare că diversitatea produselor alimentare la o masă contribuie la un metabolism mai bun. Cu zeci de mii de ani am mâncat doar câte un produs alimetar și de aceea sistemul digestiv nu este adaptat ca să realizeze digestia mai multor alimente deodată. La fel este o eroare că dietele alimentare sunt soluția pentru obezitate și ar fi mult mai bine să se renunțe la diferite gusturi în timpul unei mese.

Cu mii de ani existau felurite tratamente și necesitatea ca o altă persoană să ne trateze. Se pare că tratamentele au succes din cauză că dispar simptoamele bolii dar nu și boala însăși. Mai ales medicina modernă tratează simptoamele bolilor și are succes, dar acest fapt creează eroraea că suntem sănătoși, și de acceea cu timpul devenim tot mai bolnavi. Este cunoscut faptul că multe medicamente contra durerilor de cap provoacă și mai mari dureri de cap.

În tipul secolului XX în Germaia se monta încălzire prin pardoseală, dar s-a renunțat la astfel de încălzire când au început problemele de sănătate la picioare. Nemții au renunțat la încă o eroare. Beeblușilor scoteau amigdalele și apendicita dar în curând au văzut că și aceasta este greșit.

Revistele contemporane, radioul, televiziunea și internetul sunt în mâinile diferitor industrii care ne prejudică. Partea mare a acestor medii de informare aparțin industriilor care creează iluzii și ne conving ce este bine pentru noi. Întotdeauna au existat dezinformații care dădeau întâietate unor grupațiunii. Noi trăim în era comunicațiilor rapide și credem că averm informațiile adevărate, dar aceea este o eroare. Adevărul este că trăim într-o eră a dezinformațiilor.

La fel este o eroare că trăim tot mai bine. Ceva, întradevăr este bine, dar partea mare nu este. Legea care ne interzice să atingem un alt corp uman din cauză că ar fi vorba de hărțuire sexuală merge contra umanității și omeniei. Cu mii de ani aveam contacte intime în timpul unor activității sau până dormeam iar această legătură ne dădea sentimentul de comuniune și apartenență. Legile se schimbă, dar cele mai bune legi sunt legile scrise de viața însăși. Legea naturală de bază este prelungirea speciei, iar oamenii rămân lipsiți de binecuvântarea atingerii din cauza unei legi inumane. Îmbrățișarea este lecuitoare, deci, îmbrățișați-vă chiar dacă veți fi nevoiți să plătiți pedeapsă.

Tema principală a acestei cărți este sănătatea umană. Poate că vreodată vă pare că ceea ce scriu nu are nici o legătură cu sănătatea, dar tot ce ne înconjoară afectă sănătatea. De exemplu, este eroare că este bine ca femeiile să fie încălțate în pantofi cu

tocuri înalte. Femeile cu tocuri poate că arată mai bine, dar încălțate așa își curbează corpul și coloana vertebrală. Dacă duce tocuri o fată poate cucerii un băiat dar va fi bolnavă când se mărită. Înainte cu câteva secole bărbații erau cei care duceau tocuri din cauză că lor tocurile în partea de jos a coloanei vertebrale faceau o curbă normală spre înainte și de aceea în epoca aceea erau mai sănătoși. În secolul douăzeci dorința de egalitate a femeilor a schimbat moda din cauză că femeile doreau și după înălțime să se egalizeze cu bărbații, dar acest fel de egalitate nu este necesară. Principiul feminin este dominant iar genul femenin extinde specia umană, și de aceea femeile au înteietate.

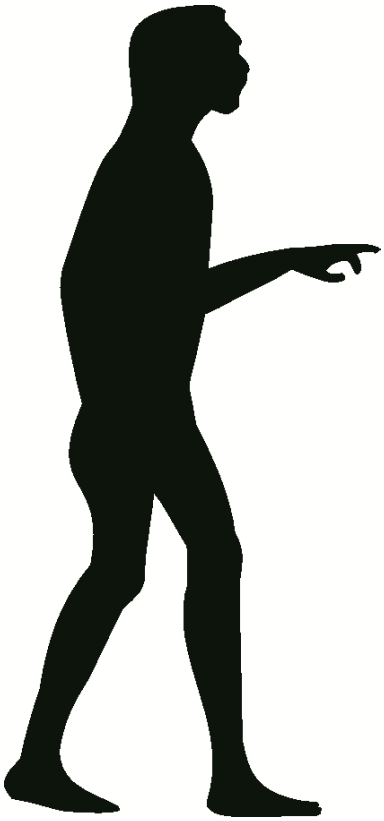
Este adevărat că în ulimele două secole durata vieții umane s-a prelungit dar este o eroare să credem că la aceasta s-a ajuns din cauza dezvoltării medicinei. Înainte, lumea murea din cauza infecțiilor și la o viață mai lungă s-a ajuns prin crearea unor condiții igienice și sanitare mai bune.

Exemplele anterioare ne demonstrază că logica se poate schimba și că erorile pot să existe până la nesfârșit, dar totuși, cu timpul, unele erori dispar.

Astfel de exemple sunt numeroase dacă luăm în considerare istoria, iar istoria viitorulului va scrie despre erorile din ziua de azi. Una din cele mai mari erori este că e normal și inevitabil să fim bolnavi.

Umanitatea nu s-a așteptat să se ajungă la salvarea de boli, dar descoperirea ajustarări primei vertebre va elimina erorea că este normal să fim bolnavi și că din aceeastă cauză murim.

Din cauza dislocării primei vertebre până acuma gravitația ne-a micșorat și umilit cu boli, dar descoperirea metodei **HumanUP** face posibil să ne înălțăm și fizic și psihic.



# T R E C U T U L

Trecutul și viitorul acuma nu există din cauză că întotdeauna există doar prezentul. Unde suntem noi în acest joc etern al timpului?

Consecințele rele ale trecutului există în organismul nostru și de aceea suntem bolnavi. În sfârșit s-a aflat soluția cum să trăim mai sănătos și în prezent și în viitor.

Această carte descrie trecutul, prezentul și viitorul speciei noastre din punctul de vedere a descoperirii celei mai mari pentru sănătatea umană.

## A P A R I Ț I A

Cunoștințele pe care le avem nu sunt definitive, dar sunt aproximativ exacte. Cunoașterea mea se bazează pe aceste cunoștințe despre apariția lumii întregi și a homo sapiensului. Dacă aceste cunoștințe sunt greșite atunci și cunoștințele mele la fel sunt greșite.

Mulțumită descoperirii ajustării primei vertebre, dezvoltarea homo sapiensului în ultimele zeci de mii este cu siguranță exactă. O dovadă pentru aceasta se află în toți noi și este vorba despre o mică greșeală anatomică. Greșeala este mică, dar este fatală pentru sănătate și întotdeuna a fost cea mai mare problemă a speciei umane.

Este imposoibil să întoarcem timpul și să fim complet siguri cum s-a ajuns la aceeasta și de aceea există multe credințe și opinii despre apariția pământului. Fiecare are dreptul și libertatea să gândească cu capul său, deci acest drept îmi aparține și mie. Cu gândurile noastre nu trebuie să influențăm alte persoane și de aceea nu am intenția să ofenzez alt fel de opiniii sau să le schimb. Totuși, un conflict de păreri este valoros din cauză că ne duce la adevăr de la care fiecare va avea folos.

Există mai multe teorii despre apariția pământului. Una din ele este că înainte nu exista nimic în afară de un punct care a explodat și din care a apărut tot restul. Oamenii de știință au ajuns la această concluzie din cauză că au observat că în univers totul se depărtează. Este vorba de o explozie care durează deja treisprezece miliarde șapte sute milioane de ani și va dura până la descompunerea ultimului atom, așa că până la urmă nu va mai rămâne nimica.

Cea mai nouă teorie presupune că există un număr infinit de universuri diferite. Este imposibil observa aceste universuri din cauză că acolo există dimensiuni și legii fizice complet diferite. Aceste universuri prin activitate reciprocă creează un număr infinit de combinații într-un multiunivers infinit care există etern, fără început și sfârșit. Este dificil să imaginăm toate aceasta, dar e ușor de înțeles dacă se compară cu bule de săpun care plutesc prin aer. Câteodată se întâmplă ca aceste bule să se ciocnească și se ajunge la diferite consecințe. Este posibil să se unească într-o bulă mai mare sau una din ei sau ambele să se destrame, iar resturile lor să le preia bulele vecine. Ceva similar să întâmplă și cu focurile artificiale.

Dar, să ne întoarcem la realitatea acestui univers, din cauză că vom trăi mai ușor atunci când știm unde suntem și din ce suntem formați.

La fel ca și cu ocazia focurilor artificiale, după explozie rămân fum și praf. Explozia este cauza dar celelalte întâmplării sunt consecințe. Galaxia în care trăim a apărut înainte cu șase miliarde de ani dint-un mare vârtej de praf. Similar este și cu galaxia, deci stelele și tot ce le urmărește apar din vârtejuri mai mici de praf. Înainte cu patru miliarde și jumătate a apărut Soarele și ceva mai târziu și Pământul.

Există mai multe teorii cum a apărut viața pe planeta aceasta. Este posibil ca germenul vieți a apărut prin activitatea reciprocă a reacțiilor chimice, fizice și electrice. Descoperirea din anul 2002 a eclipsat tot restul teoriilor, din cauză că proiectul ”Praful de stele” a dovedit că începutul vieții are origine în afara planetei acestea. O navă spațială a adus praf de pe coada unei comete unde au fost aflate materii organice.

Înainte cu trei miliarde de ani pe pământul suficient de rece au căzut materii organice și aminoacizii. Cometele au adus și apă, fără de care viața nu ar putea apărea. Au fost necesare condiții speciale pentru apariția vieții, iar pentru ca viață se se mențină și să se dezvolte a fost necesar să treacă mult timp.

Planeta Pământul este un leagăn ideal pentru dezvoltarea vieții din cauză că se află la depărtare favorabilă de la Soare, așa că nu este nici prea cald nici prea frig. Câmpul magnetic a Pământului protejează contra radiației Soalare, iar compunerea chimică a planetei oferă condiții pentru numeroease reacții chimice. Luna stabilizează axul de rotație a Pământului și face posibilă o climă favorabilă.

După ce au fost făurite condițiile necesare, avantura lumii vii a putut să înceapă.

Din aminoacizi se formează acidul ribonucleic, și din ea se formează ACIDUL DEZOXIRIBONUCLEIC. Însuși numele ei ne arată grandiozitatea celei mai mari molecule naturale care se alfă în fiecare celulă din noi.

## D E Z V O L T A R E A

Pentru a asigura menținere de cât mai lungă durată, ADN în jurul său formează o membrană în care acomodează molecule de apă și astfel apare prima celulă. Câteva miliarde de anii au existat doar organisme unicelulare în mediu acvatic. Viața a putut să apară în apă din cauză că apa oferea protecție de radiația Solară în perioada când ea era foarte intensă.

Influența Lunii pentru dezvoltarea vieții era extraordinar de importantă. În această perioadă Luna se afla mai aproape de Pământ și se rotea mai repede în jurul ei, și de aceea valurile mareelor oceanului erau câteva zeci de metri de înalți. Dusul și întorsul lor pe mal și de pe mal era foarte intensiv, și organismele unicelulare s-au legat de stânci.

În acea perioadă în atmosfera Pământului exista oxigen, iar apariția spontană a fotosintezei a avut loc în organismele unicelulare care au fost expuse luminii solare.

Oxigenul se forma prin fotosinteză și în următoarele trei miliarde de ani atmosfera încet se umplea cu oxigen, iar el a fost mortal pentru organismele de atunci, și au supraviețuit doar organismele în care se forma oxigenul.

Din cauza orbitei nestabile a Pământului toată apă a înghețat de câteva ori iar planeta era o minge albă. Deja la începutul apariției vieții exista posibilitatea ca viața să se stingă, dar s-a confirmat regula că ceeace nu te distruge te face mai tare. Această regulă se va confirma de încă câteva ori în cursul dezvoltării lumii vii. O planetă înghețată reprezenta pericol ca lumea vie să fie distrusă dar chiar asta a permis să se dezvolte organismele multicelulare. În regiunile ecuatoriale de pe lângă mal gheața zece metri de groasă permitea să intre prea puțină lumină. Ca să poată să absoarbe cât mai multă lumină posibilă, organismele unicelulare se uneau în organisme cu mai multe celule și primeau culuare verde. Așa s-a format clorofila și după aceea și plantele.

Pentru un beneficiu general, grupele celulelor s-au organizat și specializat pentru funcții diferite de menținere a corpului.

Organismul care a făcut să fie posibil ca din lumea plantelor să se dezvolte lumea amimalelor există și azi și se numește spongios.

Plantele sunt statice și animalele din cauza mobilității lor au înaintat mai repede. Articulația corporală a permis o mobilitate mai mare în căutarea după hrană, dar și pentru diferite sarcinii.

O astfel de organizație a celulelor duce la asocierea în organe, ce permite o adaptabilitate mai bună și supraviețuire. Prima dată au apărut specii cu corp moale iar după aceea organisme cu caparace care protejează țesuturile moi.

Apariția coloanei vertebrale la vertebrate a făcut posibil ca corpul să se lungească în întregime, și aceasta a dus la apariția extremităților și la o mobilitate mai mare, și de aceea aveau întâietate când e vorba de supraviețuire.

Totul se întâmpla în mediu acvatic. Apa se află în celule dar și spațiul intercelular este format din apă. Apa este cea care permite schimbul de materii.

Plantele au fost primele care au ieșit la mal și cu sute de mii de ani emanau oxigen în atmosferă. Somni abandonă mediu acvatic și apar animale care respiră oxigen. Ieșirea din apă nu a fost intenționată ci spontană. Luna a fost, din nou, cea care a permis aceasta din cauză că crea maree, deci diferite organisme rămâneau la mal câteva ore și au început să respire aer.

Genele transmiteau informații la următoraea generație a lumii vii. Primele gene aveau structură simplă, dar pentru a asigura condiții pentru supraviețuire mai lungă și genele însăși se schimbau. Structura genelor a devenit tot mai complexă din cauza numărului crescând a ADN-ului în ele, și aceasta a permis crearea unor specii de plante și animale noi.

Oamenii științifici știu despre existența câtorva milioane de specii, dar există de câteva ori mai multe specii care abia trebuie să fie descoperite. Dezvoltarea genelor a permis o diversitate incredibilă, iar homo sapiensul are cea mai complexă structură de gene.

Din generație în generație toată lumea vie trece prin cicluri de naștere și moarte. De la apariția primelor gene, doar ele sunt imortale din cauză că se clonează continuu. Miliarde de anii și genele devenau tot mai complexe din cauză că se adaptau condițiilor care nu erau întotdeauna ideale pe planeta aceasta.

De zeci de mii de ori se întâmplau desastre cosmice sau pământești care au putut să distrugă și viața care exista, dar chiar aceste cataclisme contribuiau și mai mult la dezvoltarea genelor și a vieții.

Genele se află în mediul fiecărei celule a fiecărei forme de viață. Doar oamenii sunt conștienți de aceasta, dar nici noi nu suntem conștienți că nu noi posedăm genele ci genele ne posedă pe noi. Genele nu ne servesc nouă, ci noi servim genelor. Această incredibilă conecțiune reciproc utilă, oaspetele se crede stăpân, dar nu e așa. Genele sunt baza vieții și au o viață imortală, iar noi suntem ca o specie de paraziții, și nu suntem atât de specificii cât ne considerăm. Conștința despre aceasta doar a permis să savurăm minunea propriei vieții.

Și în prezent există diferențe în structura genelor la diferite forme de viață dar aceste diferențe sunt minimale. Diferența între gena cartofului și cea a omului este mică iar diferența între gena omului și a porcului este minimală.

Genele au creat organisme pentru a oferii protecție și pentru a se transmite prin generațiile ființelor vii. Dacă ne clonăm pe noi singuri, doar genele sunt acelea care au o generație de când a apărut pîmântul și până la sfârșitul lui.

## S U P R A V I E Ț U I R E A

Procesul apariției și dispariției speciilor noi este actual în prezent și va fi și în viitor. În acest proces unuicul lucru neobișnuit este că specia noastră distruge multe alte specii, dar genele au supraviețuit și mai mari dezastre decât am fi noi – oamenii. Din păcate, prima dată de când există viața, o specie are posibilitatea să se autodistrugă, dar și să distrugă mii de alte specii. Totuși, genele ar supraviețui chiar și dacă oamenii ar provoca un cataclism cu toate armele nucleare posibile.

Din cauza neînțelegerii aparițiilor cosmice și trecutului, se consideră că cometele sunt vestitorii morții. Cometele au adus pe Pământ apa și germeni de viață, dar erau și pot fi din nou cauza extincției noastre. Înainte cu șaizeci și cinci de milioane de ani pe Pământ a căzut un corp ceresc în volum de zece kilometrii. În această ciocnire cataclismică a fost distrusă partea mare a speciilor de plante și animale, chiar au fost exterminați și dinosaurii care până atunci domneau pe planeta aceasta.

Până nu s-a ajuns la o astfel de catastrofă mamali erau mici și la un nivel mai scăzut de dezvoltare decât dinosaurii. Continuarea dezvoltării mamalelor a fost posibilă din cauza exterminării dinoasaurilor.

Specia mamalelor este în comparație cu alte specii destul de mică la număr. Astăzi există în jur de opt mii de specii de mamali, iar amfibianii, animale târâtoare, pești, insecte și ale specii există în număr mult, mult mai mare. Totuși, mamalele sunt cele care domină, din cauza adaptabilității lor. Unele specii de mamale s-au întors în mediual acvatic, iar unele au dezvoltat capabilitatea de a zbura, și deci ele există pe pământ, în apă și în aer.

Din cauza schimbărilor la care s-a ajuns, supraviețuirea vieții este un fenomen incredibil, dar chiar aceste întâmplării au permis ca viața să se adapte, perfecționeze și să dureze.

## G R E Ș E L I L E

Cu ocazia transmiterii informației de pe o genă pe alta câteodată se întâmplă și câte vreo greșeală. Printre multele greșeli mutaționale se ajunge și la vreo greșeală care este folositoare pentru generețiile viitoare, care permite dezvoltarea genei în continuare. Astfel de greșeli nu erau planificate sau intenționate, ci spontane și accidentale.

La primele organisme multicelulare exista o celulă nervoasă care controla funcționarea tuturor celorlalte celule. Printr-o greșeală mutațională accidentală, s-a ajuns la două celule nervoase, ce s-a arătat ca foarte folositor. Mulțumită acestei greșeli s-au format creierii primitivi, de la care s-a ajuns la formarea celui mai complex creier a homo sapiensului. Acesta este doar un exemplu a unei dintre multele greșeli care puțin cu puțin duceau la specii tot mai reușite.

La început lumea animală a fost unisexuală, mai târziu a devenit bisexuală. Sexul femenin devine purtătorul speciei, iar sexul femenin cauzează greșeli mutaționale. Dacă, în curs de câteva generații, greșeală se arată ca bună, atuci sexul femenin o adoptă și transmite generațiilor următoare. Sexul masculin ducea la tot mai bune soluții, iar sexul femenin le alegea. Acest principiu de selecție s-a menținut cu sute de milioane de anii și este prezent și la specia noastră.

Tot ce ați citit acuma este doar să vă amintim de una din cele mai cunoscute teorii despre apariția și dezvoltarea vieții. Fiecare poate avea atitudunea sa personală despre trecut, dar aceasta este cea mai aproximativă ordine a întâmplărilor. Nu avem o mașină de timp care să ne poată întoarce cu sute de milioane de anii în trecut și nu putem fi siguri că s-a și întâmplat așa. Unele investigații viitoare a trecutului pot puțin să schimbe cunoștințele actuale dar esența va fi similară.

Miliarde de întâmplări din trecut au făcut posibil ca noi să existăm azi. Conflictele, lupta de a supraviețui, adaptările, suferințele, chinurile, întâmplările aleatorii, selectarea, experiența, greșeslile... tot ce s-a întâmplat este înzestrat în noi și a adus la faptul că și noi ne putem bucura de viață. Atunci când suntem fericiți sau mulțumiți trebuie sa ne amintim de drumul chinuitor al dezvoltării noastre prin care au trecut urmași noștri, iar conștiența despre sacrificiile făcute trebuie să ne înfrumusețeze viața.

Vreodată se întâmplă ca greșelile să fie fatale pentru o specie, din cauză că pot duce la degradarea sau la extincția speciei. Din păcate, aceasta se întâmplă rasei umane deja câteva zeci de mii de ani.

La fiecare om există o mică greșeală anatomică care poate ușor să se atingă între capătul urechilor și falcă.

Această greșeală este dislocarea primei vertebre.

Aceasta a fost întroducerea în poveste, iar cunoștiințele la care am ajuns schimbă cunoștințele existente despre existența speciei umane.

## P R E S I U N E A

Bineînțeles că gravitația exista și înainte de Isaac Newton, dar el a fost primul care a înțeles-o și definit-o. Trei sute de ani mai tîrziu Albert Einstien cu teoria sa a relativității a redefinit noțiunea de gravitație – corpurile cosmice prin materia lor curbează spațiul care din această cauză devine densificat. Spațiul este baza, el este prezent oriunde în univers. Cel mai mult spațiu există acolo unde nu este nimica, iar mai puțin spațiu avem în cele mai dense obiecte cosmice numite gropi negre.

Cu cât mai mult știm, tot mai clar ne putem da seama cât de puțin știm, iar în momentul de față nu știm ce face cea mai mare parte a universului. Acel necunoscut care este invizibil pentru instruementele moderne acuma este denumit – energia întunecată. Știința se dezvoltă rapid și în viitor va descoperi din ce e formată, iar după această descoperire îi va da un nume corespunzător. În opinia mea este vorba de presiunea exploziei care durează deja treisprezece miliarde șaptesute de milioane de ani.

Legând aceste cunoașteri am ajuns la concluzia că presiunea universului afectă poziția dreaptă a corpului uman și că din această cauză ne îmbolnăvim.

Noțiunea de gravitație implică că un obiect mai mare atrage un obiect mai mic, dar în realitate este altfel. În dependență de cantitatea materiei unui corp, spațiul se densifică și prin consecință aceasta formează subpresiune în comparație cu presiunea care domnește în cosmos. Nouă ni ne pare că gravitația Pământului ne trage de sus, dar nu este așa, din cauză că universul ne apasă de sus. Energia întunecată nu este undeva departe. Ea este prezentă în univers și se extinde în jurul nostru și afectă existența și sănătatea noastră.

Înainte cu un milion cinci sute de mii de ani dezvoltarea mamalelor a făcut posibil ca o ființă să se ridice și să se opună presiunii celei mai tari forțe din univers.

Aceste erou se numește H O M O E R E C T U S.

## R I D I C A R E A

Homo Erectus nu s-a ridicat ușor. La ridicare s-a ajuns datorită oridinii întâmplărilor precedente. Bineînțeles ca nu am văzut cu ochii mei aceste întâmplării dar am ajuns la concluzii noi care schimbă cunoașterile existente despre dezvoltartea speciei noastre.

Înainte cu o sută de milioane de ani activitățile tectonice au început să despartă continentul seminal în mai multe continente, iar pentru mamali era important ce se întâmplă cu Africa din cauză că trăiau acolo. Cândva Afirica se afla mai la sud, unde domnea clima moderată cu vegetație fertilă și o lume animală diversă, iar condițiile acestea favorabile au făcut posibil ca mamalele să se dezvolte în continuare și să apară specii noi.

Speciile de maimuțe trăiau pe sol, umblau pe patru picioare. Fugând de predatori se cățărau pe copaci, iar în coroanele copacilor aflau fructe dulci care le dădeau și mai multă energie pentru a se cățăra pe copaci și pentru a sări dintr-un copac pe altul. Până se cățărau, săreau, se agățau și culegau fructe, își lungeau corpul și în acest fel remodelau articulațiile membrelor din față și din spate. Așa s-a ajuns la îndreptarea corpului, dar statul în picioare era dureros.

Deși maimuțele în perioada aceea nu puteau sta lung în picioare, puteau să șadă. Există o zicală că munca a format pe om, dar mai bine zis, lenea și odihna au format pe om. Până se ședea, șira spinării s-a obișnuit cu poziția verticală și cu greautatea, iar această poziție a dus la o altfel de ordine a organelor interioare.

Nimeni nu poate să știe cu siguranță de ce hominidele s-au îndreptat și au început să umble pe două picioare. Când pădurea tropicală s-a retras către vest din cauza schimbărilor climatice atunci unele specii de maimițe au rămas prin tufișuri și poate că s-au ridicat ca să se orienteze mai bine sau ca să treacă mai ușor prin tufișuri și iarba înaltă. Există posibilitatea că au primit o poziție dreaptă din cauză că umblau prin mlaștini, iar dacă este așa, atunci înseamnă că apa încă o dată a ajutat pe drumul de dezvoltare din cauză că a micșorat greutatea corpului iar articulațiile erau mai puțin îngreunate. Mie cea mai dragă teorie despre motivul ridicării este ca mamele își țineau pui cu membrele de sus până îi alăptau și aveau grijă de ei ținându-i în brațe până îi apărau de predatori. La ridicare sa ajuns din cauza relației apropiate și dragostei față de urmașii.

Schimbările naturale și climatice au dus la extincția unor specii a hominidelor, și a supraviețuit doar homo sapiensul. Poziția dreaptă a corpului ne-a permis să dominăm lumea, dar nimic nu e degeaba, și de aceea acuma plătim un preț mare pentru acest succes. Este vorba de problemele de sănătate pe care le avem.

Pe vremea aceea era mai ușor să se mențină stabilitatea poziției drepte, cu corpul mai înclinat la o parte decât înainte din cauză că toracele prelungit era mai greu. Cu timpul toracele se micșora, și de aceea noi suntem unica specie a mamalelor cu torace turtit.

Poziția dreaptă și toracele subțiat au condiționat o ordine diferită a organelor. Pe vremea aceea ordinea organelor la stânga și la

dreapta era egalată după greutate, iar din momentul în care homo sapiensul a început să mănânce de toate și a început să mănânce prea mult au apărut cauzele tuturor problemelor noastre de sănătate. Alimentația variată a contribuit supraviețuirii noastre dar din cauza aceasta ficatul a devenit mai mare și mai greu. Fiecare schimbare ameliorează câte ceva, dar totodată agravează altceva. Cu mărirea ficatului s-a ajuns la perturbarea echilibrului între partea stângă și partea a dreaptă a corpului.

O trăsătură a homo sapiensului este curiozitatea, și de aceea a încercat multe feluri de alimente și din cauza aceasta ficatul s-a mărit. Într-un fel această situație este deja descrisă și în Vechiul Testament. Fructul interzis de pe arborele cunoașterii dă mai multă energie pentru activitățile fizice dar și pentru gândire.

Homo sapiens cu mâinile libere exploră lumea din jur și începe să folosească alate, în acest fel dezvoltă procesul gândirii din care cauză se măresc creierul și capul. Pentru o cheltuire mai bună a energiei procesele de gândire ajută ca ceva să se facă mai ușor, ce nu este nimic alteva decât lenea. Tendința spre o viață mai ușoară a fost prezentă de la apariția homo sapiensului. Din cauza lenii oameni au continuat să se dezvolte, dar acuma devenim prea lenoși, fapt care a activat o degradare rapidă.

Explozia supervulcanului care s-a întâmplat înainte cu șaptezeci și doi de mii de ani a putut provoca extincția speciei umane. Din fericire, aproximativ două mii de înaintași ai noștri au supraviețuit și toți oamenii de pe pîmânt sunt urmașii lor.

De atunci rasa umană se extinde pe planetă și o domină pe toate continentele. Epocile de gheață au micșorat nivelurile mării și a oceanelor și omul a putut să trecă în Australia, iar după ultima Eră de gheață a ajuns și în America. Atunci când s-a terminat Era de gheață, oameni au rămas izolați pe continentele lor și de aceea au apărut diferite rase dar, indiferent de izolație, au luat cu sine problema cea mai mare a omenirii. Toate rasele și toți oameni de pe pământ au probleme similare din cauza dislocării primei vertebre.

## C Ă D E R E A

Nu este voie să se ajungă la cădere, adică, la degradarea homo sapiensului. Totuși, aceasta se întâmplă deja câteva zeci de mii de ani iar în ultimele decenii degradăm tot mai repede din cauza măririi rapide a ficatului.

Predecesorii noștri au trăit mai scurt din cauză că au moștenit durata vieții, dar în timpul vieții erau mai sănătoși decât suntem noi

acuma. Cu timpul durata vieții se prelungea din cauza reușitei specieii și putea să fie și mai lungă dacă nu ar fi existat infecțiile din jur. Ne omorau microorganismele, dar și predatorii mai mari. Organizația tribală a homo sapiensului a înlăturat amenințările de predatori dar a rămas amenințarea virușulor invizibili, bacteriilor și paraziților. Lupta contra infecțiilor exterioare a fost dusă de către sistemul imunitar, care cu timpul devenea tot mai bun.

Încă un lucru prescurta viața și anume conflictele speciei însăși. După ce ne-am eliberat de predatori, a început un conflict reciproc, care altă dată se termina cu moartea. La început acest conflict era individual, dar pentru a cuceri spațiu mai târziu a devenit colectiv și, din păcate așa e și în ziua de azi. Și la alte animale există conflicte în cadrul speciei, dar se termină cu rănirea adversarului. Războiul este o invenție blestemată a homo sapiensului și de aceea noi, oamenii, nu suntem atât de civilizați pe cît ne considerăm.

Sper că în sfârșit vom deveni civilizați dar și pe mai departe rămâne problema de conflict de interese care, cu ajutorul unor înșeletorii, dau înteietate unor grupațiunii determinate. Iată un exemplu de care nici nu eram conștienții. În timpul secolului douăzeci specia noastră a devenit mai înaltă cu zece centimetri, iar cauza acestui fapt este modul de alimentare. Grupările agricultorilor și crescătorilor de vite folosesc mulți hormoni care permit plantelor și animalelor o creștere mai rapidă, iar noi ne hrănim cu astfel de plante și animale și din cauza acestor hormoni și noi suntem mai înalți. Din cauza înălțimii și dislocării primei vertebre se ajunge la curbarea coloanei vertebrale și mai repede și și acesta este un motiv din ce cauză suntem tot mai bolnavi.

Nu este doar industria alimentară vinovată de problemele noastre de sănătate. Și substanțele chimice din medicamete ne slăbesc imunitatea care am dezvoltat-o cu milioane de ani.

Prin ajustarea primei vertebre ni se oferă posibilitatea extraordinară să stopăm degradarea și căderea speciei umane.

## C I V I L I Z A Ț I I L E

Civilizația actuală a moștenit zeci de civilizații care au existat în trecut.

Descoperirile construcțiilor care au existat pe pământ și sub apă ne mărturisesc despre succesul civilizațiilor care au existat înainte și după Epoca de Gheață. Cât de precis se prelucra sau se transportau blocuri mari de piatră este ceva inaccesibil tehnologiei actuale. Ciudat este faptul că astfel de tehnologii se pot afla pe

continente diferite din cauză că atunci nu existau medii de comunicație ce ne direcționează să credem că dezvoltarea speciei noastre a fost influențată de extratereștrii, ceeace nu putem ști până când, poate, ei singuri nu ne vor confirma acest fapt.

Cînd s-a terminat Epoca de Gheață, au apărut civilizații diferite care aveau influență una asupra celeilalte. Existau centre și periferii ale unei civilizații. La periferii cunoștințele pătrundeau formând civilizații mai noi și mai bune, dar acele cunoștințe se pierdeau câteodată și se ajungea la dispariția unor civilizații. Existența Atlantidei reprezenta un trecut îndepărtat și pentru Homer, dar el a fost primul care scria despre ea. Descoperirea și dezvoltarea scrisului a permis un transfer mai rapid a cunoștințelor între civilizațiile existente.

La periferia civilizațiilor de atunci apare civilizația Greacă din care făceau parte gânditorii Socrat, Platon și Aristotel. Ei și ceilalți gânditorii sunt părinții prezentului. Și înainte de ei și în urma lor existau înțelepți dar ei avuseră influență crucială asupra felului de viață de azi. Civilizația chinezească este civilizația cea mai bătrână, dar și China contemporană folosește patrimoniul civilizației Grecești.

Hipocrat este tatăl medicinei. Civilizația romană a moștenit și a avansat moștenirea civilizației grecești și așa s-a întâmplat și cu medicina. Evul mediu a încetinit dezvoltarea omenirii, iar renascentismul a accelerat progresul care durează și azi.

Din păcate rapiditatea altă dată poate să fie devastatoare pentru specia noastră. Din dorința de a avea viață cât mai comodă și din cauza dezvoltării rapide am făcut prea multe greșeli în cursul secolului douăzeci. Încântarea cu progresul tehnologic creează iluzia că viața noastră este tot mai bună, dar nu este așa. Dimpotrivă. Acesta este cazul și cu medicina modernă, care din zi ce trece este tot mai îndepărtată de ideile lui Hipocrat, iar cea mai mare greșelă este că tratamentele naturale care existau cu  mii de ani se consideră ca fiind depășite.

Viața mai comodă ne transformă într-o generație de sedentarii mâncători, deci noi ședem și până ne distrăm și muncim. Organismul omului în ultimii două sute de mii de ani s-a obișnuit cu poziția corporală dreaptă sau culcată și de acea ședereа exagerată din ziua de azi este o greșeală.

Cu milioane de anii se întâmplau greșeli accidentale dar din cauza lor apăreau soluții mai bune. Spre deosebire de aceste greșeli naturale, spontane oameni în prezent, individual sau în grupații, fac greșeli intenționate care le aduc profit mare, iar din cauza profitului unor grupații minore, majoritatea suferă probleme de sănătate. Imunitatea naturală scade iar rasa umană se degradează, și în consecință, din generație în generație suntem tot mai bolnavi. Din cau-

za diferitor manipulații generația de azi suferă greu, dar nu suntem conștienți de aceasta.

De când există lumea vie, de câteva ori era pe punct să dispară, dar de fiecare dată reușea să se renască și să se îmbunătățească. Prin descoperirea metodei **HumanUP** civilizației noastre și civilizațiilor care urmează se oferă posibilitatea să ne eliberăm pentru întotdeauna de greșeli, fie ele naturale sau intenționate.

Capitolul despre trecut cineva la citit în douăzeci de minute, cineva în jumate de oră. În acest timp scurt v-am amintit de diferite întâmplării care durau cu miliarde de anii dar care au făcut posibil să existăm. Predecesorii noștri trăiau într-un fel primitiv dar spre deosebire de noi își respectau strămoși și exprimau gratitudine față de natură.

Consecințele trecutului există în fiecare din noi. Este obligația noastră să le luăm în considerare. Să mulțumim tuturor predecesorilor noștri – pentru ca viața noastră să fie mai bună și ca să suportăm mai ușor prezentul.

## P R E Z E N T U L

Probleme de sănătate din trecut au apărut din cauza dislocării primei vertebre. Această greșeală a fost moștenită de la strămoși și de aceea în prezent suferim consecințele ei.

Mii de generații au încercat să corecteze greșeala dar până acum nu a existat soluția corectă pentru problema cea mai mare a omului.

În sfârșit s-a aflat un fel cum să se îmbunătățească sănătatea și generațiilor din prezent și generațiilor din viitor.

## A T L A S U L

Ce este atlasul?

Nu este ușor să răspnd la această întrebare din cauză că acest cuvânt are mai multe noțiuni. Despre atlas am învățat din istorie, geografie și biologie. Am învățat dar am și uitat, din cauză că rețeaua neurală din creier are capacitate limitată. În fiecare zi primim informații noi care le suprimă pe cele vechi care nu mai au importanță, dar când veți citi cartea aceasta vă veți da seama că știința despre atlas este una din cele mai prețioase lucruri din viața noastră.

În dependență de preferințele personale sau profesionale, oamenii știu care ar fi diferența între noțiunile la care se referă cuvântul atlas, dar partea mare a oamenilor nu au o idee prea clară despre atlas, și eu voi încerca să clarific totul.

Mitologia Greacă antică povestea despre uriașul numit Atlas. El era unul din frații Titani care se luptau contra zeilor de pe Olimp. După ce au pierdut lupta, Atlas a fost pedepsit să ducă veșnic lumea pe umerii. Această mitologie conține și adevăr iar din cauza importanței care o are pentru tematica acestei cărții aș adăuga că Atlas duce lumea pe ceafa sa, și din această cauză merge cu capul aplecat. După opinia mea homo erectus este un erou mai mare decât Atlas, din cauză că avînd poziția corporală dreaptă ne opunem presiunii universului.

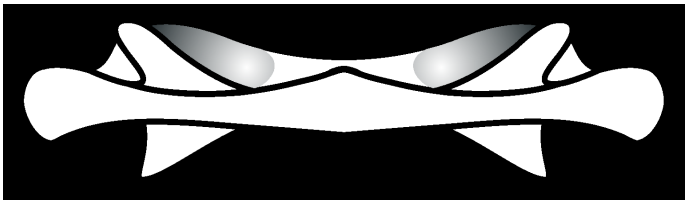
Atlasul poate să fie și o antologie a hărților geografice, și așa se numește și masivul de munți și muntele din vestul Africii. Atlasul este și antologia hărților anatomice a corpului uman sau al animalelor.

Tema de bază a cărți este prima vertebră a omului care se află sub cap. Tradus de pe limba greacă ”atlas” inseamnă ”purtător” iar grecii l-au numit așa din cauză că poartă capul.

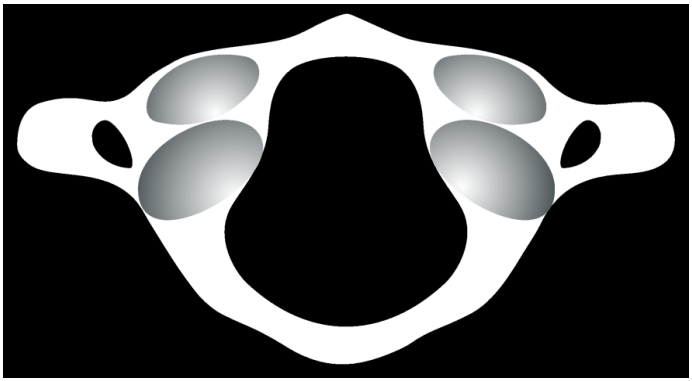
Pe lângă toate cunoașterile științifice, înainte de această carte nu exista cunoașterea adevărată despre importanța primei vertebre umane, și îmi va fi o adevărată onoare dacă această carte va fi baza unei științe noi care s-ar putea numi ATLASOLOGIE. Când veți citi cartea veți înțelege că o astfel de știință este mai mult ca necesară.

În fiecare atlas anatomic puteți afla desenul sau fotografia primei vertebre.

PRIMA VERTEBRĂ – ATLAS
Din spate



De sus



Atlasul nu poartă numai capul ci și corpul întreg, și de aceea parcă suntem agățați de el. La începutul secolului douăzeci și unu știința a descoperit că universul ne apasă spre jos.

Mulțumită tuturor datelor am ajuns la concluzia din ce cauză și cum apar bolile.

PRESIUNEA UNIVERSULUI DISLOCĂ ATLASUL ȘI DIN ACEASTĂ CAUZĂ COLOANA VERTEBRALĂ ȘI CORPUL SE CURBEAZĂ IAR SEMNALELE NERVOASE ȘI CURGEREA MATERIEI SE MICȚOREAZĂ, IAR BOLILE APAR DIN CAUZA REGENERĂRII DEBILE ȘI DIN CAUZA FUNCȚIONĂRII MAI SLABE A ORGANISMULUI.

Prin această descoperire se corectează cunoașterile științifice greșite și presupunerile de ce se ajunge la boli.

Iată încă un exemplu cum, cu timpul, se corectează cunoștințe greșite. Atlasul are încă un nume – Atlant. În trecut lumea credea că apa care înconjuară pământul este un râu infint pe care-l numeau Ocean, iar noi acuma numim acest acean – Oceanul Atlantic.

Cuvântul Atlas se folosește pentru diferite medii de transport: camioane, vaporuri, macarale – dar și pentru companii turistice și pentru fabricii de mobilă. În limba rusă prima vertebră este denumită corect ”atlant” și nu există confuzii cu alte denumirii. Totuși, în Rusia

există știința Atlantologia care se ocupă cu Oceanul Atlantic și de aceea și rușii știința despre atlas o vor denumi Atlasologie.

Primele cunoașterii din medicină, greșite și incomplete se moșteneau cu mii de ani și se schimbau când se transcria, traducea sau când se adăugau cunoștințe noi, fie ele greșite sau corecte. Descoperirea microscolului a fost piatra de hotar și începutul medicinii moderne. Entuziasmați cu această descoperire, medicii au început să caute cauzatorii bolilor printre microorganisme, iar aceasta a provacat ca din cauza unui pom să nu se vadă pădurea. Dezvoltarea tehnologică rapidă a dus medicina pe un drum greșit din cauză că uitându-ne la detalii nu am reușit să vedem întregul.

Sub microscop nu este posibil să se vadă prima vertebră în întregime, ci doar o parte micronică dar când se privește atlasul ca întregime, el se pare normal. În realitate, nu atlasul este cauza bolilor ci dislocarea lui de pe locul său anatomic.

Din cauză că se dădea prea multă atenție detaliilor de nivel micronic și molecular, s-a omis ceva ce este palpabil fiecărui om între partea inferioară a craniului și a maxilarului de partea stângă și de partea dreaptă. Ceeace se poate palpa sunt doar părțile laterale a primei vertebre. Ușor se poate palpa poziția diferită a părților atlasului la partea stângă și la partea dreaptă în comparație cu partea inferioară a craniului și în comparație cu maxilarul.

Atlasul are o poziție cheie în corp, și nu este de înțeles cum de medicii specialiști nu îi dădeau atenție. Cum este posibil că nu au observat dislocarea atlasului la fiecare ființă umană? Reușeau să observe dislocării mai mari la oamenii care aveau traume fizice, și astfel de traume le-au numit ”leziuni prin tracțiuni”, dar nu aflau soluția cum să întoarcă atlasul într-o poziție favorabilă.

În organismul uman totul este puțin dislocat de la locul anatomic exact și probabil din această cauză nu se dădea prea mare atenție atlasului. Fiecare om poate vedea că există asimetrie când e vorbă de corpul uman, lucrul acesta este cunoscut și în medicină. Este incredibil că specialiști nu și-au dat seama din ce cauză exista această asimetrie, dar și mai ciudat este că au ajuns la concluzia că asimetria este normală doar din cauză că exista la partea mare a oamenilor.

La celelalte mamale există simetria părții stângi și părții drepte a corpului din cauza poziției orizontale a corpului. La oamenii corpul este curbat din cauza poziției verticale, dar nimeni nu a înțeles din ce cauză corpul este curbat.

Uriașului mitologic, Atlas, capul îi era aplecat și lumea nu poate vedea expresia lui dureroasă a feții din cauza efortului că ține lumea întreagă pe umeri. Această poziție a capului, a cefei și a durerii, ascunsă și simbolică, ne explică cum a fost posibil ca cel mai

mare problem a omenirii să rămână atâta timp ascuns de știința umană.

Și, acest problem ascundea încă ceva, și anume, frica pentru ceafă. Toți noi avem înnăscută frica pentru regiunea cefeii dar frica oamenilor specialiști în medicină este și mai mare. Frica lor este o frică dobândită, din cauză că ei știu ce se află în regiunea atlasului, și se tem pentru ceafa lor, dar și pentru ceafa pacienților lor. Cînd cineva le spune că are probleme cu ceafa, își trimit pacientul la diferiți specialiști, dar nici ei nu îndreznesc să întreprindă ceva, și prin radiografii încearcă să dea diagnosticul, care, în cel mai mare număr de cazuri nu este exact.

Este foarte dificil ca atlasul să fie radiografiat din cauză că este blocat de craniu. Dislocarea atlasului se poate înregistra prin gura deschisă, de sus prin craniu dar din această poziție nu se pot vedea tot felul de dislocării. Radiologii nu învață cum să radiografieze atlasul și nici cum să observe poziția lui. Prin dezvoltarea rezonanței magnetice dislocările se pot vedea mai bine, dar abia la începutul secolului XXI, cu descoperirea scannarului 3D a devenit posibil să se vadă dislocarea atlasului.

Cu ajutorul scanarului 5D se pot înregistra părți a fetusului încă în uter. Este posibil să se vadă atlasul minimal dislocat și la fetus, dar abia la sfârșitul sarcinii.

În regiunea atlasului nu se face nici un fel de operație din cauză că e prea riscant, dar și din cauză că atlasul nu se poate întoarce la loc prin operație.

Cu mii de ani oamenii înzestrați întorceau la loc articulațiile și coloana vertebrală a altor oamenii. Chiropractica, tradus din limba greacă antică înseamnă ”a lecui cu mâinile”, în cursul secolului XX devine parte a medicinii moderne și a reușit să ajute milioanelor de oamenii, dar nu a reușit să le înlăture problemele trainic. O eroare a chiropractorilor este că încearcă să ajuste coloana vertebrală și pelvisul și speră că și restul corpului se va întoarce la simetria de înainte, dar aceasta nu se întâmplă, din cauză că simetria și vertebrele din șira spinării din nou dislochează din cauza dislocării atlasului.

Când se amintește de prima vertebră, de obicei se ajunge la confuzie. Lumea în general crede că prima vertebră se află la sfîrșitul coloanei vertebrale, și așa cred și unele persoane cu științe medicale care au uitat care e poziția ei în corp. Dar nu e de mirare că au uitat: învață despre mii de noțiuni iar atlasul este neglijat și nu se învață multe despre el. Ortopezi și fiziatri știu unde se află, dar nici ei nu îi redau importanța necesară. Una din erori este că din cauza greutății Pământului corpul și coloana vertebrală se curbează de la tălpi în sus, și poate de aceea cineva crede că atlasul se află la capătul șirii spinării.

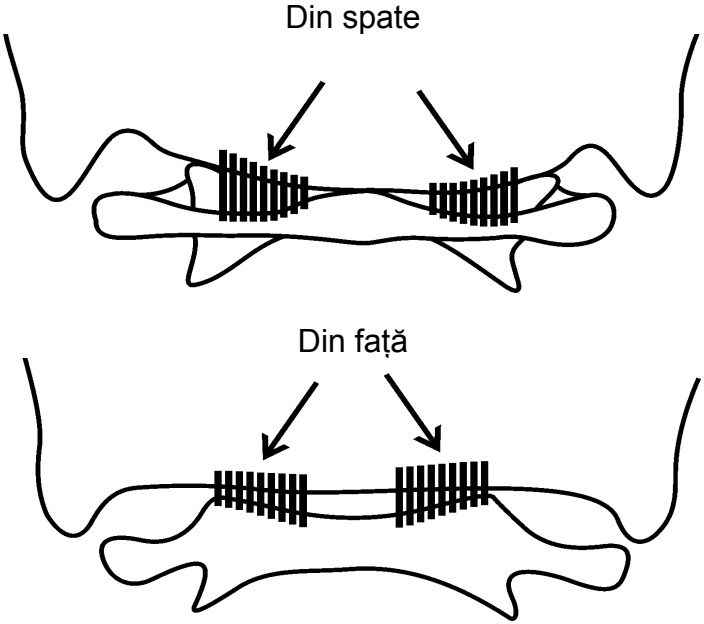
Ce e jos și ce e sus? Răspunsul la această întrebare a dat Einstein și a dovedit că totul este relativ, în dependență de locul de unde se privește.

La începutul secolului XXI medici ruși au descoperit că bolile apar în regiunea gâtului, și cu timpul coboară în jos. Se lasă în josul corpului uman, dar nici ei nu au înțeles unde exact în regiunea gâtului apare problema. Această cercetare este exactă, din cauză că după ajustarea atlasului bolile dispar de sus în jos în corpul uman. Din fericire, acest proces al dispariției bolilor este mult mai rapid decât procesul apariției lor.

Încă o eroare este că prima vertebră este o parte componentă a coloanei vertebrale. Atlasul este vertebră, dar nu face parte din coloana vertebrală, din cauză că este legat cu ligamente scurte și tari de craniu și cu craniul formează un întreg ferm.

Există patru ligamente care leagă atlasul de craniu. Două ligamente se află după, două înainte.

LIGAMENTELE CARE LEAGĂ CRANIUL ȘI ATLASUL




Sarcina de bază a primei vertebre este să lege capul cu corpul. La alte mamale atlasul, în comparație cu craniul, este mai mare decît la oameni, iar din cauza poziției orizontale a corpului atlasul ține capul care este înaintea corpului, și de aceea legătura între atlas și craniu este mai fermă. La oameni, din cauza poziției verticale

a corpului  atlasul este mai mic, iar legătura între atlas și craniu mai slabă.

În comparație cu mărimea corpului, la specia umană capul este mai mare decât la alți mamali. Este bine că ni s-a mărit capul și creierul, dar tot ce e bine e acompaniat de ceva rău. Din cauza rapidității măririi capului atlasul nu a ajuns să se adapteze acestei schimbării și să aibă o poziție mai fermă la locul său. Legătura între atlas și craniu nu este suficient de strânsă și din cauza loviturilor în cap, sau corp atlasul se dislocă și mai mult.

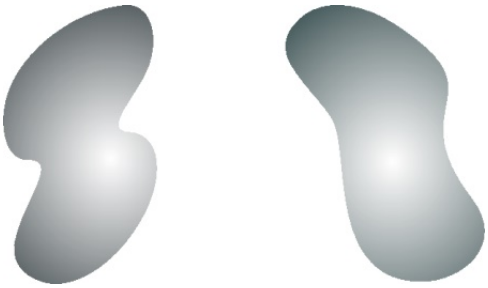
Cele mai noi cercetări dovedesc că capul ni se micșorează în ultimii douzeci de mii de ani. Vreodată, în cursul dezvoltării se ajunge la vreo greșeală care mai târziu se repară, dar pentru generațiile anterioare și pentru generația noastră aceste schimbării au ajuns târziu și noi suferim de probleme de sănătate.

Cu descoperirea despre ajustarea atlasului specia umană prima dată poate să amelioreze trainic sănătatea și generațiilor prezente și generațiilor viitoare.

Acum, când se știe care ar fi începutul bolilor, atunci ar fi mai bine să se înlăture cauza decât se se trateze consecințele. În această carte descriu detailat cauzele apariției bolilor ca să se înțeleagă mai ușor cum dispar bolile după înlăturarea cauzei.

În direcția presiunii universului primul este capul, care cu baza craniului continuu face presiune pe atlas. La baza craniului există o deschizătură prin care trece măduva spinării, iar pe lângă această deschizătură se află două creșterii osoase acoperite de cartilaj. Aceste două creșterii se sprijină pe adânciturile atlasului care sun la fel, acoperite de cartilaj. Suprafața zonei de contact între craniu și atlas la partea stângă și la partea dreaptă trebuie să fie egală, dar nu este egală la nicio persoană și acest fapt reprezintă cauza apariției celei mai mari probleme de sănătate a speciei umane.

## DIFERENȚA ÎN SUPRAFEȚELE DE CONTACT A CRANIULUI ȘI ATLASULUI



În cursul secolului XX câteva cercetări științifice au confirmat că la fiecare om există o asimetrie a suprafeței de contact de la stânga și de la dreapta a craniului și atlasului. Dacă oriunde în corp trebuie să existe simetrie completă, atunci ea trebuie să existe chiar în locul acela, din cauză că de acolo începe asimetria întregului corp. Cercetările au arătat că la partea mare a oamenilor suprafața de contact între craniu și atlas este mai mare de partea dreaptă. La fiecare om și suprafața de contact a tălpilor cu planeta este proporțională cu suprafața de contact între craniu și atlas. La partea mare a oamenilor suprafața din baza craniului este mai puțin rotunjită la partea dreaptă decât la partea stângă, dar până acuma nu se știa de ce este așa.

Cea mai mare problemă a umanității a apărut înainte ce mai multe zeci de mii de ani, atunci cînd ficatul s-a mărit, dar despre aceasta voi scrie în capitolul următor.

Acuma, să ne întoarcem la ordinea anatomică a oaselor care se află în direcția presiunnii universului. Sub craniu se află atlasul, iar sub atlas este a doua vertebră denumită axis, ce tradus din limba latină înseamnă ”axă”. Doar atlasul și axisul din cauza sarcinilor lor specifice au primit un nume iar celelalte vertebre în loc de nume au doar litere și numere.

Axisul și-a primit numele după nodul care seamănă cu o axă. Când se rotește capul prima vertebră se rotește împreună cu craniul în jurul nodului axial. În acest loc atlasul ajunge în contact cu cea dea doua vertebră iar această suprafață de contact e mică, dar atlasul ajunge în contact cu vertebra a doua încă în două locuri iar în acest caz suprafața e mai mare, din cauză că acolo atlasul se sprijină de axis. Aceste suprafeți sunt acoperite de cartilagiu neted și sunt unse cu un lichid special ca capul să poată să se miște mai ușor.

La partea mare a oamenilor de la jumătatea vieții când întorc capul se aude ca un fel de rontăit, iar motivul ar fi atlasul dislocat. Din cauza atlasului dislocat se subțiază cartilagiul de pe atlas și axis. După ajustarea atlasului rontăitul se aude tot mai slab, din cauză că cartilagiu se regenerează pentru prima dată într-o formă corectă.

Legătura între atlas și axis se face prin ligamente și peste muschii scurți care fac pobilă întoarcerea capului.

Între craniu, atlas și axis nu există discuri, și de acea contactul se face prin cartilagiu. Între toate celelalte vertebre există discuri iar funcția lor este să lege vertebrele.

Din cauza elasticității discurilor este posibil ca vertebrele sa-și schimbe un pic locul, așa că coloana vertebrală se poate curba și

înconvoia fără probleme până corpul este în mișcare. Din cauza poziției verticale discurile au și un rol adițional – să ducă părțile corpului deasupra lor și să atenueze presiunea de pe vertebre.

Medicina nu acordă atenție suficientă legăturii dintre craniu și prima vertebră din cauză că acolo nu există niciun disc. Medicina tratează problemele cu vertebre, discuri și hernie de disc dar în articulația capului și corpului nu există discuri așa că consideră că nu este nimic de lecuit. Este exact că acolo nu este nimic de lecuit dar de acolo încep aproape toate bolile.

Nu doresc să vă copleșesc cu detalii din anatomie dar probabil că vă interesează de ce vă îmbolnăviți și voi expune doar informațiile de bază ca să puteți înțelege poziția în corp unde apar bolile.

Articulația capului și corpului prin compoziția sa este unică din cauză că este compusă din trei părții – craniu, atlas și axsis. Această articulație este cea mai împovărată din cauză că, în timp de o oră se rotește de aproximativ șase mii de ori.

Atlasul se află la mijlocul acestei articulații și sarcina lui este să țină ferm legați craniul cu axisul, adică capul și corpul. Greci îl numeau ”purtător”, iar descoperirile științifice recente au determinat că atlasul duce corpul și că universul ne apasă de sus, și de aceea denumirea veche nu mai corespunde.

Nu doresc, dar nici nu pot să schimb numele primei vertebre, dar pot să indic că există necesitatea să i se schimbe denumirea pentru ca oamenii să devine conștienți care este rolul lui adevărat. Este exact că din cauza presiunii universului atlasul duce cel mai inteligent cap din univers pe care-l cunoaștem până acuma, dar rolul lui de bază este să lege capul cu corpul așa că propun ca prima vertebră să se numească CONECTORUL. Ar fi bine ca această sugestie să motiveze discusii printre oamenii de știință din cauză că o denumire mai corectă ar permite o imagine mai clară a importanței sale pentru sănătatea oamenilor.

Cineva poate să fie legat de picioare și să penduleze în jos dar nu poate rămâne în această poziție lung timp din cauză că această poziție nu e naturală. Dacă ar fi așa, atlasul ar suporta presiunea corpului întreg, dar oricum, sarcina lui de bază este să conecteze capul cu corpul. Acest exemplu ne arată că denumirea aceea nu corespunde atlasului.

Mă întorc acum la denumirea articulația atlantooccipitală. Acest cuvânt este compus din două cuvinte. Primul cuvânt este de origine greacă, iar cel de-al doilea de origine latină și aceasta este o legătură simbolică între medicina greacă și romană. Totuși, pe lângă faptul că acest cuvânt este atât de lung, nu este suficient să descrie importanța acestei articulații.

Articulația despre care vorbim conectează două oase, craniul și atlasul dar ea este doar o parte a unei articulații mai mari care leagă trei oase – craniul, atlasul și axisul, și de aceea nu trebuie să punem atâta accent pe legătura dintre craniu și atlas.

Ea este cea mai importantă articulație din corpul nostru și ar fi mai bine să primească și denumirea care îi corespunde. Din cauza direcției presiunii universului (de sus în jos) trebuie să se schimbe ordinea cuvintelor. Dacă se schimbă denumirea atunci ar trebui și să schimbăm cuvântul ”atlant” cu cuvântul ”atlas” și la urmă să se adauge cuvântul ”axis”. De aceea propun ca această articulație să poarte numele de ARTICULAȚIA OCCIPITALATLASOAXIALĂ. Această denumire descrie starea și rolul adevărat a acestei articulații.

Terminologiea nouă și exactă este importantă din cauză că este vorba despre cunoștințe noi care sunt esențiale pentru sănătate și viață.

Trăim într-o perioadă accelerată, digitală, când totul se scurtează, medicii au mult de lucru și pe lângă munca lor au grijă și de administrație și nu au timp să scrie denumirile complete. În latină gât se spune ”cervix” și de aceea vertebrele gâtului se marchează cu C3, C4, C5, C6 și C7. Câteodată pentru atlas scriu C1 iar pentru axis C2. Craniul este format din mai multe oase, dar cînd scriu despe conecțiunea între craniu, atlas și axis, atnuci pentru craniu scriu C0 (zero). Și mie îmi va fi mai ușor ca pentru această articulație atât de importantă să scriu C0-C1-C2.

Articulația C0-C1-C2 este neobișnuită din cauză că este formată din trei întregimii, iar celelalte articulații din corp au câte două întregimi. Atlasul este așezat în această articulație și arată parcă locul lui nu e acolo sau parcă este în surplus.

Totuși, la urmă, organismul întreg se reduce la atlas și nu numai că nu este în surplus, ci și poziția lui este esențială pentru o viață sănătoasă.

Pe atlasul însăși nu-l deranjează dislocarea chiar și dacă ar fi vorba de o dislocare mai mare, dar și o dislocare minimă a primei vertebre poate provoca probleme de sănătate grave din cauză că se află pe locul cel mai critic în corp.

Atlasul se află în mijlocul articulației C0-C1-C2. Totuși, din cauza legăturii strânse între atlas și craniu se pare că această articulație leagă aceste două întregimii la fel ca și alte articulații din corpul uman.

Legătura dintre atlas și craniu este posibilă datorită ligamentelor care sunt scurte și tari. Aceste ligamente sunt în spasm continuu încă din momentul în care se formează în uter și tot timpul vieții. Rolul lor de bază este să lege atlasul cu craniul și această le-

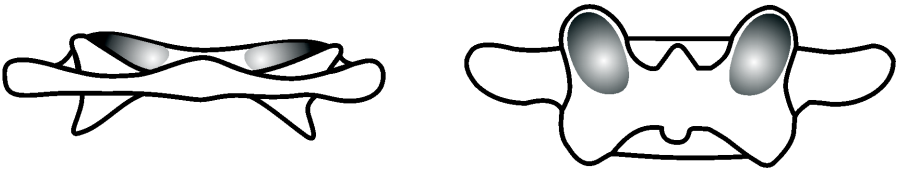
gătură nu ar reprezenta nicio problemă dacă atlasul s-ar afla la locul său anatomic.

În împrejurări normale legătura între craniu și atlas este strânsă dar chiar și cu ocazia celor mai mici lovituri în cap sau corp ligamentele nu sunt în stare să rețină atlasul, din cauză că el este deja într-o poziție dislocată. Cartilagiul de pe atlas și de pe baza craniului este neted și din această cauză și el își schimbă locul ușor.

Atlasul are greutatea de numai douăzeci până la douăzeci și cinci de grame, iar duce capul care este greu de la cinci până la șapte kilograme. Diferența între greutate și mărime este considerabilă, și din această cauză ligamentele nu sunt în stare să rețină atlasul la loc atunci când se produce o lovitură.

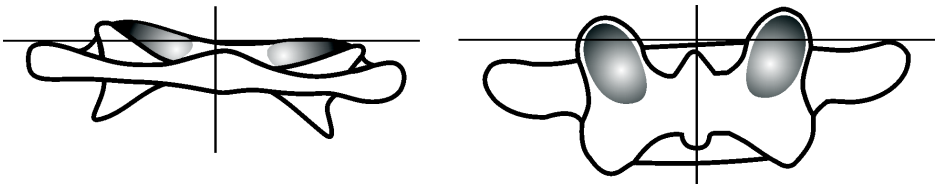
Atlasul este vertebra cea mai mică și este complet diferit de restul vertebrelor, care sunt toate asemănătoare una cu cealaltă.

PRIMA VERTEBRĂ - ATLASUL ULTIMA VERTEBRĂ – L5



Prima și ultima vertebră sunt înclinate în diirecții opuse, dar sunt rotite în aceiași direcție. Ultima vertebră este aidoma reflexiei atlasului în oglindă. Poziția greșită a atlasului este cauza iar consecința este paziția greșită a ultimei vertebre.

ÎNCLINAREA OPUSĂ A ATLASULUI ȘI VERTEBREI L5



În chiropractică și medicină ultima vertebră este cea mai importantă din cauză că duce partea de sus a corpului și suportă cea mai mare greutate. Ultima vertebră se tratează cel mai mult, dar asta e o eroare, din cauză că nu se poate ajusta trainic din cauza dislocării atlasului, iar atunci când atlasul se ajustă și ultima vertebră se întoarce la locul ei.

Atlasul este dislocat la toți oamenii din cauză că așa se formează încă în uter. Înainte de naștere dislocarea atlasului este de numai de mii de părți de milimetri iar unghiurile înclinării și rotirii sunt doar de câteva grade. Aceste dislocări sunt mici dar suficiente ca să cauzeze în cursul vieții dislocări mai mari sau probleme de sănătate.

## U T E R U L

În uter se formează forma neregulată a corpului fetusului, dar nimeni nu înțelege din ce cauză se ajunge la aceasta și ce fel de consecințe poate avea pe copil când se naște.

Nu se formează doar prima vertebră la un loc greșit dar cel mai important lucru este că după ajustarea atlasului totul în corp se întoarce la locul său natural și aceasta este o posibilitate și un noroc incredibil. Ar fi ideal dacă bebelușilor s-ar ajusta atlasul și înainte de ce fac primii pași sau să se ajuste înainte de pubertate ca să se poate dezvolta corect, dar nu este târziu nici pentru persoanele mai în vârstă, din cauză că și ei vor simți ameliorări semnificative de sănătate.

Există câteva teorii de ce apar erori la formarea fetusului dar nu se pot dovedi prin cercetări științifice și de aceea rămân doar speculații.

Fetusul în uter este bine protejat, și nu poate să primească lovituri chiar și când mama este lovită în stomac. Din această cauză am înțeles că nu este vorba despre dislocare ci despre formare a atlasului la loc greșit.

Problemele de sănătate a rasei umane au început atunci când ficatul s-a mărit și a perturbat echilibrul părții stângi și părții drepte a corpului. Fetusul în timpul graviditătii în general doarme întors cu partea dreaptă a corpului spre sol. Toți am auzit despre poziția fetusului, dar nimeni nu a dat atenție la faptul că până doarme, în cele mai dese cazuri, fetusul este întors cu partea dreaptă spre sol. Din cauza ficatului mărit la fetus partea a dreaptă a corpului este mai grea și de aceea doarme în această poziție. Influența forței gravitaționale la fetus este scăzută, dar e suficient ca el să se întoarcă spontan pe partea dreaptă indiferent care ar fi poziția femei gravide.

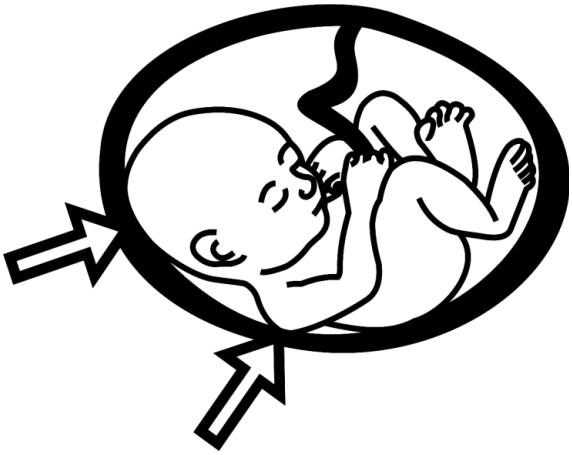
Viața a apărut în apă și apa este materia de bază a fiecărei ființe. În uter se află lichidul amniotic, iar fetusul însăși este format din mai mult de douăzeci de procente de apă. Din cauza aceasta efectul forței de presiune a universului este scăzut, dar totuși este prezent și acolo și afectă poziția fetusului până doarme și dezvoltarea lui.

Cercetările mele de mai mulți ani le-am terminat în anul 2012 cu Teoria despre formarea atlasului la un loc greșit.

**Atlasul se formează la loc greșit din cauză că ficatul uman este mai greu și fetusul cel mai des doarme pe partea dreaptă, spre sol, și de aceea uterul îi împinge capul spre stânga, în poziție aplecată, iar umărul drept spre înainte.**

Această teorie este ușor de dovedit științific din cauză că există mii de fotografii a fetusului în uter. Trebuie doar să observăm care este poziția fetusului în comparație cu solul.

PRESIUNILE UTERULUI PE FETUS



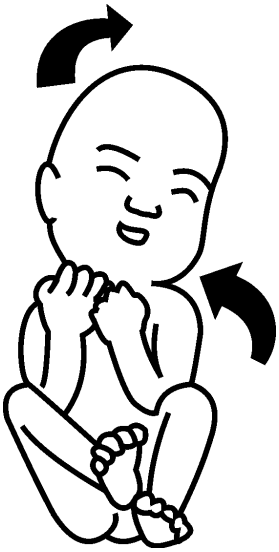
La mamali uterul oferă cele mai bune condiții pentru dezvoltarea fetusului, și așa este și la oameni. Uterul însăși nu este motivul formării greșite a fetusului ci cauza este forma unică lungită a corpului uman, din cauza poziției verticale a omului. Restul mamalelor au extremitățile de înainte și de înapoi, iar noi avem extremități de sus și de jos. Mamalelor toraxul este lungit, la noi este aplatizat, și de aceea suntem mai largi la poziția umerelor. La celelalte mamale capul este înainte în comparație cu corpul, iar la oameni se află pe corp.

În primele luni de dezvoltare a fetusului capul este mai mare decât corpul, iar la sfârșitul sarcinii este o treime din corp. În cursul gravidității uterul împinge capul fetusului în poziție aplecată, iar atunci când fetusul se întoarce cu partea dreapta spre sol atunci uterul sucește capul spre stângă. Din cauza presiunii uterului asupra capului fetusului, atlasul se formează în poziții dislocate – îna-poi, la dreapta, înclinat (la dreapta spre jos, la stânga spre sus).

Parcă aceste dislocări nu ar fi suficiente, se întâmplă încă ceva ce provoacă și a patra dislocare. Uterul împinge umărul drept înainte, iar pe umărul stâng nu se face presiune și de aceea apare rotirea centurii scapulare (umărul drept – înainte, cel stâng – înapoi) și din această cauză prima vertebră este rotită în partea opusă (la dreapta – înapoi, la stânga – înainte).

Centura scapulară este ca o pârghie pe care uterul o împinge la un capăt și din această cauză se ajunge la rotire dublă pe axa longitudinală. Uitându-ne de sus, capul și partea cervicală a coloanei vertebrale sunt în direcția acului de la ceasornic, iar restul coloanei vertebrale și corpului sunt în direcție contrară.

ROTIRII OPUSE A CORPULUI FETUSULUI



Atunci când în uter avem un număr mai mare de fetuși, atlasele lor se formează în poziții diferite căci din cauza spațiului limitat le este imposibil să se întoarcă cu partea dreaptă spre sol. Din această cauză la gemeli identici înainte de naștere atlasurile se află la locuri diferite.

Este necesar să facem o cercetare specială care va confirma definitiv teoria mea. La unul din zece mii de fetuși se ajunge la o astfel de anomalie când organele se formează opus acomodați la partea stângă și la partea dreaptă.

Denumirea în limba latină pentru acest fenomen este ”situs inversus”. Atunci chiar și inima are o orientație opusă și direcția bătăii inimii opusă. În acest caz și atlasul se formează opus în com-

parație cu majoritatea fetușilor și chiar această excepție poate să confirme teoria mea.

Din păcate, atlasul se formează la un loc greșit încă până se formează fetusul. Aceste dislocări sunt mici dar la majoritatea oamenilor sunt prezente toată viața și le cauzează probleme de sănătate.

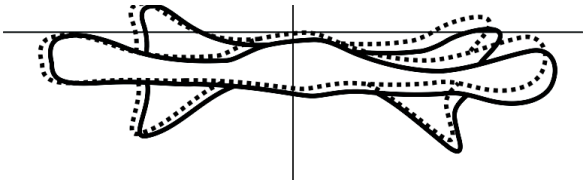
În perioada dezvoltării atlasul se formează la un loc greșit din cauza poziției capului în relație cu corpul și din cauza rotiturii direcției centurii scapulare. Această rotitură la început este foarte mică, dar și ea poate avea consecințe mari pentru sănătatea oamenilor.

La partea mare a fetușilor l atlas apare combinația de patru dislocări:

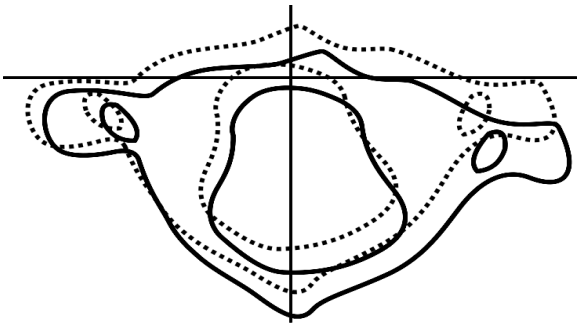
ÎNCLINAT la dreapta spre jos, la stînga spre sus
LA DREAPTA
ROTIT la dreapta înapoi, la stânga înainte
ÎNAPOI

Locul anatomic .....
Locul greșit ——————————

ÎNCLINAT LA DREAPTA



ROTIT ÎNAPOI



Aceste dislocării inițiale a atlasului sunt prezente și viața întreagă exstă la majoritatea persoanelor și de aceea ei au boli similare

și o ordine similară a apariției lor. La un număr mai mic de oameni atlasul se mută la un alt loc în timpul vieții, din cauza loviturilor în cap sau corp, și de aceea ei primesc alt fel de boli sau de deformațiuni.

Tot ce am expus despre formarea atlasului la loc greșit sunt descoperirile mele personsle, noi pentru umanitate. Nu am avut posibilitatea să cercetez științific și la aceste descoperirii am ajuns doar reflexionând.

În viitor oamenii de știință vor verifica aceste informații și eu voi aștepta bucuros rezultatele, din cauză că vor confirma descperirile mele, și va fi pentru beneficiul întregii umanități.

Poziția în timpul somnului este cauza de bază a curbării corpului fetusului și formării atlasului la un loc greșit, iar în continuare voi menționa încă câteva întâmplări din uter care pot afecta dezvoltarea fetusului și formarea atlasului la un loc greșit.

Deja am spus că printe speciile mamale noi avem cel mai mare cap în comparație cu corpul. În timpul dezvoltării în uter, și la ceilalți mamali capul este mai mare în comparație cu corpul dar la fetusul uman diferența este evidentă și deci mărimea și greutatea capului influențează formarea atlasului în poziție incorectă.

Bătăile continue a inimii în timpul dezvoltări fetusului pot influența mutarea oaselor fetusului printre care și a atlasului. Inima se formează pe la sfârșitul lunii întâi și în cele opt luni care urmează are mai mult de patruzeci de milioane de bătăi de inimă. La fetus inima bate mult mai rapid decât mai târziu, în cursul vieții. Aceste bătăi de inimă sunt slabe dar și organismul fetusului este sensibil și este posibil ca direcția bătăilor de inimă influențează dezvoltarea oaselor fetusului. Bătăile inimii sunt de la dreapta la stânga, iar vârful inimii prin forța chinetică lovește partea stângă a pieptului. Din cauza poziției fetusului până doarme corpul deja se rotește în poziții contrare iar loviturile inimii asupra pieptului sunt chiar în direcția rotației pieptului însăși și de aceea la majoritatea fetușilor sternul este mutat, minimal, spre partea stângă.

La mamali inima în timp de viață bate de cel puțin două miliarde de ori, și așa este și la oameni, și ca să puteți înțelege despre câtă forță este vorba, faceți un mic experiment. Așezați-vă pe scaun, dar să nu vă rezemați ci ședeți drept. După zece secunde veți descoperi că bătăile inimii vă mișcă corpul la stânga – la drapta. Aceiași lucru se întâmplă și fetusului, dar aceste bătăi sunt mai mari din cauză că fetusul se află în lichid amniotic unde este o stare relativ imponderabilă. Cantitatea lichidului amniotic poate influența poziția și dezvoltarea fetusului.

Fetusul este legat de uter prin cordonul ombilical iar forța prin care cordonul ombilical influențează fetusul este mică, dar în dependență de poziția fetusului poate avea influență asupra formării lui. La naștere cordonul ombilical este în jurul gâtului la tot al doilea bebeluș, dar aceasta nu este o problemă la naștere, care durează scurt, problema este că în timpul gravidității cordonul ombilical trage gâtul într-o parte și de aceea capul și corpul sunt în cealaltă parte. Este posibil ca aceasta să condiționeze formarea atlasului într-un loc greșit, și să fie încă una din cauzele apariției problemelor de sănătate după naștere.

Din cauza disloclocării atlasului și strângerii cordonului ombilical în jurul gâtului se reduc semnalele nervoase și circulația sângelui. Pentru fetus se spune că nu este bolnav, dar dacă cordonul ombilical este tot mai des și de mai multe ori înfășurat în jurul gâtului poate să fie bolnav.

În dependență de de câte ori este cordonul umbilical înfășurat în jurul gâtului, atlasul se formează mai mult sau mai puțin dislocat. În cursul gravidității cordonul ombilical des se află în jurul gâtului și după aceea se mută, dar și când se află în jurul taliei, piciorului sau mâinii, și atunci se ajunge la dislocarea primei vertebre. Copii cărora cordonul ombilical le era de mai multe ori înfășurat în jurul gâtului sunt mai bolnavi.

Fetuși masculini sunt mai corpolenți, și, deci, uterul apasă mai mult corpul fetusului, și din această cauză în uter la fetuși masculini atlasul se formează într-o poziție mai nefavorabilă.

Zece zile înaintea nașterii fetusul se poziționează cu capul spre pelvisul femeii gravide, iar la partea mare a femeilor gravide pelvisul se află într-o poziție greșită (înclinată – la dreapta în sus, la stânga în jos și rotită – la dreapta – înapoi, la stânga înainte). Pelvisul este minimal dislocat, dar suficient să deformeze și mai mult corpul fetusului să să-i disloce atlasul, în direcții în care deja este dislocat.

Una din teorii a formării atasului la un loc incorect afirmă că se ajunge la aceasta pe cale genetică. Ereditar este, dar nu și genetic, iar această teorie o voi explica în pasajul următor.

Genoma umană a fost cercetată câteva decenii și a fost descoperită, în sfârșit, în anul 2000. Printre altele au fost descoperite și gene hox care serveau la formarea oaselor și ajustarea lor naturală în corpul fetusului. Genele hox își îndeplinesc bine sarcina și nu pot avea influență asupra poziției oaselor fetusului. Oasele se formează direcționate în direcții bune, dar forța mecanică a presiunii uterului le schimbă și din această cauză forma scheletului fetusului este minimal deformată.

Există încă o presupunere de ce înaintea nașterii se ajunge la rotire dublă a corpului fetusului, dar e dificil să se dovedească la acest nivel de dezvoltare științifică. În univers totul rotește chiar și atomii. Corpul fetusului este compus din atomi și este posibil că are vreo legătură. Organismul fetusului și a omului adult conține direcții energetice de rotire care se numesc chakre. De la tălpi în susul corpului fluctuează un vârtlej care își schimbă direcția și când este pe deasupra capului ea are direcție opusă. Pare incredibil, dar corpul fetusului este întors chiar în aceste direcții.

Persoanele care se vor ocupa de cercetări științifice despre atlas trebuie să ia în considerare și informațiile precedente despre posibila formare a atlasului la un loc greșit.

Nu-mie important să se dovedească că teoria mea este exactă, dar umanității este important să determine de ce atlasul în uter se formează la un loc greșit. Când se va dovedi aceasta poate că cineva va reuși să afle calea cum să se influențeze asupra dezvoltării fetusului, din cauză că întotdeauna este mai bine să se elimine cauza decât să se trateze consecințele.

La nivelul de azi a dezvoltării tehnologice probabil nu este posibil să se influențeze asupra dezvoltării fetusului, dar e posibil ca fetițele să-și ajuste atlasul. În timpul pubertății pelvisul se va întoarce în poziția sa anatomică, și când vor rămâne însărcinate fetușii nu se vor dezvolta într-un pelvis dislocat.

În timpul sarcinii apar trei poziții dislocate a atlasului (înclinat, la dreapta, rotit stre spate). Aceste combinații a dislocării sunt prezente la partea mare a oamenilor tot timpul vieții, iar cu timpul atlasul se mută și mai mult în aceste direcții.

Presiunea universului ne deformează încă în uter și aceasta continuă toată viața, și din deceniu în deceniu suntem tot mai bolnavi.

## F A P T E

Faptul este un adevăr incontestabil și de aceea până scriu această carte am grijă să expun doar adevărul, din respect față de mine însumi, față de voi și față de această descoperire care este absolut adevărată. Știința fără probleme poate să dovedească noile informații care le expun în această carte. Sunt nerăbdător să se publice rezultatele cercetărilor, din cauză că, în acest fel ajustarea atlasului ar începe să se aplice mai repede.

Este un fapt real că atlasul se formează la un loc greșit, și este un fapt real că în timpul vieții se dislocă și mai mult. Ligamentele

care leagă atlasul cu craniul sunt extinși și nu pot fixa bine atlasul și din această cauză în timpul nașterii și în cursul vieții el se dislocă și mai mult. Dacă atlasul se dislocă și mai mult, ligamentele se extind și mai mult și îl fixează și mai slab, și este tot mai ușor să se mute și de aceea apar tot mai multe boli și probleme de sănătate.

Din păcate, poziția femeii gravide în timpul travaliului nu este naturală. Femeile gravide nasc într-o poziție semi culcate din cauză că medicilor obstetriciani este mai ușor să primească bebelușul. Femeile cu mii de ani năsteau ghemuite sau îngenunchate, din cauză că în aceste poziții din cauza gravitașiei nașterea decurgea mai ușor.

Travaliul este greu pentru viitoarele mame dar este și mai greu pentru fetus. Dintr-o parte contracțiile uterului fac presiune asupra fetusului, pe de altă parte fetusul suportă presiunea deschiderii plevisului. Aceste presiuni mai mult înpovărează atlasul fetusului și din această cauză el este și mai dislocat în urma nașterii. Când iese capul, în acel moment gâtul i se află în cea mai scundă parte a pelvisului femeii în travaliu și atunci există o pauză scurtă până medicul obstetrician nu întoarce capul bebelușului ca să poată să iese umerii bebelușului, iar obstetricienii de cel mai multe ori întorc capul chiar în direcția în care prima vertebră a fost deja dislocată. Bebelușul este cel mai lat la centura scapulară și când iasă umerii, nașterea este practic terminată. Fetușii masculini sunt mai corpolenți și de aceea au atlasul dislocat deja de la naștere.

În timpul travaliului oasele parietale a craniului fetusului se suprapun iar oasele pelvisului femei în travaliu se lărgesc. Deja câteva zeci de mii de ani bebeluși mor la naștere din cauza mărimii capului și deschizături mici a pelvisului. O cercetare a demonstrat că în ultimiii douzeci de mii de ani capul ni se micșorează, dar este necesar să cercetăm dacă pelvisul se mărește. Din cauza nașterii ar fi mai bine ca pelvisul să se mărească.

În timpul lunii a șaptea a gravidității atlasul este mai puțin dislocat decât în luna a noua, dar și corpul fetusului în luna a șaptea este mai mic. Dacă se naște la șapte luni atlasul bebelușului este mai puțin dislocat, iar bebelușilor care se nasc prin cezariană atlasul nu se dislocă absolut. Copii născuți în luna a șaptea a gravidității au probleme cu sănătatea la început, dar în cursul vieții sunt mai sănătoși din cauza atlasului mai puțin dislocat.

Cel mai bine este când nașterea decurge normal și natural. Din păcate, vreodată copilul se naște în poziție pelviană și atunci prima vertebră se mută și mai mult, iar nașterea cu ajutorul forcepsului sau vacuumului afectă și mai mult atlasul. Este cunoscut faptul că copiii născuți în așa fel au probleme serioase de sănătate viața

întreagă, dar nu se știe că la aceasta se ajunge din cauza atlasului dislocat în timpul nașterii. Când fetusul se dezvoltă normal în timpul sarcinii și se naște cu ajutorul vacuumului, acești copii sunt des bolnavi. Vreodată copilul se îmbolnăvește de paralizã cerebrală din cauza atlasului prea dislocat.

În unele țări femeile gravide pot să aleagă cum va decurge nașterea. Întotdeauna trebuie să se aleagă nașterea pe cale naturală, iar mai bine ar fi ca poziția corpului femei gravide să fie îngenuncheată.

La animalele mamale durata sarcinii este diferită iar puii se nasc, mai mult sau mai puțin, neterminați și din cauza alăptării rămân încă un timp cu mama. Noi ne naștem mai puțin terminați decât alți mamali din cauza capului mare și pelvisului scund a mamei.

La majoritatea mamalelor pui sunt deja după scurt timp capabili să stea pe picioare, din cauză că e mai ușor să stai pe patru decât pe două picioare. Din această cauză bebeluși abia la jumătate de an încep să se târască pe patru extremități, iar cu un an încep să umble. Vreodată bebelușul face primii pași singur, dar partea mare cu ajutorul părinților.

Când începe să umble copilul își bucură părinți și toți îi apalaudă, iar această bucurie cu mii de generații a umanității este o felicitare pentu primul Homo erectus care a dominat poziția verticală a corpului.

La specia noastră copii petrec mai mult timp alături de părinți în comparație cu vreo specie animală. La animalele mamale există o combinație între instinct și imitare a părinților iar la oameni procesul deprinderii unei vieți independente durează până la majorat.

Părinți își ajută copii să crească, iar copii își ajută părinți când îmbătrânesc și în așa fel le întorc dragostea primită. Această relație apropiată între copii și părinți durează viața întreagă, dar generațiile noi sunt îngrijorate și triste din cauză că părinții lor la bătrânețe se luptă cu boli. Nu este ușor să crești copii, dar e și mai greu să ai grijă de părinți bolnavi.

Părinții oferă copiilor cele mai bune condiții de viață și dezvoltare. Nu există nimic mai folositor decât să aducă bebeluși sau copii la ajustarea atlasului. În acest fel copii vor fi sănătoși și se vor dezvolta corect, iar părinții se vor bucura de copilăria copiilor lor. Când vor crește copii vor avea o viață mai frumosă din cauză că vor trăi sănătos și nu va fi necesar să aibă grijă de părinții bolnavi. Și ei vor trăi mai sănătos la bătrânețe din cauza că și ei și-au ajustat atlasul.

În partea mare părinții se duc la ajustarea atlasului primii iar cînd văd rezultate ajustării atlasului asupra sănătății lor atunci își

duc și copii să-și ajuste atlasul. Există persoane care își aduc copii mai înainte din cauză că doresc să crească sănătos.

Până în era medicinii moderne tot al treilea copil murea încă în primul an de viață. Dislocarea atlasului în timpul travaliului slabea imunitatea copiilor, și copiii mureau din cauza infecțiilor. Medicina cu ajutorul medicamentelor reușește să mențină copii în viață, dar totuși în timpul vieții ei sunt mai bolnavi decât restul copiilor. Când acești copii cresc codul lor genetic este mai rău, dar au urmași și de aceea în ultimii o sută de ani umanitatea din generație în generație se degradează tot mai mult.

În timpul mileniilor trecute durata aproximativă a vieții era în jur de patruzeci de ani. Viața era scurtată de infecții și războaie dar și pe atuncea existau oameni care trăiau câte opt zeci de ani.

În prezent viața durează aproximativ șaptezeci și cinci de ani. Durata vieții s-a prelungit mulțumită medicinii care a aflat antibiotice contra infecțiilor. Totuși, această durată mai lungă a vieții este îngreunată de suferințe din cauza bolilor. Din păcate, partea mare a oamenilor nu moare din cauza bătrâneții ci din cauza bolilor.

Oamenii științifici care se ocupă cu evaluarea duratei vieții spun că am putea trăi și o sută douăzeci de ani, și încă complet sănătoși. Totuși, oamenii de știință nu pot să înțelegă de ce nu este așa. Dislocarea atlasului este motivul multor probleme de sănătate și a vieții mai scurte.

Este un fapt incontestabil că atunci când atlasul este mai dislocat, oamenii sunt mai bolnavi iar când este ajustat persoana are mai puține probleme de sănătate. Organismul nostru cu atlasul ajustat poate să dureze și o sută douazeci de ani dar la sfârșitul vieții este inevitabil efectul ceasului biologic care bate continuu.

Este adevărat că de mii de ani există tratamente și că mereu apar tratamente noi, dar oameni sunt în continuare bolnavi, iar statisticile arată că suntem din ce în ce mai bolnavi. Statistica este o știință care se ocupă cu fapte. Vreodată ea este folosită greșit de către diferite grupații, dar această estimare că suntem din ce în ce mai bolnavi este cu totul adevărată. Și fără statisticii fiecare din noi poate să-și dea seama de acest lucru.

Știința medicală e tot mai dezvoltată iar oamenii sunt tot mai bolnavi. Aicea ceva nu funcționează cum trebuie și nu se poate explica logic. Dislocarea atlasului cauzează boli iar medicina și farmacia lungesc viață pe o cale artificială, dar și prelungită este vorba despre o viață bolnavă. Nu este vina medicinei sau farmaciei, doar a modului contemporan de viață.

Mâncarea și mediul înconjurătot sunt tot mai poluați, și din aer, apă și alimente în curs de un an în corp întroducem aproximativ patru kilograme de otravă.

Mulți oameni speră că nu au prima vertebră dislocată. Din păcate, adevărul este că e dislocată la toți oameni, din cauză că încă în uter se formează la un loc greșit. Cineva are noroc și atlasul îi este mai puțin dislocat, dar cuiva, din nefericire mai mult. Din cauza dislocării atlasului se pare că viața este un joc de noroc.

Este adevărat că există persoane care trăiesc nouăzeci de ani și nu au fost nicicând bolnavi. Foarte rar putem întâlni astfel de oameni, dar unica cauză a unei sănătăți mai bune este că atlasul lor se află la un loc mai bun decât la alți oameni. Totuși, nici la ei atlasul nu este poziționat la locul său anatomic și trebuie să-l ajuste pentru a trăi și mai sănătos.

Este adevărat că uni oameni sunt mai bolnavi decât alți oameni, dar la fel este adevărat că nu se știe care ar fi cauza. Acestor oameni atlasul este și mai dislocat și de aceea sunt mai bolnavi. Poate că nu este adevărat că toți oameni doresc o lungă durată a vieții dar toți oamenii doresc să trăiască sănătos, doar că nu știu cum să realizeze aceasta.

## E L I X I R U L

Cu mii de ani, mii de domnitori trimiteau mii de emisari să parcurgă mii de kilometri ca să afle elixirul vieții. Tuturor oamenilor viața lor le este cea mai prețioasă, dar domnitorilor gustul domniei le-a creat iluzia că sunt mai vrednici decât oamenii obișnuiți.

Și domnitori de azi cu îndrâjire caută elixirul vieții și plătesc pe cei mai buni oameni științifici, dar căutarea continuă să fie inutilă. Oameni de știință sunt conștienți că e posibil să trăim o sută douăzeci de ani dar nu sunt capabili să descopere cum. Ei caută elixirul în afara corpului uman și nici de cum să înțelegă unde este în realitate. Până acum nu s-a aflat Formula magică, din cauză că ea nu există. Totuși, elixirul vieții există, dar toți îl caută în loc greșit. Elixirul nu se află la mii de kilomerii distanță, ci în corpul nostru. Domnitorii nu sunt mai privilegiați decât alți oameni, din cauză că fiecare ființă umană încă înaintea nașteri în corpul său are un elixir perfect și natural, problema este că ceva îl oprește să funcționeze așa cum ar putea. Atlasul dislocat este frâna care încetinează și oprește viața.

Totul este simplu atunci când se descoperă. S-a terminat cu căutarea nereușită a oamenilor de știință, în sfârșit omul poate să

trăiască mai sănătos și mai lung. Am înțeles care este elixirul vieții și această descoperire o dăruiesc speciei umane

ELIXIRUL VIEȚII ESTE ATLASUL AJUSTAT.

Atunci când prima verteebră este poziționată corect, fluxul semnalelor nervoase și materiei prin corp este normal, iar aceasta permite ca regenerarea să fie mai bună iar viața mai sănătoasă și mai lungă.

Persoanele tinere cu atlasul ajustat pot să trăiască sănătos și lung, iar când persoanele mai bătrâne ajustă atlasul și ele se simt parcă renasc, dar poate că nu vor ajunge la adînci bătrânețe din cauză că organismul lor de zeci de ani era deja chinuit de boli.

Estența vieții bune este de a da și de a primi iubire din mediul înconjurător. Succesul speciei noastre se bazează pe colaborarea care exista încă în comunități tribale. Mulțumită numărului și comunicației mai rapide, rasa umană a devenit un trib enorm, minimal diferit de triburile originale. Toți noi provinem de la perechile care au supraviețuit catastrofa naturală care s-a întâmplat înainte cu șaptezeci și două de mii de ani, și indiferent de diferențele care există între noi, toți noi suntem frați și surori, și ar trebui să existe mai puțină ură și mai multă iubire între oameni.

Totuși, când cineva este bolnav, atunci nu se iubește nici pe sine și nici alți oameni, și, să ne întoarcem la locul de unde apar bolile, cum am înțelege de ce ne îmbolnăvim.

## C A U Z A

La partea mare a oamenilor dislocarea atlasului cauzează aproape toate problemele de sănătate.

Atlasul apasă căile nervoase, reduce fluxul materiei și sângelui prin corp. Doar una din neregularități este suficientă ca să cauzeze boli dar, din păcate, întotdeauna este prezentă combinația a trei iregularități.

Cum e posibil ca un os mic să fie cauza a aproape tuturor bolilor, suferinței umane și a prescurtării vieții?

Răspunsul la această întrebare este foarte simplu. Poziția atlasului este cea mai importantă în organism și de aceea și cea mai mică mutare a sa de pe poziția sa anatomică reduce semnele nervoase și circulația sângelui, iar cu timpul curbează coloana vertebrală și corpul. Mai mare este întrebarea: cum e posibil că medicina nu a acordat atenție specială atlasului când poziția lui este atât de importantă, dar la această întrebare, pur și simplu, nu există răspuns.

Medicina modernă face cercetări cu ADN și încearcă, la nivel molecular, să manipuleze cu genoamele și să schimbe codul genetic. Operațiile sunt efectuate cu precizie micronică, dar nici specialiști din medicină nu văd dislocarea atlasului care este, aprixiamativ, nouă centimetri de larg.

Medicina tratează boli, iar atlasul nu este bolnav din cauză că nici nu poate să se îmbolnăvească. Din toate oasele din corpul uman doar prima și a doua vertebră nu pierd masa osoasă, deci au aceiași formă și soliditate viața întreagă. Aceasta este o poziție foarte importantă în corp și de aceea atlasul și axisul se regenerează corect viața întreagă. Atlasul nu suferă de boli, dar dislocarea lui cauzeză aproape toate bolile la om.

Complexitatea organismelor este extraordinară și când e vorba de microorganisme. Totuși, și la ele este valabil acieași principiu ca și la cele mai mari animale – cele mai mărunte părți a corpului servesc organismului întreg și organismul întreg servește celei mai mici părți. Dacă oricare parte nu funcționează, atunci apar probleme în celălalte părți ale corpului. La specia noastră este perturbată poziția cheie – poziția atlasului, și acest fapt cauzează slăbirea continuă a întregului organism.

În ceasornicele mehanice zeci de pinioane și sute de dinți țin acele la locul care arată ora. Dacă un dinte nu este la locul său, atunci tot ceasul se dereglează și arată vreme greșită.

În corpul uman, unde se află acest dinte defectuos?

Din păcate, se află la cel mai inaccesibil loc posibil. Capătul craniului a ”sărit” atlasul, și de aceea începe să se deregleze întregul organism și să se scurteze durata vieții. Durata aproximativă a vieți omului este de 75 de ani, ce reprezintă o treime din cât ar fi posibil.

La douăzeci de ani pricepem cât de scurt durează două decenii și privim bunicii noștri care de la cincizeci de ani suferă de boli. Deja în tinerețe percepem că în tri decenii începe bătrânețea și de aceea trăim mai grăbit.

Sperăm că la bătrânețe vom fi sănătoși și că ne vom bucura de tot ceeace am câștigat în timpul vieții noastre, dar, de obicei aceasta nu se întâmplă din cauza bolilor și din cauză că partea mare a pensiei o cheltuim pe medicamente și tratamente diferite. Chiar și persoanele care ajung la o sută de ani simt că vor rămâne lipsiți de câțiva ani de viață și că nu au primit sau dat tot ce au dorit.

Dislocarea atlasului este cauza curbării corpului și aceasta devine cauza reducerii semnalelor nervoase și a contractării căilor sangvine.

## CURBAREA CORPULUI

Până nu s-a descoperit dislocarea atlasului s-a crezut, eronat, că coloana vertebrală și corpul se curbează de la tălpi în sus.

De ce se ajunge la curbarea corpului și cum e posibil ca corpul, în realitate, să se curbeze de la cap în jos?

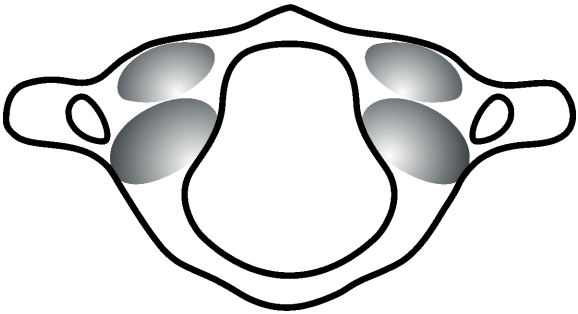
La bebeluși atlasul este deja dislocat și de aceea capul le este puțin înclinat și rotit. Cînd la șase luni bebeluși încep să șadă, capul li se îndreaptă în comparație cu corpul. Aceasta se întâmplă ca senzorii pentru echilibru să fie în poziție orizontală, dar e și mai evident când copii încep să umble, iar corpul se curbează ca capul să poate rămâne în poziție verticală. Centrul pentru echilibru permite omului poziția verticală fără să cadă, iar prețul care se plătește poziției verticale sunt durerile și bolile care apar din cauza curbării coloanei vertebrale și a corpului.

Bebeluși și copii simt că ceva îi deranjează în regiunea cefei. Cînd bebelușilor sau copiilor atlasul este prea mult dislocat, atunci țin capul aplecat sau înclinat. Copii cu atlasul mai mult dislocat, dorm în poziții ciudate a capului în comparație cu corpul din cauză că în acest fel pot să micșoreze durerile din regiunea cefei. Când sunt nervoși, copii împing sau lovesc cu capul de spetează sau de perete, iar unii copii își pun degetul mare în gură, ce se interpretează greșit ca dorința de alăptare. Acești copii simt să în regiunea cefei ceva nu este în rând, dar nu stiu ce. Părinții îi duc la medic, dar nici medici nu știu despre ce exact e vorba și cu diagnosticuri greșite și tratamente agravează sănătatea copiilor.

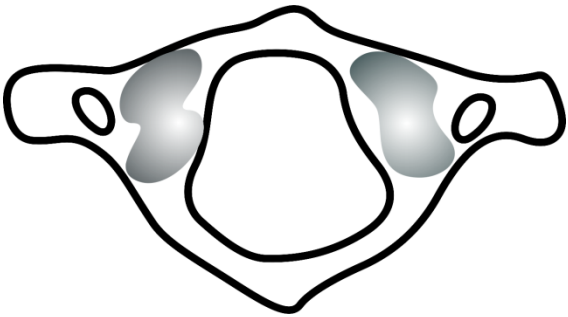
Contactul între craniu și atlas se face prin cartilajul ce se află la baza craniului și în partea de sus a atlasului. Pe cartilaj și pe atlas de partea stângă și partea dreaptă există câte două suprafețe de contact și ele ar trebui să fie complet simetrice după formă și mărime. Da, ar trebui să fie așa, dar nu este, din cauza atlasului dislocat, și baza craniului face presiune mai mare la partea dreaptă. La partea mare a oamenilor suprafețele de pe partea dreaptă sunt mai extinse.

SUPRAFEȚELLE DE CONTACT A CRANIULUI ȘI ATLASULUI

Suprafețele simetrice



Suprafețele asimetrice



Există doar câteva lucrări științifice care tratează cartilajul de pe baza craniului și de pe atlas. Aceste cercetări au confirmat că la majoritatea oamenilor suprafața de contact este mai mare la partea dreaptă decât la partea stângă. Aceasta a fost doar constatat, dar nimeni nu a înțeles din ce cauză există o astfel de asimetrie.

Au fost publicate cercetării care comparau relația suprafețelor de contact a craniului și a primei vertebre cu împovărarea tălpi drepte și stângii. Este dovedit că există proporție a acestor suprafeți cu presiunea tălpi și că la partea mare a oamenilor presiunea de parea dreaptă este mai mare. Imediat după ajustarea atlasului din cauza staticii mai bune a corpului presiunea tălpi drepte și stângi se egalează, iar coloana vertebrală și corpul încep să se îndrepte.

SUPRAFAȚA DE CONTACT A TĂLPILOR

Înaintea ajustării atlasului

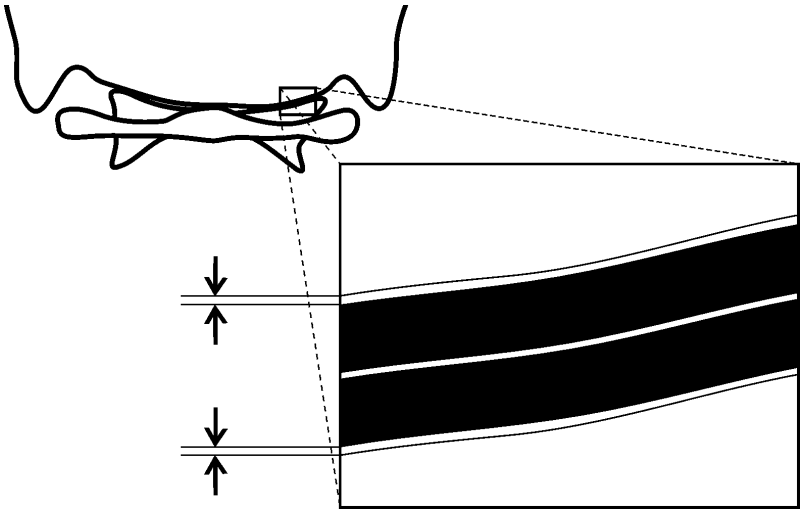
După ajustarea atlasului

Grosimea cartilajului la baza craniului și pe atlas trebuie să fie egală în orice loc. Din păcate, la partea mare a oamenilor nu este așa, și cartilajele sunt subțiate la locurile unde presiunea este mai mare.

Este vorba de doar câteva zeci de părți de milimetru. Dar din această cauză apare cea mai mare problemă a speciei umane. Știința nu a reușit să descopere acest lucru. Doar câteva oameni de știință se ocupau cu acest lucru, dar nici ei nu au înțeles de ce este așa.

PÂNĂ ACUM CEA MAI MARE PROBLEMĂ A SPECIEI UMANE A FOST ASCUNSĂ LA CEL MAI ASCUNS LOC – SUB CAP

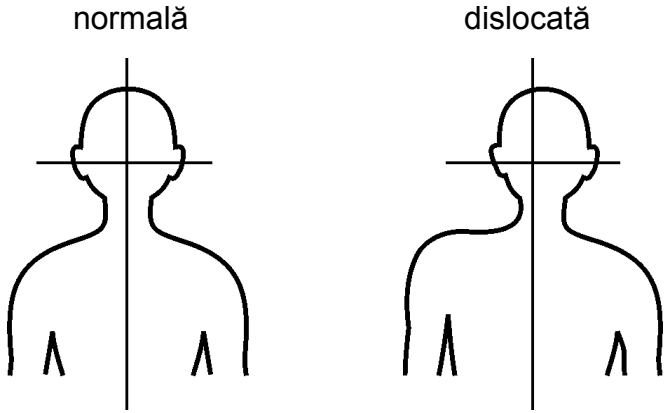
SUBȚIEREA CARTILAJELOR



Pentru ca adevărul spus în cartea aceasta să fie complet și ca să se înțelegă totul, este important să subliniem că atlasul nu este cauza și că nu este responsabil pentru suferințele umanității. Dislocarea atlasului este doar consecința, iar cauza a aproape tuturor iregularităților și problemelor de sănătate este înclinarea și rotirea capului în relație cu corp la fiecare om. Această afirmație se pare incredibilă, din cauză că se pare că capul stă normal la aproape toți oameni.

Este exact ca la partea mare a oamenilor capul stă drept în relație cu solul, dar nu stă normal în relație cu corpul. Capul fetusului încă în uter a fost dislocat minimal de rău în comparație cu corpul, iar poziția capului se agravează și mai mult când bebeluși încep să șadă sau să umble, și, din păcate, aceasta continuă viața întreagă.

POZIȚIA CAPULUI ÎN RELAȚIE CU CORPUL




Este științific confirmat că cea mai lungă durată a vieții o avea Jeanne Louise Calment care a trăit 122 de ani, iar pe la sfârșitul vieții cânta și înregistra discuri de gramofon. Fotografiile ei se pot afla pe internet și este ușor de determinat că capul îi stă drept în comparație cu corpul. Ea aparține unui număr mic de oamenii care aveau atlasul la loc bun întreaga viață.

Din cauza dislocării atlasului capul se îndreaptă ca senzorii de echilibru să fie în poziție orizontală și mulțumută acestui fapt este posibil să nu cădem, dar din această cauză ni se curbează coloana vertebrală și corpul.

Curbarea corpului împovărează articulațiile și de aceea cartilajele din articulații se subțiază. Mușchi încearcă să îndrepte corpul și se obosesc, deci apar dureri. Partea mare a oamenilor încearcă să micșoreze durerile cu medicamente sau masaje. Masându-ne sin-

guri, sau dacă ne masează vreun membru a familiei sau a vreun maser profesional, se cheltuiesc bani și timp pentru doar un pic de alinare.

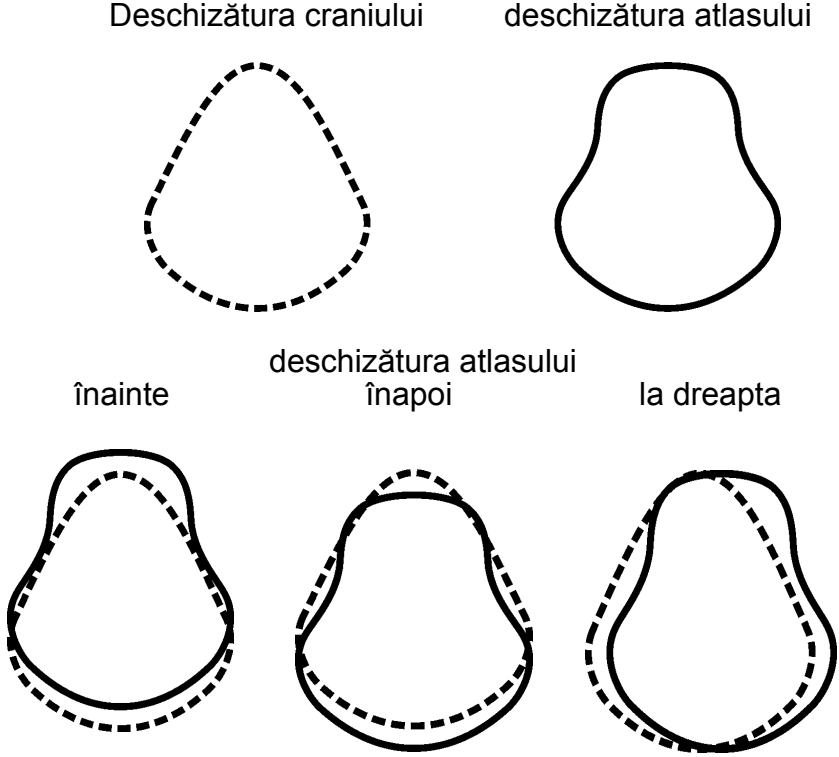
Din cauza poziției verticale suntem ceeace suntem, iar atlasul dislocat nu ne permite să fim sănătoși. Nu putem să mergem dinnou pe patru picioare, dar nu putem nici să trăim cu atâtea probleme de sănătate.

Până la ajustarea atlasului presiunea universuluicurbează corpul, și din această cauză ne îmbolnîvim, iar după ajustarea atlasului aceiași presiune îndreaptă corpul, și de aceea ne însănătoșim.

## REDUCEREA SEMNALELOR NERVOASE

La baza craniului există o deschizătură prin care trece coloana vertebrală, iar și în mijlocul atlasului există o deschizătură. Din cauza dislocării atlasului aceste două deschizături nu coincid, și în dependență de faptul dar este și cum e dislocat atlasul, atlasul întotdeauna face presiune pe nervi.

## NEPOTRIVIREA DESCHIZĂTURILOR CRANIULUI ȘI ATLASULUI



Rar când apare numai câte o dislocare, la partea mare a oamenilor sunt prezente combinații a acestor patru dislocării.

Când ceva nu este bine, cu timpul se agravează. Din păcate, acest pincipiu este prezent la oameni de la formarea atlasului până la sfârșitul vieții.

Atlasul apasă măduva spinării la cel mai nefavorabil loc posibil. În regiunea atlasului se află începutul măduvii spinării, iar pe acolo trec aproape toate semnalele nervoase. Totuși cel mai rău este faptul că acolo se află și cea mai bătrână și cea mai mică parte a creierului, iar acolo sunt centri pentru funcțiile vitale de bază.

De obicei se subînțelege că creierul este un întreg, dar, în realiate, el este compus din mai multe întregimi din care fiecare are funcții determinate.

Medicii romani au băgat de seamă substanța la începutul măduvii spinării și, eronat au numit-o ”medulla oblongata” fără să știe că este o parte a creierului.

Iată încă un exemplu care mărturisește cum primele denumiri greșite sunt reținute și în zi de azi. După o regulă nescrisă există denumirii precise care nu sunt aceiași ca denumirile științifice, și asta este cazul și cu cel mai mic creier. Multe popoare îl numesc ”centrul vieții”, ”nodul vieții”, ”arborele vieții” și ”răscrucerea vieții”

În medicină există mai multe denumiri – creierul vegetativ, autonom, automatic și primar. Nici o altă parte a creierului nu are atâtea denumiri, și aceasta ne demonstrează importanța lui. Pe lângă importanța lui pentru funcționarea organismului, acestei părți a creierului tot nu se dedică atenția necesară, și nu se știe că atlasul face, mai mult sau mai puțin, presiune asupra lui la aproape toți oameni de pe pământ.

Pentru această parte a creierului voi folosi denumirea ”primul creier”, din cauză că ea cel mai exact descrie funcția lui. Chiar de acolo se dau comande pentru funcția inimii, respirație, circulația sângelui și limfei, tensiunea arterială, funcționarea organelor digestive și pentru activitatea musculară.

Pe lângă aceste activități de bază, din primul creier se dau mai multe comazi – pentru temperatura corpului, salivare, înghițire, zdrănutare, tușire, vomitare, chiar și unele comande pentru momentul în care vom adormi sau ne vom trezi.

Comandele pentru starea de vigilență sau de somn se par nesemnificative, dar nu este așa, din cauză că în timpul somnului organismul se vindecă și se regenerează. Noi adormim atunci când primul creier egalează fregvențele de partea stângă și a dreaptă a creierului mare, și ne trezim atunci când le separă. Până nu de mult se considera că, în timpul somnului organismul se vindecăși rege-

nerează în jur de nouăzeci de procente dar datele cele mai recente au demonstrat că este vorba de nouăzeci și nouă procente. Cel mai bine ar fi să ne trezim atunci când primul creier decide, și nu ceasul deșteptător și să nu se întrerupă procesele la care se ajunge în timpul somnului.

Primul creier comunică cu mediul exterior prin douăsprezece nervi cranieni, iar din corp primește informații, și reacționează la aceste semnale.

Primul creier regulează corpul nu doar fizic ci și psihic. În primul creier se află centrele pentru dispoziție, motivație, sentimente, concentrație și orientație. Psihiatri și psihologi l-au neglijat și, în general, caută cauzele problemelor psihologice în creierul mare.

Din cauza poziției orizontale a corpului și coloanei vertebrale, la celelalte specii de mamale primul creier se află înaintea primei vertebre. Din cauza poziției verticale și creierului mărit, la oameni, primul creier s-a coborât la nivelul atlasului și de aceea și atlasul minimal dislocat tot timpul presionează primul creier.

Din cauza nepotrivirii deschizăturii craniului și deschizăturii atlasului se ajunge la apăsarea măduvii spinării și, indiferent unde este ea prezentă, se micșorează semnalele nervoase. Totuși, cel mai rău este când e apasat primul creier, din cauză că nu poate se funcționeze în plina sa capacitate. În dependență de locul primului creier care este apasat, apar probleme cardiace sau respiratorii, circulație proastă sângelui și limfei, tensiune înaltă sau scăzută, digestie proastă a mâncării și probleme psihice. Apăsarea primului creier provoacă mai multe boli.

Am amintit că prima vertebră se rotește în jurul nodului axial. În jurul acestui nod osul atlasului este poziționat în trei părții, iar în partea a patra este un ligament tare care face parte din atlas. Chiar acest ligament face presiune continuă asupra primului creier, iar când atlasul este dislocat, măcar și o parte de milimetru, aceasta provoacă probleme în organism. Fericirea în nefericire este că acest ligament nu este partea osoasă a atlasului, dacă ar fi așa presiunea ar fi mai mare, și am avea și mai mari probleme de sănătate.

Organismele primitive aveau doar primul creier. Cu timpul organismele s-au dezvoltat și au apărut părți noi a creierului și noi căi nervoase, care erau ca un fel de adaos primei căi nervoase.

La partea stângă și la partea dreaptă a primei vertebre se află nervus vagus stâng și drept. La partea mare a oamenilor atlasul este înclinat și rotit, și de aceea se ajunge la apăsarea lui nervus vagus. În dependență de cât și unde este nervus vagus apasat apar noi probleme în organism. Partea stângă și partea dreaptă a inimii primesc semnale diferite din nervus vagusul stâng și drept și de

aceea apar aritmii și probleme cardiace. Similar se întâmplă și cu celelalte organe impare, dar și organele pare au probleme din această cauză. Din cauza apăsării unui nervus vagus, un rinichi este sănătos, celălalt bolnav sau s-au format pietricele.

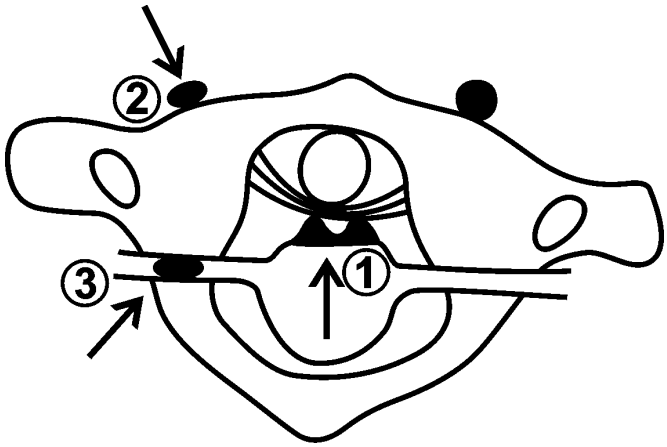
Specia umană este unica care transpiră. Organismul elimină produsele matabolismului prin urină și fecalii, dar la specia umană aceasta se poate face și prin piele. Prin transpirație se regulează și temperatura corporală când e caniculă. Există oameni care transpiră puțin și oameni care transpiră prea mult, iar aceste iregularități apar din cauză că atlasul presionează nervus vagus unde se dă comanda pentru transpirație. După ajustarea atlasului la partea mare a oamenilor se ajunge la reglementarea transpirării.

Atlasul dislocat apasă primul creier și nervus vagus, dar apasă și încă o caie nervoasă. De partea stângă și dreaptă între craniu și atlas se răspândesc nervi care inervează capul. În dependență de dislocarea atlasului, se ajunge la diferite presiuni asupra acestor trei căi nervoase și de aceea există diferite combinații de probleme de sănătate și boli. Oamenii au bolii diferite din cauză că atlasul este dislocat în feluri diverse.

În timpul vieții atlasul tot mai mult apasă căile nervoase și de aceea se agravează starea completă a organismului și se ajunge la boli noi.

COMBINAȚIILE PRESIUNII PE NERVI

1. Primul creier 2. Nervus vagus 3. Nervul capului



Atlasul continuu face presiune asupra căilor nervoase și reduce signalalele, dar treptat apar și alte probleme.

Coloana vertebrală se curbează din cauza atlasului dislocat și din această cauză vertebrele nu stau la locul lor. Din măduva spinării iasă nervi pentru organe și se respândesc pe lână vertebre. Semnalele neurvoase sunt reduse pe lângă atlas, iar presiunea celorlalte vertebre le reduce și mai mult. În bătrânețe coloana vertebrală se curbează tot mai mult, și de aceea apar tot mai multe probleme de sănătate.

Atunci când nervi iasă din coloana vertebrală, trec pe lângă coaste, iar semnalele nervoase se reduc tot mai mult din cauză că omul doarme în poziții greșite. Aceasta devine un mare problem de sănătate, din cauză că organele funcționează mai mult în timpul nopții.

## ÎNGUSTAREA CĂILOR SANGVINE

La celălalte mamale prima vertebră este de aproximativ aceiași lărgime ca și celelate vertebre a coloanei vertebrale cervicale, iar la specia umană e mai larg din cauza poziției verticale și capului mărit. Prin atlas și pe lâgă el se răspândesc căile sangvine spre creier și ei sunt apăsații din cauza dislocării și lărgimii atlasului.

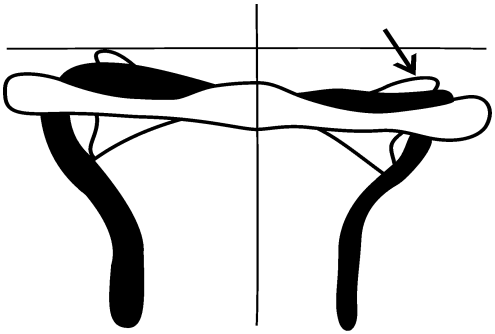
Atlasul și coloana vertebrală cervicală au gropițe de partea de care trec arteriile vertebrale. Bineînțeles că toate vasele sangvine din corp sunt importante, dar cele vertebrale sunt cele mai importante din cauză că prin ele sângele ajunge în părțile de jos a creierului, care sunt îndatorate de funcționarea întregului organism.

Când vertebrala stângă și cea dreaptă intră în craniu fac cercul arterial Willis, prin ce se egalează tensiunea arterială înainte de ce intră în creier. Din cauza fluxului de sânge redus de pe o parte, la începutul cercului Willis se formează vârtej sangvin și de aceea se eliberează azot în formă atomică. Azotul distruge celulele nervoase a creierului și aceasta este o cauză a apariției boli Altzhaimer, care îngreunează viața persoanelor în vârstă.

Chelia în tinerețe este o problemă estetică dar mulți oameni în vârstă rămân complet fără păr. La bărbați cheila este mult mai prezentă decât la femei, dar nu se cunoaște cauza acestui fapt. Din cauza dislocării atlasului la bărbați capul este mai ridicat decât femeilor și nu au suficient sânge sub pielea capului, iar sângele transportă particule necesare pentru creșterea părului. Ultimul loc care rămâne chel este ceafa, din cauză că în ceafă există sânge. Când băieților sau flăcăilor se ajustă atlasul, se micșorează posibilitatea să rămână cheli.

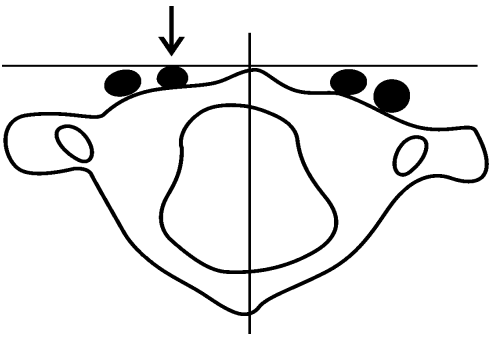
Uitându-ne din spate, la prima vertebră sunt evidente două noduri osoase pe care se reazămă craniul. La partea mare a oamenilor acest nod este de partea dreaptă  mai înclinat din cauză că de partea aceasta craniul cel mai tare apasă atlasul. Lângă acest nod trece vertebrala și în majoritatea cazurilor vertebrala de pe partea dreapă este mai subțire decât cea de pe partea stângă, și din această cauză prin ea trece mai puțin sânge în partea dreaptă a creierului de jos.

PRESIUNEA PE VERTEBRALA DE PE PARTEA DREAPTĂ



Arteriile carotidei se răspândesc prin gât și trec pe lângă prima vertebră. Prin carotide sângele vine în partea de sus a creierului. La partea mare a oamenilor atlasul este ridicat și rotit înainte de partea stângă, și constant face presiune pe carotida de la partea stângă și de aceea majoritatea oamenilor nu au suficient sânge în partea stângă a creierului de sus, care este însărcinat de gândirea rațională. Atlasul a fost dislocat încă înaintea nașterii și de aceea prin carotida de pe partea stângă de la începutul vieții ajunge 15 procente mai puțin sânge decât prin cea de la partea dreaptă.

PRESIUNE ASUPRA CAROTIDEI DE LA PARTEA STÂNGĂ



Pentru poziții similar dislocate a atlasului, la partea mare a oamenilor fluxul sângelui este micșorat în partea de jos a creierului de jos și în aceiași timp în partea stângă de sus a creierului mare.

Din păcate situația este similară și când este vorba despre întoarcerea sângelui din creier. Atlasul, la fel, apasă vânile, ce duce la flux încetinit a sângelui prin creier și de aceea se ajunge la residuuri impure în vasele sangvine. Creierul este organul cel mai protejat, dar prin sânge și în creier ajung impurități.

Semnalele nervoase se răspândesc prin reacțiunii electrochimice. Atunci când căile nervoase sunt perturbate, se ajunge la un flux încetitnit de semnale și din această cauză funcționarea organelor și sistemelor din organism scade. În creier se ajunge la residuuri de fier din sânge, iar moleculele de fier formează ca un fel de scurt circuit și reduce semnalele nervoase.

Din creier pleacă semnalele reduse care se reduc si mai mult din cauza apăsării căilor nervoase de pe lângă atlas și de pe lângă restul vertebrelor.

## U R M Ă R I L E

În natură de obicei există o cauză și o consecință, iar dislocarea primei vertebre este o cauză cu prea multe consecințe.

Spus în limbaj de calculatoare – în partea de jos a creierului există programe pentru funcționarea exactă a organismului, dar atunci când din cauza dislocării primei vertebre nu toate semnalele pot să ajungă în întregul organism, atunci se ajunge la deviații de la funcționarea normală. Este asemănător și cu fluxul materiei prin corp, din cauză că pentru funcționarea normală a celulelor, organelor și a tuturor sistemelor sunt necesare cantități suficiente a materiilor la timp oprtun.

Metabolismul este compabilitatea diverselor sisteme în organism, și din această cauză fluxul normal al materiilor este extrem de important. Celule pentru viața lor folosesc compuși chimici din spațiul intercelular, iar când nu sunt suficiente sau cânt există în cantități prea mari, atuncia nici celulele nu pot să funcționeze normal.

Fluidul cerebrospinal este lichidul care se află în jurul creierului și în jurul măduvii spinării, și sarcina lui este să protejeze creierul și măduva spinării. Dislocarea atlasului nu deranjează fluidului cerebrospinal din jurul creierului, dar reduce fluxul lui în jurul măduvii șirii spinării și de aceea ea nu este suficient de protejată.

Din cauza dislocări atlasului nici glandele salivare nu funcționează complet. Insuficiența salivei sau dacă materiile din care este compusă nu sunt bune afectă digerarea mâncării. Din cauza stilului

modern de viață deseori mâncăm repede iar sucul salivar nu se folosește atât cât ar putea să se folosească.

Limfa și sistemele limfatice sunt prima linie de apărare a organismului de virusuri, bacterii și de alte impurități. Sistemul limfatic există în organismul întreg, dar e cel mai tare în partea de sus a corpului din cauză că cauzatorii exteriori a boloilor se introduc în corp predominant prin respirație sau mâncare. Dislocarea atlasului perturbă căile limfaticce și micșorează protecția naturală a organismului de atacatori biologicii.

Sângele este justificat numit ”apa vieții” din cauză că sarcina lui este să aducă particule hrănitoare în organism și oxigen până la fiecare celulă, și ajută la curățarea organsmului. Când atlasul apasă centrul pentru circilația sangvină, și aceste sisteme din organism sunt afectate.

Energia pentru funcționarea organismului se primește prin procesul arderii nutritienilor alimentari, iar din compuși chimici se primește materialul pentru formarea celulelor care permite o regenerație completă. Din cauza atlasului dislocat starea metabolismului e agravată și de aceea și regenerația nu e efectivă.

Când sănătatea este detriorată prin cauza de bază a problemelor de sănătate, organismul e slăbit și atunci factori exteriori și mai ușor pot deteriora sănătatea. Dacă în corp sunt prezente greutății și boli, organismul cheltuie energia de viață încercând să se însănătoșească, dar la o însănătoșire completă nu se ajunge din cauză că atlasul este dislocat. Încercările de însănătoșire cheltuie energia și slăbesc imunitatea, și din această cauză virusurile, bacteriile și paraziții extenuă organismul și mai rapid.

Tulburările în funcțiile organismului duc la probleme iar unele probleme ajung să fie boli.

Greutățile de sănătate sunt focare din care încetul cu încetul apar boli. De unele focare nici noi înșuși nu știm că există, dar nu e posibil să se afle de ele nici prin analize medicale și se descoperă abia câmd boala deja există.curbarea corpului, obezitatea, chelia, celulita, strabismul... problemele psihice pot fi: depresia, concentrația redusă, oboseala, gângăvirea... Cu probleme de natură estetică sau psihică se poate trăi dar calitatea de viață este redusă. Problemele de sănătate sunt cele mai numeroase, și printre ele enumerăm: slăbirea auzului și vederii, inflamația sinusurilor și urechilor, sângerarea din nas sau gingive, respirația îngreunată, circulația incorectă, hernie, alergii, procese de suprapurare, durerii și slăbiciune musculară, discus hernia, amorțeala mâinilor și picioarelor, transpirație exagerată sau insuficientă, edemul articulațiilor, dureri de cap, mișcări limitate, picioare plate, acnee, opstipație...

Astfel de probleme de obicee nu reprezintă un risc pe viață, dar o îngreunează. Din cauza dislocării atlasaului treptat apar pro-

bleme noi, care duc la o serioasă deteriorare a sănătății, și atunci și viața poate fi amenințată.

De exemplu, obezitatea este un problem care cauzează subțierea discurilor între vertebre și deci micșorează fluxul semnalelor din măduva spinării și de aceea organele încep să se îmbolnăvească, iar sciatica și discus hernia se agravează. Atlasul dislocat curbează corpul și din această cauză articulațiile nu sunt poziționate corect, iar din cauza obezității cartilajul din șolduri, genunchi și tălpi se subțiază și mai mult.

Sforăitul și înainte se considera un problem, dar azi se știe că e boală. În timp ce dormim din cauza sforăitului de câteva ori se oprește respirația și alte funcții vitale. Somnul calitativ este foarte important pentru sănătate, iar prin sforăit se întrerupe somnul și se ajunge la tulburări în organism. Extenuarea organelor și sistemelor o lungă durată duce la slăbirea organismului și în consecință se dezvoltă și alte boli.

Când fluxul semnalelor și materiilor este îngreunat și redus el nu permite regenerarea corectă a organismului iar schimbările degenerative devin boli cronice care amenință viața însuși. Tumoare, ciste și artrite slăbesc imunitatea și mai mult, deci corpul este și mai mult subiectul infecțiilor și este posibil ca cineva să moară de gripă în loc de cancer.

Problemele de sănătate și bolile nu ar trebui să existe, dar ele există numai din cauză că prima vertebră nu se află la locul ei exact.

## P O Z I Ț I A

Homo erectus prin poziția verticală a obținut perspectivă, înteietate și dominație asupra finților mai scunde decât el, dar poziția în spațiu are o importanță majoră pentru supraviețuire.

Organismul este un mecanism complex în care totul trebuie să fie poziționat exact pentru a funcționa bine, dar când e vorba de specia umană nu este așa. Încă în uter se ajunge la dereglări a poziților anatomice, iar în timpul vieții din cauza dislocării atlasului, oasele, articulațiile și organele se mută și mai mult din pozițiile lor exacte.

Mușchii și organele interne sunt atașate de schelet și din cauză că oasele nu se află la poziția lor, nici țesuturile moi nu se află la locul lor. Apăsarea reciprocă a organelor interioare îngreunează funcționarea lor normală, și aceasta ete cauza apariției problemelor de sănătate.

Articulațiile leagă oasele și fac posibilă mobilitatea, dar din cauza dislocării primei vertebre la articulații treptat apar deformări și de aceea mobilitatea lor se micșorează.

Vertebrele sunt legate prin discuri care le permit doar mișcări minime reciproce, dar ele nu sunt legături de articulații. Unica articulație în coloana vertebrală este articulația atlasului și celei dea doua vertebre, de aceea putem să întoarcem capul la stânga și la dreapta. Din cauza dislocării atlasului în timpul vieți se reduce și mobilitatea capului iar la bătrânețe aceasta poate să devină un problem serios.

Când, din cauza unei traume fizice se ajunge la luxația vreunei articulații, această articulație trebuie întoarsă la locul ei. Luxația este starea când osul a ieșit complet din articulație și printr-o manipulare fizică poate să se întoarcă la locul ei.

Există o diferență între noțiunile ”luxație” și ”dislocare”. Dislocarea înseamnă starea mutării parțiale de pe poziția exactă din articulație. Câteodată se ajunge la o mică dislocare a articulației dar atunci osul se poate întoarce singur la locul său.

Prima vertebră este la toți oamenii mai mult sau mai puțin dislocat, dar, din păcate, nu se poate întoarce singur la locul exact din cauza ligamentelor care îl reține în poziție greșită și din cauza subțierii cartilajului pe atlas și craniu. Ligamentele țin atlasul ferm spre craniu și de aceea este imobil în această poziție. Totuși, când se întâmplă vreo traumă fizică mai mare, ligamentele nu pot să rețină atlasul și atunci se ajunge la o dislocare și mai mare, iar aceasta se întâmplă și din cauză că atlasul a fost deja parțial dislocat.

Când se întâmplă accidente de trafic, căderii mai grave sau loviturii în cap, se ajunge la dislocare și mai mare a atlasului, din care cauză se ajunge la starea de comă sau tetraplegie. La starea de comă se ajunge din cauza apăsării vaselor sangvine, iar la tetraplegie din cauza apăsării măduvi spinării. Dacă este ceva mai rău decât moartea atunci acea este paralizia corpului.

Prima vertebră este luxată atunci când cade complet din articulația cu craniu, dar aceasta se întâmplă cu ocazia celor mai mari traume fizice. La omul viu atlasul nu este nicicând luxat, din cauză că omul moare din cauza apăsării fatale a măduvii spinării și vaselor sangvine.

Când la automobil roata nu se află la poziția sa exactă, atunci automobilul întreg începe să se scuture și apar diferite avarii. În acest caz cel mai bine ar fi ca imediat să se centreze roata. Atlasul dislocat nu scutură corpul dar cu timpul îl curbează și deteriorează. Cel mai bine ar fi ca bebelușilor și copiilor mici să se ajuste atlasul la poziția sa anatomică, pentru ca să se poată dezvolta corect și să fie sănătoși viața întreagă.

Atlasul dislocat este cel mai sensibil punct pe corp, și de acolo încep aproape toate problemele de sănătate. Sigur că până acum ați înțeles aceasta, dar pentru a vă încredința priviți-vă în oglindă.

Desigur că vă uitați în fiecare zi în oglindă, dar nu ați văzut cum arătați în realitate din cauză că vă priviți doar fața în oglindă, nu și restul corpului.

Fiecare zi ne uităm la reflexia noastră în oglindă și ne obișnuim la imaginea pe care o vedem și de aceea nu vedem nimic neobișnuit pe corpul nostru. Iată cum să vă priviți în oglindă prima dată așa cum ar fi real.

Stați înaintea unei oglinzii mai mari, unde puteți vedea figura voastră întreagă, și lăsați-vă mâinile lângă corp. Relaxați-vă și vedeți în ce parte vă este deplasat pelvisul. La peste opzeci de procente de cazuri pelvisul este mutat spre partea dreaptă. Acum, priviți-vă care umăr vă este mai jos. În optzeci de procente de cazuri umărul drept se află mai jos. Acuma, uitați-vă cu atenție care umăr se află deplasat înainte. La partea mare a oamenilor umărul drept stă înainte.

Până vă uitați la corpul vostru, voi în realitate vedeți cum vă este dislocat atlasul. Mulți oameni sunt surprinși neplăcut de felul cum arată în realitate.

Poziția următoare nu o puteți vedea singuri, dar ea este cea mai importantă. Lăsați ca cineva să vă privească de la o parte și să vadă dar vă stă capul înainte. Capul stă înainte în comparație cu corpul la partea mare a oamenilor, din cauză că atlasul este înclinat spre înainte la majoritatea persoanelor. Când se privește de la o parte, urechea și șoldul stau înainte, iar umărul și călcâiul înapoi. Până în automobil așteptați ca semaforul să semnaleze verde, priviți oamenii la trecerea de pietoni și veți vedea că la majoritatea oamenilor capul este aplecat înainte.

Priviți-vă membrii familiei și veți observa că și la ei este o situație similară. La copii mici nu se pot observa diferențele, dar la copii mai bătrânii diferența se poate observa ușor.

Una din caracteristicile de bază a vieții este mobilitatea și de aceea destul de rar poate să apară ocazia ca un grup de oameni să rămână imobili, întorși spre voi ca să le puteți compara corpurile. Totuși, până ascultați muzică corală și urmăriți membri corului ușor puteți vedea o înclinare asemănătoare a tuturor membrilor corului. Înclinările și curbările obișnuite a corpului au apărut încă înaintea nașterii, iar la un procent mai mic de oamenii, e ușor de observat că au alt fel de poziții, din cauză că, în cursul vieții, atlasul s-a dislocat într-un alt fel.

Stați din nou înaintea oglinzii să analizați câți centimetri este un umăr mai jos decât celălalt. La partea mare a oamenilor umărul drept este cu doi centimetrii mai jos, din cauză că partea dreaptă a atlasului este doi milimetri mai jos decât cea stângă.

Priviți care umăr iese spre înainte și care spre înapoi. Dacă atlasul este mai rotit, atunci rotirea umărilor este mai mare. La majoritatea oamenilor partea dreaptă a atlasului este înapoi și de aceea umărul drept stă înainte, iar partea dreaptă a pelvisului înapoi. Discus herniile apar din cauza suprapunerii părții cervicale și părții de jos a coloanei vertebrale.

Atlasul poate fi înclinat, rotit și dislocat înainte. Cea dea patra dislocare ar fi dislocarea la o parte, și astfel de dislocare există la mulți oameni. Ea apare dacă ne lovim la o parte a corpului sau capului. Uitați-vă la gâtul dumneavoastră, dacă e înclinat spre dreapta, atunci atlasul este dislocat spre stânga, iar dacă gâtul este înclinat spre stânga atunci atlasul este dislocat spre dreapta.

Din păcate, la un mic număr de persoane este prezentă doar una sau două dislocării. La partea mare sunt prezente trei, și anume cele care au apărut în timpul dezvoltării fetusului, iar cea de a patra apare când începem să facem primii pași.

Există și a cincia dislocare a atlasului, care e foarte rară, și la ea se ajunge la bebeluși care sunt născuți pelvian, cu ajutorul forcepsului, sau vacuumului, și din această cauză craniul le este lungit,chiar și baza craniului. Cu timpul craniul primește o formă mai normală, dar totuși nu este suficient, și de aceea atlasul este mai jos în comparație cu craniul. Din această cauză ligamentele sunt lungite și nu pot să țină atlasul strâns, iar el se dislocă mai facil, iar astfel de oameni sunt mai bolnavi decât alți oameni.

În viață ne obișnuim la o mobilitate redusă a capului și de aceea partea mare a oamenilor nu are senzația că întoarce capul mai puțin spre o parte sau alta. Cineva să vă ajute să determinați de ce parte e vorba în cazul vostru. Întoarceți capul cât puteți mai mult într-o parte apoi în cealaltă, iar persoana care vă privește ușor poate să determine spre care parte vă întoarceți mai mult. La partea mare a oamenilor rotirea capului spre stânga este limitată din cauza dislocării atlasului.

Aproape fiecare persoană ar putea să pipăie sie sau altora cea mai mare greșeală la specia umană – poziția greșită a atlasului.

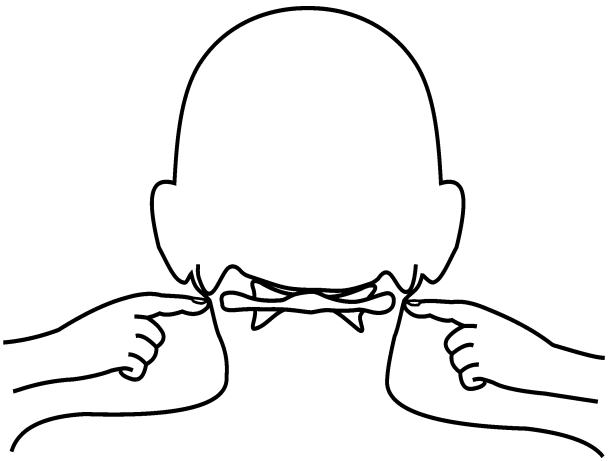
Înclinațicapul înapoi și exact sub capătul urechilor cu degetele indicatoare pipăiți baza craniului. Ceeace pipăiți se pare un nod tare și atunci mutați degetele spre jos și veți simți părțile atlasului, din cauză că la acest loc doar atlasul se poate pipăi. Între baza craniului și părțile atlasului există mici adâncituri. Comparați adâncițurile de la partea dreapă cu cele de la partea stângă, și va fi ușor să observați diferența. La majoritatea oamenilor la partea dreaptă e mai mare spațiu între baza craniului și partea primei vertebre. Dacă ați reușit să simțiți aceasta, înseamnă că de partea dreaptă atlasul este întors spre jos.

Rotirea atlasului se poate simți când comparați spațiu între laturile atlasului și falcă. De cele mai multe ori spațiu pe partea dreaptă e mai mare. Din cauza rotirii primei vertebre în partea mare apare deplasarea fălcii spre partea dreaptă. La partea stângă atlasul împinge partea de jos a articulației fălci spre înainte și de aceea există asimetria feții. La femei atlasul este mai mult rotit și de aceea au asimetrie mai mare a feții.

De această asimetrie se ocupau pictori, sculptori și morfologi, dar nu au reușit să înțeleagă cum apare. Pictorii și sculptorii în lipsa de dovezi încearcă să ne convingă că această asimetrie e interesantă, dar nu este vorba doar de estetică, ci de sănătate, din cauză că cauzează amestecare incorectă a hranei și dinți de pe o parte se cheltuie mai mult. Durerea fălcii deranjează când se mestecă, iar hrana insuficient gătită face probleme gastrice.

Înclinarea atlasului se poate pipăi, dar nu se poate determina după forma coloanei vertebrale dacă se privește lateral. Atlasul este mai înclinat atunci când sunt mai expresate lordozele și cifozele.

PIPĂIREA DISLOCĂRII ATLASULUI

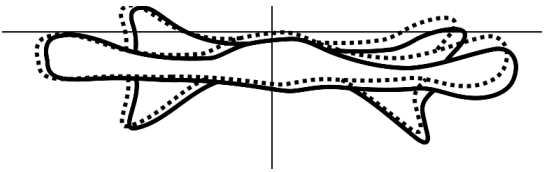


Atlasul este la partea mare a oamenilor înclinat la partea dreaptă spre jos, iar la partea stângă spre sus. Dacă se primește lovitură în cap de partea stângă sau în corp de partea dreaptă în timpul vieții atunci atlasul se întoarce în poziția opusă (la dreapta sus, la stânga jos). Din cauza aceasta apare deplasarea pelvisului în partea stângă și atârnarea umărului stâng. Foarte rar se întâmplă că această lovitură să nu fie prea tare, iar atlasul să ia o poziție orizontală, și de aceea la acești oameni nu există înclinare a umerilor sau deplasarea pelvisului, și ei n-au nici scolioză.

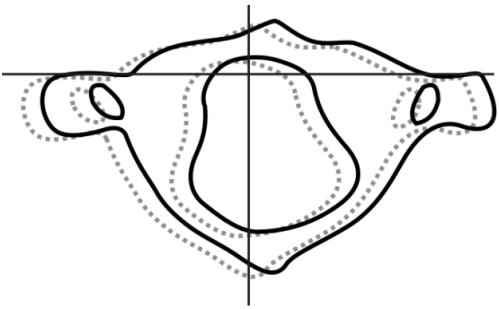
La vârsta de cincizeci de ani atlasul se dislocă de la poziția anatomică aproximativ doi milimetri.

CELE MAI DESE FELURI DE DISLOCARE A ATLASULUI

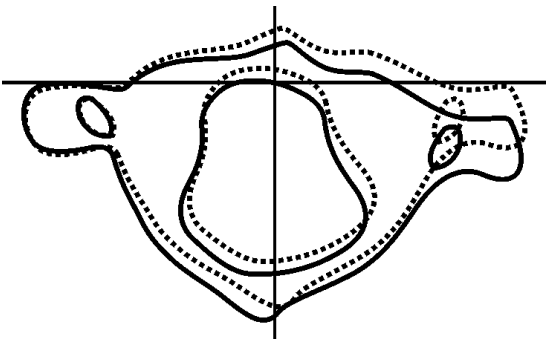
aplecat



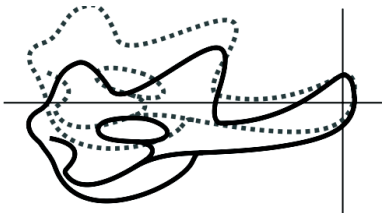
la dreapta



rotit



înclinat



Din păcate, la partea mare a oamenilor sunt prezente combinații a toate patru dislocării

Bebelușilor și copiilor atlasul se ajustă în câteva secunde, iar persoanelor adulte într-un minut. În acest fel se corectează greșeala care a apărut înainte cu zeci de mii de ani. Când bebelușilor se ajustă atlasul, corpul lor nu va fi deformat, iar la adulți după ajustarea atlasului, deformațiile treptat dispar.

## D E F O R M Ă R I

Deformarea este starea de deviere de la forma corectă. Când vreun obiect e deformat, el se poate aranja, dar deformarea organismului este un problem serios pentru sănătate. Forma corpului și părților corpului depinde numai de atlas și în ce măsură este dislocat.

Spațiu este o noțiune de bază în univers fără de care nimic altceva nu ar putea exista. Presiunea spațiului este cea mai puternică forță în univers, care deformează tot restul, dar în aceiași timp deformează și spațiu însuși, în dependență de cantitatea materiei unui obiect și de velocitatea cu care se mișcă.

Metrul este unitatea de bază pentru lungime. Cu ajutorul metrului se definește mărimea spațiului, dar și spațiu însuși este flexibil și de aceea un metru nu este de aceiași lungime oriunde în spațiu. În dependență de starea spațiului, un metru poate să fie mai scurt sau mai lung.

Marte este de aproape aceiași mărime ca și Pământul, dar e duplu mai ușor. Dacă omul ar putea să populeze Marte, ar fi patru metri de înalt, iar din cauza formii lungite a corpului ne-ar părea, din punctul nostru de vedere, comic. Marțianii acuma nu există, dar vor exista în viitor, și ei vor fi urmași noștri, iar urmași lor vor fi, din cauza gravitației mici, tot mai înalți.

Pe acuma suntem aici unde suntem și în forma în care suntem. Forțele care există oriunde în univers, se răspândesc și prin noi. Suntem așa cum suntem, dar ar fi mai bine să nu existe greșeala care ne deformează. Această greșeală mică este poziția greșită a primei vertebre, din cauza căreia și ea singură e deformată.

Dacă ori care os din corp trebuie să aibă formă impecabilă, atunci aceasta ar fi atlasul, din cauză că din cauza deformației lui și celelalte oase se deformează.

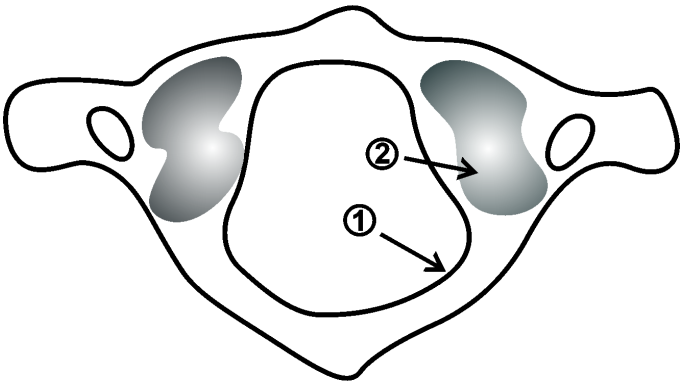
Deformarea primei vertebre apare până fetusul se dezvoltă din cauza poziției în care doarme. În timpul somnului uterul împinge capul fetusului în două direcții, înainte și la stânga. Baza craniului

face presiune la partea dreaptă a atlasului și-l deformează și mai mult în timpul formării sale. La partea mare a oamenilor aceste deformații de la începutul vieții sunt prezente viața întreagă, dar la o parte mai mică a oamenilor din cauza unor loviturii în cap sau corp atlasul se deformează și în alte direcții.

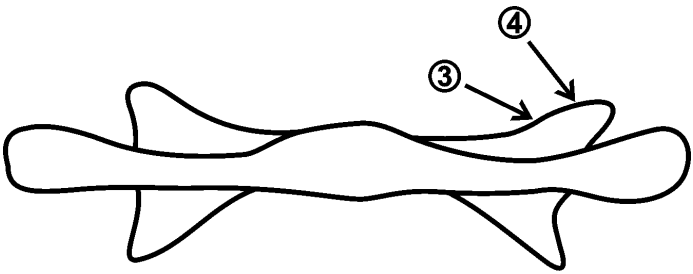
Partea stângă și partea dreaptă a atlasului ar trebui să fie simetrice, dar, din păcate, nu sunt. Există mai multe feluri de deformări, iar pe desene sunt arătate patru locuri pe atlas care influențează asupra deformării scheletului întreg.

## DEFORMĂRILE DE PE ATLAS

1. Arcul posterior a atlasului este lungit la dreapta;
2. Spațiul de la dreapta a cartilajului este mai mare decât cel de la stânga;




3. Cartilajele de la partea dreaptă sunt subțiate;
4. Creșterea atlasului de la partea dreaptă este înclinată




Aceste patru feluri de deformări sunt cele mai dese, iar când atlasul este în altă poziție, apar alt fel de deformări.

La partea mare a oamenilor deformarea corpului nu este ușor de sesizat, și o parte mai mică are deformități evidente, iar omul se chinuie să afle îmbrăcăminte corespunzătoare, din cauză că hainele de gata se croiesc după conturile regulate a corpului. Persoanele cu deformări evidente își coase hainele după corpul lor, iar croitorii reușesc cumva să compenseze lungimea diferită a mâinilor și picioarelor.

Osul pelvian este unul din oasele cele mai mari, dar el este minimal deformat din cauza primei vertebre, care se consideră os mic. Până se șede, majoritatea oamenilor își pun piciorul drept peste cel stâng, din cauză că pelvisul este mutat spre stânga, iar de partea dreaptă este ridicat. Când se pune piciorul în poziția amintită, pelvisul este în poziție convenabilă și îndreaptă coloana vertebrală. Din această cauză și transferul semnalelor este mai ușor și se simte ușurare în spate și în piciorul drept.

Morfologia este știința care se ocupă cu forma și structura organismului, dar există un aspect despre care nu sunt conștienți nici morfologii specialiști.

Atunci când pelvisul este deplasat spre dreapta, la bătrânețe începe să se deplaseze spre stânga, și acest proces durează aproximativ zece ani, dar de aceast proces nu sunt conștiente nici persoanele cărora li se întâmplă. Atunci când pelvisul se deplasează prea mult spre stânga, atunci devine dureros și oameni duc băț în mâna dreaptă pentru a alina durerile și pentru a asigura suport. Procesul continuă, iar după câțiva ani bastonul nu mai este suficient, și acești oameni acuma umblă cu ajutorul cadrelor de mers. Din cauza bastonului și cadrelor de mers sau rolatoarelor pelvisul se deplasează și mai mult, iar după un timp se ajunge la operația șoldului drept, mai târziu și la celui al stâng. Atunci când atlasul este ajustat, pelvisul se întoarce la mijloc și rămâne în poziție orizontală, și nu va fi necesar să se folosească băț sau să se ajungă la operații de șold.

”Deformatra” de obicei subînțelege curbarea, dar atunci când tălpile sunt drepte, atunci este vorba despre un fel de deformare. Persoanele cu picioare plate nu sunt atât de numeroase, din cauză că la aceste persoane atlasul este ridicat spre înainte. După ajustarea primei vertebre tălpile primesc o poziție corectă. La copii și persoane tinere acest proces durează câteva luni, iar la adulți câțiva ani.

La oameni rar se întâmplă că dinții de jos să fie înaintea celor de sus. În aceste situații specialiști în medicină consideră că este vorba despre o deformare a maxilei și sugerează scurtarea ei. Nu este vorba despre lungirea maxilei, ci falca este dislocată spre îna-

inte din cauză că atlasul este dislocat spre înainte și continuu împinge falca.

Cînd atlasul e ajustat, deformările existente se reduc sau dispar complet, și nu apar alte deformări.

Știința morfologică consideră – dacă la partea mare a oamenilor corpul este deformat într-un fel asemănător, atunci aceasta este normal. Întrebarea pentru știință ar fi: cum e posibil că după ajustarea atlasului corpul treptat se îndreaptă și deformările se micșorează?

Ce este normal și cum e posibil să existe astfel de diferențe?

## D I F E R E N Ț A

Diferențe există în întregul univers, iar în aceiași timp sunt prezente și tendințe de a reduce aceste diferențe. Aceste tendințe sunt forțele motorice care realizează soluții mai bune, și de aceea aceste diferențe sunt utile. La alte animale mamale, atlasul se află la locul corect, doar la oamenii este dislocat și această diferență nu ne este utilă.

Diversitatea este preferabilă și din cauză că uniformitatea este monotonă. Și la gemenii identicii există câte un detaliu care îi diferențează, dar și atunci când sunt fizic identici, sănătatea le este diferită. La aceasta se ajunge din cauză că gemenilor atlasul este poziționat diferit. Încă în uter apare diferența când e vorba de poziția atlasului, iar în cursul vieții din cauza diferitelor traume fizice se ajunge la alte diferențe a poziției atlasului.

Când și la gemeni există diferite probleme de sănătate, atunci nu trebuie să ne mire că există oameni care sunt mai bolnavi decât alți.

Dar v-ați întrebat vreodată de ce uni oameni sunt sănătoși, iar alți bolnavi. Cauza de bază a acestei diferențe este că la persoanele mai bolnave atlasul se află într-o poziție mai rea.

Cu cât e atlasul de dislocat – cu atât suntem mai bolnavi.

Dacă atlasul e mai puțin dislocat există mai puține boli.

Aceste relații se pot confirma prin cercetării statistice.

Vreodată se întâmplă că omul este sănătos, dar dacă cade de pe bicicletă, în următorul an începe să aibă probleme de sănătate. Cu ocazia căderilor apar leziuni care cu timpul se vindecă, și omul uită de cădere, dar de atunci apar probleme de sănătate din cauză că atlasul devine și mai dislocat.

Nimeni, și nici medicina nu face relații între dislocarea atlasului cu începutul problemelor de sănătate, iar motivul pentru aceasta

este că disfuncționarea organelor este treptată. În dependență de ce este apasat în primul creier, unele organe nu primesc toate semnalele pentru funcționarea normală și treptat încep să-și piardă funcția. Din cauza dislocării atlasului, coloana vertebrală începe să se curbeze și reduce semnalele și mai mult, și acesta este încă un motiv de ce problemele de sănătate încep mai târziu.

Indiferent de rasă, toți oameni de pe pământ au formă similară a corpului, dar e imposibil să se afle doi oameni complet identici. Diversitatea există și la animale, dar e mult mai mică decât la oameni. Când se urmărește o turmă de animale sau un stol de păsări sau pești se pot vedea similarități corporale. De ce doar la oameni există diferențe și de ce este așa?

Atlasul dislocat dislocă aproape toate oasele și din această cauză apar diferențe când e vorba de poziția, lungimea și forma lor. La partea mare a oamenilor piciprul stâng pare mai scurt.

Lungimea piciorului se măsoară de la șold până la sol. La majoritatea oamenilor piciorul stâng este mai scurt cînd se măsoară dacă stă în picioare, dar dacă se măsoară la aceiași persoană în poziție orizontală, se pare că piciorul drept este mai scurt. Cum e posibilă această diferență și din ce cauză în poziție orizontală piciorul drept este mai scurt cu un centimetru? Adevărul este că picioarele sunt de aproape aceiași lungime, dar din cauza pelvisului înclinat se pare că piciorul drept este mai scurt. Din cauza atlasusuli înclinat și pelvisul este înclinat în poziție opusă și retrage și piciorul drept. La majoritatea oamenilor atlasul este coborât de partea dreaptă, și de aceea pelvisul la partea dreaptă este ridicat.

La o majoritate absolută de oameni se diferențiază lungimea și forma oaselor pare. Această asimetrie apare încă în cursul dezvoltării fetusului și continuă tot restul vieții.

Clavicula dreaptă este mai scurtă decât cea stângă și are formă mai rotunjită, și este la fel și cu oasele pieptului. O diferență minimală există și la oasele de la picioare. Din cauza dislocării atlasului, la partea mare a oamenilor partea dreaptă a corpului este mai împovărată și de aceea oasele piciorului drept sunt minimal mai scurte decât piciorul stâng, și această diferență este de un milimetru.

Doar oasele mâinii stângi și drepte sunt de lungime asemănătoare, căci doar mâinile sa află lângă corp, și ele nu sunt afectate de forța care deformează corpul.

În afară de diferența dintre oasele pare, și la oasele impare există asimetrie a părții stângi și drepte.

La majoritatea oamenilor, craniul este deformat într-un fel asemănător. Osul parietal este de partea stângă mai protuberant decât

de partea dreaptă, iar la osul frontal există un fenomen diferit. Deviația nasului este, mai mult sau mai puțin, evidentă la toți oameni. La mulți oameni partiția din nas este deplasată spre dreapta, iar din ea crește partea cartilaginoasă, și din acest motiv partea mare a oamenilor respiră mai greu pe nara dreaptă.

Deschizătura la baza craniului este la majoritatea oamenilor minimal deplasatată spre dreapta. Această deplasare este minimală dar provoacă un problem maximal, din cauză că de la acest loc apar probleme de sănătate. Deschizătura la baza craniului este puțin deplasată spre dreapta, iar deschizătura atlasului la stânga, și de aceea se face presiune pe măduva spinării.

Mijlocul sternului este minimal mutat spre stânga, dar acest fapt nu ne afectă sănătatea sau funcțiile plămânilor și inimi. Baza sternului este foarte rar îndoită în interior spre plexus solaris, și aceasta provoacă oamenilor nervozitate și probleme gastrice.

Vertebrele aparțin oaselor impare. Atlasul este la majoritatea apsolută a oamenilor mai scund de partea dreaptă. Din această cauză există diferențe între partea stângă și partea dreaptă a unor vertebre, și acest fapt ne afectă sănătatea. Organi nu primesc suficiente semnale din creier și cu timpul funcționarea lor se reduce din cauza apăsării nervilor care trec pe lână vertebre. Acesta este motivul din care cauză la organele pare există diferență în funcții de partea stângă și de partea dreaptă.

Acesta ar fi cazul și când este vorba despre glanda tiroidă, plămâni, rinichii, ovare sau testise. Din cauza ficatului genetic mărit rinichiul drept este mai jos, iar cel stâng se află la locul său anatomic. Din cauza rotirii atlasului nervus vagus cel stâng este apasat și de aceea rinichiul stâng primește mai puține semnale și funcționează mai rău decât cel drept, și apar pietricele mai des în rinichiul stâng, chiar dacă se află la locul său anatomic.

Când diferența în funcționarea organelor pare este mai mică, atunci și problemele de sănătate sunt mai mici, dar la specia umană există prea multe diferențe. În peste optzeci de procente de cazuri prima dată începe să doară ghenunchiul drept ce înseamnă că aceste persoane au sciatică în piciorul stâng.

După patruzeci de ani de viață majoritatea oamenilor simte diferența între partea stângă și partea dreaptă a corpului. Au mai multe probleme la partea dreaptă, iar motivul pentru aceasta este că partea dreaptă a corpului este mai împovărată din cauza atlasul înclinat la dreapta.

Trăim într-o lume de dreptaci. Aceasta este valabil și pentru animale și păsări, dar e mai evident la oameni. Peste douăzeci de procente de oameni sunt dreptaci, dar nimeni nu știe de ce. Am în-

țeles că la aceasta se ajunge în timpul dezvoltării fetusului ca urmare a dilocării primei vertebre.

Din cauza înclinări și rotirii atlasului, umărul drept este poziționat mai jos și înclinat în față, și din această cauză mâna dreapă este la o distanță minimal mai apropiată de lucrurile care se iau cu mâna. De mici, copii iau în mână obiecte cu mâna dreapta și de aceea devin dreptaci. Creierul este cel care determină fiecare dată cu ce mână să se reacționeze și se decide pentru mâna care se află mai aproape obiectului. Acest fapt se repetă de sute de ori pe zi și devine un obicei. Băieții în copilărie sunt mai agitați și atlasul lor se dislocă într-un fel diferit decât fetițelor, și de aceea există mai mulți bărbați dreptaci decât femei.

Între oameni există mare diferență în felul cum ridică mâna pe spate. La majoritatea oamenilor mâna dreaptă se ridică mai puțin decât cea stângă. În timpul vieții diferența este tot mai mare, iar mai târziu ambele mâini se ridică tot mai puțin, din cauza dislocării atlasului corpul la bătrânețe se curbează tot mai mult.

Dacă ne uităm de la o parte, nu există diferențe între forma corpului la fetițe și la băieți, dar diferența apare în timpul pubertății, când fetelor cresc sânii. La diferența în silueta corpurilor nu se ajunge din cauza protuberanței sânilor cât din cauza greutății sânilor, ce schimă femeilor statica și forma corpoului.

Corpul uman este ca o pârghie care în poziție orizontală cu partea de jos se fixează de pământ. Sânii sunt aproximativ de un kilogram, și aceasta schimbă femeilor statica corpului și scoate corpul din echilibru. Vreo fată ca să fie mai atractivă își poziționează umerii înapoi, dar femeile fac aceasta mai ales spontan ca corpul lor să nu cadă înainte din cauza greutăți sânilor. Atunci capul rămâne la locul lui dar coșul pieptului și pelvisul se poziționează înainte, și din această cauză femeilor în regiunea zonei cervicale a coloanei vertebrale au curbă mai pronunțată.

La femeile la care atlasul este mai mult înclinat înainte există spondiloză în zona cervicala a coloanei vertebrale. La majoritatea acestor femei apare un nod în regiunea umerilor a coloanei vertebrale, și acel nod este mai mult un problem estetic decât problem de sănătate. Atunci când atlasul se ajustă nodul începe să se micșoreze. Când se ajustă atlasul se schimbă focarul capului, și atunci gravitația întoarce statica normală a corpului, iar coloana vertebrală primește forma sa corectă și dispar lordozele, spondilozele și nodurile.

Boala glandei tiroide este de cinci ori mai frecventă la femei decât la bărbați. Semnalele pentru glanda tiroidă trec pe lângă vertebrele în parea zonei cervicale a coloanei vertebrale iar lordoza

cefeii este mai mare la femei și de aceea nervii femeilor sunt mai apăsați. La femei, de obicei, prima dată se îmbolnăvește partea dreaptă a glandi tiroide, și aceasta se întâmplă din cauză că la majoritatea femeilor atlasul este similar dislocat. Fetițele și femeile sunt mai liniștite decât băieții sau bărbați și de aceea la ei atlasul mai des rîmâne în poziția care o aveau înainte de naștere. Din cauza greutăți sânilor și din cauza dislocării atlasului, femeile au lordoză, scolioză si rotație mai mare în zona cervicală a coloanei vertebrale decât bărbații.

Spre deosebire de femei, la bărbați nodul apare la mijlocul coloanei vertebrale, dar în această parte se află organele cele mai vitale. Aceste organe nu funcționează corect din cauza că nervi care trec pe lângă vertebre sunt apăsați și acesta este unul din motive de ce bărbații trăiesc mai scurt decât femeile.

Poziția atlasului la bărbați și la femei este diferită, și de aceea există diferențe când e vorba de sănătatea bărbaților și femeilor. În timpul vieții bărbații primesc mai multe lovituri în cap și corp, și de aceea atlasul le este mai dislocat și ei sunt mai bolnavi decât femeile.

Pe lângă difernța în poziție se diferențiază și lărgimea atlasului. La femei atlasul este mai scund decât la bărbați și iată încă unul din motive de ce femeile trăiesc mai sănătos și mai lung. Atlasul mai scund apasă mai puțin căile nervoase și sangvine care se răspândesc pe lângă atlas și prin atlas.

Dar v-ați întrebat vreodată de ce uni oameni trăiesc mai scurt, alți mai lung? Motivul de bază este că oameni cu atlasul mai mult dislocat trăiesc mai scurt.

Atlasul mai dislocat – viață mai scurtă.

Atlasul mai puțin dislocat – viață mai lungă.

Este posibil să dovedim aceste relații prin statistici.

Din cauza dislocării atlasului, se pare că sănătatea și durata vieții sunt ca o tragere a sorții. Cea mai bună dovadă pentru aceasta ar fi oameni care sunt mai bătrâni de nouăzeci de ani. Acestor oameni atlasul se află la un loc mai convenabil toată viața, și de aceia ajung la adânci bătrâneți. Totuși și ei au nevoie de ajustarea atlasului pentru a trăi și mai sănătos și lung.

La copii la care atlasul se ajustă până la pubertate, se va regla simetria corpului așa că nu vor mai exista mari diferențe între parte stângă și partea dreaptă a corpului, și ce e ma important vor trăi mai sănătos.

În ultimele câteva mii de ani au apărut diferite moduri de ajustare a atlasului, iar în ultimele o sută de ani și mai multe, iar ei concurează uni altora. Diferența între aceste tipuri de ajustare a atlas-

ului este utilă din cauză că în sfârșit se poate afla cea mai bună soluție.

Când toți oameni de pe lume își vor ajusta atlasul, se vor micșora diferențele în forma corpului și diferențele între cei bolnavi și cei sănătoși.

În viitor, timpul se va împarte în două epocii – timpul humanității bolnave și timpul humanității sănătoase. E o schimbare de dorit.

Diferența duce la dezechilibru.

## D E Z E C H I L I B R U L

Dezechilibrul este prezent în universul întreg, dar totodată este prezentă și tendința către echilibru. Dacă dezechilibrul nu ar exista tot s-ar opri, din cauză că dezechilibrul este forța motorică. Dezechilibrul este oriunde folositor mai puțin în corpul uman.

Ficatul mărit este cauza dezechilibrului părții stângi și drepte a corpului, iar consecința este că atlasul încă din uter se formează la loc greșit, și de aceea suntem dezechilibrați și bolnavi în timpul vieții.

Din cauza poziției orizontale a corpului, tendința de echilibru este continuu prezentă la specia umană. Ca să nu cădem, mușchi funcționează în continuu până stăm sau umblăm și fac posibilă starea de echilibru.

Când un obiect lungit este pus în poziție verticală, atunci se reazămă pe un punct de susținere și de aceea nu poate să cadă în orice parte. Obiectul care are două puncte de susținere poate să cadă în două părți. Abia cu trei puncte de susținere se ajunge la o stare durabilă de echilibru.

Homo erectus a făcut o realizare epocală atunci când a reușit să se scolae pe două puncte de susținere. Mișcarea este o caracteristică a vieții, deci reușita lui homo erectus este și mai mare din cauză că a reușit să meargă și pe un picior și să țină echilibrul.

Este mult mai ușor să stăm decât să umblăm deoarece până stăm suntem rezemați pe două picioare, iar până mergem doar pe una. Până ne mișcăm, în general, suntgem rezemați pe un punct de susținere, ceea ce este la limită cu imposibilul. De cîteva milioane de specii care au existat sau tot mai există, doar specia umană se poate bucura de avantajele poziției verticale.

Centrul de echilibru se află în trunchiul cerebral, care se află la baza creierului. Pentru ca corpul să aibă echilibru, centrul de echilibru primește informații din întregul organism și repede reacționează la ele. Există trei informații de bază care întotdeauna ajung la

centrul de echilibru. În ureecha medie, de partea stângă și de partea dreaptă, se află un organ par a cărui funcție de bază este să simtă efectul forței gravitației. Simțul văzului este, pe lângă cea mai importantă funcție de a vedea, îndatorit și ca să dea centrului de echilibru informații despre orientarea spațială. Cea de-a treia informație vine din tălpi și trimite informații despre starea solului care este sub picioare.

Organele pare din urechea medie sunt moștenite de la antecesorii noștri care mergeau pe patru picioare. Din cauză că aveau două picioare înainte și două înapoi aveau și stabilitate mai mare spre înainte și înapoi decât la o parte, și de aceea în picioare este mai ușor să se mențină echilibrul înainte – înapoi decât la o parte. Aceste două senzore și nouă ne oferă posibilitatea să menținem echilibrul mai ușor la o parte decât înainte-înapoi, și de aceea avem tălpile lungite. Speciei umane, din cauza poziției verticale, ar fi mai bine să aibă încă două senzore de echilibru, la vârful nasului și la ceafă.

Capul nostru reprezintă a zecea parte a greutății corpului. Din cauza poziției de la vârful corpului și din cauza forțelor care afectă corpul, starea reală este că capul este a patra parte a greutății corpului. Din cauza acestei diferențe, centrul de echilibru primește majoritatea informațiilor de la cap.

Dacă atlasul s-ar afla la locul exact, nu ar exista probleme de echilibru, și pe lână faptul că capul este mai greu decât ce este în realitate.

Senzori de echilibru se află în urechea medie, iar centrul de vedere în partea zona scapulară a creierului. Și senzori de echilibru si centrul văzului se află în apropierea creierului mic, iar funcția lui este să dea comande mușchilor. Această apropiere reciprocă este necesară din cauza situațiilor de instabilitate bruscă, când informațiile trebuie rapid să ajungă ca întregul centru de echilibru să poată reacționa.

Știința medicală se dezvoltă repede dar și mai departe nu poate să afle cauza amețelilor și instabilităților, și chiar mai mult, aceste două fenomene le tratează ca una. Nu este ușor să se lege starea de amețeală cu instabilitatea, din cauză că senzori depind de echilibru, centrul de vedere, semnale din tălpi și circulația sangvină prin creier.

Stările de amețeală apar din cauza lipsei de sânge într-o parte a creierului de jos, iar la instabilitate se ajunge din cauza lipsei de semnale dintr-o talpă. Din cauza dislocări atlasului aprovizionarea creierului de jos cu sânge este insuficientă și, totodată, nu ajung semnale suficiente dintr-o talpă, și probabil din această cauză spe-

cialiști științelor medicale nu pot să înțeleagă legătura acestor două fenomene.

Homo erectus nu este primul care a reușit să stea și să umble pe un punct de echilibru, dar e primul care a reușit stăpânească poziția verticală a corpului.

Multe specii de dinosaurușI cu zeci de milioane de ani înainte de homo erectus au reușit să stea și se se miște pe două picioare, dar nu aveau poziția verticală a corpului. Păsările sunt o specie de dinosaurușI care înainte cu șaizeci și cinci milioane de ani au supraviețuit căderea asteroidului. Păsărilor nu le este greu să stea pe două picioare din cauză că corpul lor este ușor, dar prioriratea lor nu este să umble ci să zboare. Partea mare a păsărilor reușește să stea pe un punct de echilibru și să nu cadă la o parte. Ghearele lungi le sunt repartizate în diferite direcții așa că formează o mare suprafață de echilibru.

Unii oameni în poziție verticală să nu se simt instabili, dar în poziție orizontală apare o stare de inconfortabilitate așa că multe persoane dorm în poziție semiașezată. Această stare inconfortabilă poate apărea și când se țin ochii deschiși si când se țin ochii închiși. O astfel de stare nu este influențată de lipsa de signle din tălpi nici din centrul de văz ci de lipsa sângelui în creier.

Vasele sangvine sunt apasate de atlasul dislocat, care vreodată când îl rezâmăm de căpătâi se dislocă și mai mult, și atunci se reduce fluxul sângelui în creier. Amețeala apare și atunci când se dă capul pe spate. Sângele trece prin creier în trei secunde iar din cauza atlasului dislocat nu este suficient, și de acea când omul dă cu capul pe spate sau în poziție orizontală apare starea de amețeală. Din cauza lipsei de sânge apare amețeala care cauzează stării de panică și frică.

Atunci când în partea de jos a creierului nu există sânge suficient, se reduce funcționalitatea lui și el nu trimite semnale mușchilor, și de aceea în poziție orizontală apare starea de dezechilibru care e foarte neplăcută.

În caz de instabilitate se efectuează cercetări în cap, creier, sau urechi, dar cauza instabilității nu se află în aceste locuri, ci sub craniu sau pe la baza coloanei vertebrale. Nervul prin care ajunge signalul din o talpă este apăsat de atlasul dislocat, cu vreo vertebră de la baza coloanei vertebrale, sau de ambele. Dacă dintr-o talpă vin semnale, iar din cealaltă nu, atunci se ajunge la instabilitate, adică la starea de dezechilibru.

La partea mare a oamenilor amețelile dispar imediat după ajustarea atlasului, din cauză că vaesle sangvine nu mai sunt apasate, dar instabilitatea dispare imediat după ajustarea atlasului în cazul că

signalul din tălpi a fost blocat de atlas, dar dacă a fost apasat nervul din partea de jos a coloanei vertebrale, instabilitatea dispare abia când vertebrele din partea lumbală a coloanei vertebrale se poziționează mai bine.

După ajustarea atlasului poate să apară o mică instabilitate trecătoare, dar motivul este ameliorarea staticii corpului.

Pentru ca un obiect lung să poată sta în poziție verticală, centrul de gravitate trebuie să fie pe ax vertical care este perpendicular în comparație cu solul. La capătul obiectului este punctul de sprijin iar la vârf se află punctul care trebuie sa vină exact deasupra punctului de sprijin, pantru ca obiectul să rămână în poziție verticală. Și noi avem în poziție verticală punct de sprijin care se află între tălpi, dar avem și punctul de sus pe vârful capului. Din păcate, din cauza atlasului dislocat oamenilor punctul din vârful capului nu se află deasupra punctului de sprijin.

De când începem să mergem, toată viața încercăm să ținem punctul de sus deaspura punctului de sprijim dar nu reușim din cauza dislocării atlasului. Încercările continue de a ne echilibra curbează corpul și coloana vertebrală, iar ca consecință apar dureri în mușchi și articulații.

Corpul nostru nu este un obiect solid dar aceiași legii naturale sunt valabile și pentru noi. Din cauza elasticități corpului putem să stăm vertical, dar corpul se curbează ca să nu cădem. Punctul de gravitație se află la mijlocul stomacului și noi reușim să rămânem în poziție verticală din cauză că poziția centrului de gravitație se corectează continuu. Din păcate, la partea mare de oameni partea mare a vieții atlasul este dislocat în astfel de poziție că centrul de gravitație se află la dreapta în relație cu axa longitudinală a corpului și din acest motiv se ajunge la curbarea corpului și coloanei vertebrale.

În cursul secolului XX știința se dezvolta foarte rapid dar doar la sfârșitul secolului a fost făcut un robor care poate merge pe două picioare. Ca să nu cadă, robotul imită mersul oamenilor. Știința avea nevoie de o sută de ani sa facă ceeace homo erectus a reușit să facă înainte cu un milion cinci sute de mii de ani.

Robotul nu are atlas, iar pârghiile robotului sunt de material solid și de aceea nu pot să se curbeze. Înainte la homo sapiens atlasul era poziționat corect și nu avea corp curbat, și deci nu avea nici cauze interioare pentru boli.

În partea mare a artelor marțiale concurentul încearcă prin lovirea capului adversarului să îi perturbe centrul de echilibru. Spre deosebire de unele arte marțiame mai agresive, aikido se bazează pe înțelepciunea că învingătorul este cel care rămâne pe picioarele

sale, dar nu și cel care este mai tare. Concurenții din aikidou folosesc gravitația astfel ca să-și rețină corpul echilibrat și totodată încearcă se perturbe echilibrul adversarului. În aikido consideră că punctul de gravitație a corpului nu se află în stomac ci în regiunea atlasului. Aikido concurentul reușește să rețină corpul echilibrat ținând capul în direcția mijlocului între tălpi.

Centrul de gravitație a capului este dislocat din cauză că atlasul este dislocat, și aceasta mută centrul de gravitație a corpului la partea unde este centrul de gravitație a capului și de aceea până suntem pe picioare există o stare de dezechilibru.

Din cauza primei vertebre dislocate tuturor oamenilor corpul este, mai mult sau mai puțin, curbat, și aproape nimic nu este la locul său anatomic. Unicul lucru ce se află la fiecare persoană la locul exact este prima vertebră toracică, dar câteva centimetri deasupra lui se află atlasul dislocat, care treptat cauzează aproape toate iregularitățile.

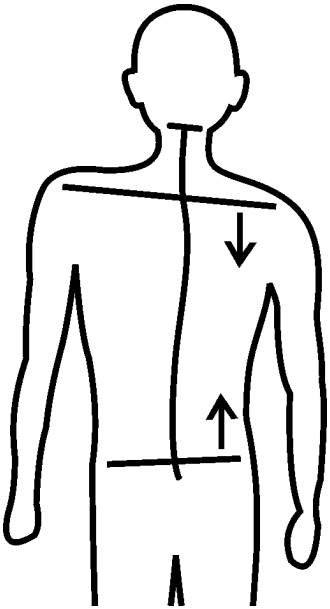
Specia umană ar fi mai dreaptă și mult mai sănătoasă numai dacă atlasul nu ar fi dislocat din poziția sa.

În trecut ficatul a devenit mai greu și a perurbat echilibrul corpului. La un om adult nu este mare diferența între partea stângă și partea dreaptă a corpului, și acesta este o problemă mai mică decât în timpul dezvoltării fetusului când apare rotirea corpului și dislocarea primei vertebre.

Ne naștem cu capul înclinat spre stânga, iar ca senzori pentru echilibru să fie în poziție orizontală când se fac primii pași se ajunge la procesul întoarcerii capului în poziția corectă spre sol. Când fac primii pași majoritatea copiilor întoarce capul spre dreapta, pentru ca centrul de echilibru să le permită poziția verticală.

Dacă este necesar o parte a pârghiei să se tragă spre aceiași parte a altei pârghii paralele, atunci trebuie să existe forța care va permite atracția reciprocă. Pentru a întoarce capul spre dreapta, mușchi de pe baza craniului până la pelvis întotdeauna se contractăși de aceea partea dre-aptă a pelvisuli este ridicată, iar umărul drept coborât.

ÎNCLINAREA OPUSĂ A UMĂRULUI ȘI PELVISULUI



Poziția verticală este posibilă din cauza apropierii reciproce a umă-rului drept și a părții drepte a pelvisului. O consecință bună a acestui fapt este că rămânem în poziție verticală, iar o consecință rea este că se ajunge la curbarea corpului și la boli.

Organismul uman nu este o mașină, dar este compus din oase care sunt aidoma pârghiilor dintr-un mecanism, și de aceea și în organismul nostru este valabilă legea lui Arhimede despre forțele parghiei.

Mecanismul pentru măsurarea greutății este pârghia care se află în starea de echilibru. Pentru ca măsurarea să fie exactă, înainte de măsurare punctul de sprijin trebuie să fie la locul său ca pârghia să fie în poziția de echilibru. Greutatea unui obiect se măsoară comparând ponderarea greutății și obiectului măsurat. Comercianții care prejudică cumpărătorii când se măsoară mută punctul de sprijin o părticică de milimetru. Când atlasul este dislocat un milimetru sau mai mulți, organismul este prejudicat, iar încercările de al trata numai golesc portofelul.

Și un milimetru de dislocare a atlasului dislocă mijlocul corpului doi centimetri. Astfel, punctul de pe vârful capului și punctul de între tălpi se reține una deasupra de alta, dar în bătrânețe aceasta nu mai este posibil și corpul se curbează tot mai mult, iar oameni bătrâni sunt tot mai bolnavi.

Diferite combinații de dislocare a atlasului curbează corpul și coloana vertebrală în mod diferit, dar la majoritatea oamenilor atlasul reține poziția dislocată care apare încă în timpul dezvoltării în uter.

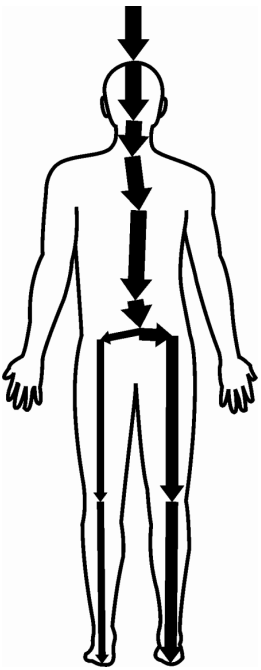
Din cauza atlasului care este similar dislocat, la majoritatea oamenilor apar înclinare și rotire similare. Așa deci, capul este poziționat spre înainte și diagonal spre partea dreaptă, ce este mai evident la bărbați decât la femei.

Corpul uman după forma lui este unicul ”zgârie-nori” printre toate celelalte animale ”terestre”. Există doar câteva specii de animale care încearcă să se îndrepte. Cangurii se îndreaptă ca pui lor să nu pice din punga de sub pântece, iar iepurii și mangustele se îndreaptă pentru a vede la timp vreun pericol posibil. Canguri și mangustele folosesc coada ca cel deal treilea punct de sprijin iar iepurii au coadă scurtă și ei se reazămă pe partea inferioară a picioarelor ca să se îndrepte. Din cauza faptului că se îndreaptă atlasul la aceste animale este diferit decât la alte mamale.

Din cauza dislocării atlasului este dificil să se ducă universul pe cap, iar după ajustarea atlasului omului este mai ușor să reziste acestei forțe majore și de aceea corpul lui are echilibru.

Pe imaginea următoare sunt demonstrate forțele de încărcare prin corp care există la partea mare a oamenilor.

DISTRIBUIREA FORȚEI PRESIUNI UNIVERSULUI



La specia noastră atlasul e complet diferit decât la alte animale mamale, dar pentru noi nu reprezintă problem mărimea și forma atlasului, ci dislocarea lui.

Atlasul ne este dislocat ca și înainte cu cincizeci de ani, doar că acuma suntem mai bolnavi. În ultimii cincizeci de ani specia umană a devenit mai înaltă cu zece centimetri, iar din cauza înălțimii corpul se cur-bează mai ușor și devine mai bolnav în timp mai scurt. Fiecare centimetru în plus dezechilibrează corpul din mai ușor și se ajunge la noi probleme de sănătate.

Cum e posibil să se întâmple aceasta în numai două generații?

Industria agricolă are tot mai mare profit din cauză că tratează plantele cu hormoni de creștere. Indirect, și noi suntem mai înalți din cauză că mâncăm astfel de plante și folosim produse lactate și carne de animale cu prea mulți hormoni de creștere.

## S C H E L E T U L

Din cauza dislocării atlasului apar deviații de la poziția exactă a aproape tuturor oaselor scheletului.

Corpul uman este format din mai multe întregimi, dar cînd se analizează static, se pare că avem doar două întregimi, capul și trunchul. Capul este o parte mică a corpului dar mișcă corpul. Gîndul este motorul conștient al corpului, dar există apelecări de care nici nu suntem conștienți. Din cauza înclinării atlasului capul trage corpul înainte din cauză că se află în vârful corpului.

Mici devieri a oaselor de pe pozițiile lor anatomice apar încă în tim-pul dezvoltării fetusului, iar în timpul vieții din cauza dislocării atlasului se ajunge la deviații și mai mari. Atlasul se află între cap și trunchi și de aceea este ca un întrerupător care decide relația lor reciprocă.

Mii de oameni de știință se ocupau de aspectul, poziția, proporțiile și diferite poziții a corpului uman dar nu au înțeles de la ce loc în corp apar neregularitățile. Câțiva ani țineam prelegeri despre ajustarea atlasului și am văzut cinci mii de copii și adulți. Urmărind legătura între atlasul dislocat și pozițiile scheletului corpului, am ajuns la concluzii noi și una din ele este rotirea centurii scapulare.

La partea mare a oamenilor umărul drept este dislocat în față iar cel stâng spre spate. Mi-a fost ușor să percep că rotirea umărului apare din cauză că atlasul este rotit dar mi-a fost mai greu să înțeleg situația următoare: la unii oameni până sunt în picioare umărul drept este poziționat înainte, iar până șad înapoi. Cum e posibil ca la aceiași persoană există diferențe când e vorba de poziția umărului în dependență de fapu dar sunt în picioare sau nu?

Luând în considerare că podeaua și scaunul sunt orizontali, am înțeles că această diferență este din cauza pelvisului dislocat.

După ce se ajustă, atlasul se întoarece în poziție orizontală și de aceea, după câteva luni și pelvisul se întoarce în poziție orizontală. Acest proces permite ca coloana vertebrală să se îndrepte și să se atenueze scoliozele. Totuși rotirea și înclinarea centurii scapulare apar abia după câțiva ani. Un motiv pentru o întoarcere a umărului atât de lentă este din cauză că oasele pieptului au fost deja de mai înainte formate după poziția greșită a corpului, iar oasele se regenerează foarte încet. Din această cauză este nevoie de câțiva ani pentru întoarcerea centurii scapulare și a gâtului într-o poziție mai bună.

Partea mare a oamenilor nu obsearvă nici când e vorba de ei personal, nici când e vorba de alte persoane că umerii le sunt înclinați și rotiți, deci nu este vorba de o problemă estetică. Dislocarea nu este nici o problemă de sănătate, din cauză că în această parte a coloanei vertebrale tuturor oamenilor stau bine ultima vertebră cervicală și prima și a doua vertebră toracică, și din această cauză nu sunt apăsați nervi care se află în apropierea lor.

Ingineria modernă copiază procesele naturale astfel că prima dată fac stâlpuri și speteaze, iar când sunt suficient de fixate, abia atunci clădesc pereții exteriorii și partițiile interne. Mușchi sunt aidoma pereților, iar organele aidoma partițiilor, dar mușchi nu au rolul de a duce, acest rol îl au oasele și scheletul. Este o eroare când se consideră că mușchi țin scheletul și din această cauză mule persoane prin exerciții sau sport încearcă să-și întărească mușchi. Așa se poate ajunge la o ținută mai bună a corpului dar dacă omul nu se mai ocupă cu sport, corpul se curbează în scurt timp.

Organele interne sunt suspendate de schelet, iar mușchi sunt agă-țați de oase. Din cauza atlasului dislocat nici scheletul nici oasele nu sunt la locul lor, și de aceea nici organele nici mușchi nu se află la locurile sale exacte. Când se ajustă atlasul, atunci scheletul primește o configurare mai bună, iar organele se întorc în poziția lor anatomică și încep să funcționeze mai corect. Se eliberează căile nervoase de pe lângă atlas și de pe lângă alte vertebre, și de aceea se ameliorează și funcționearea organelor interne.

Generațiile mai bătrâne au jucat domino, iar generațiile noi joacă jocuri video și nu știu ce înseamnă terminul ”teoria dominoului” din cauză că în lumea virtuală nu există influența gravitației. Dominele sunt puse drept și când se împinge prima piesă de domino, una după alta, cad toate piesele. În corpul nostru craniul este precum prima piesă domino care din cauza atlasului dislocat cade, și din această cauză și scheletul cu încetul ”cade”.

La bătrânețe din cauza reducerii înălțimii corpului se apasă semnalele nervoase și se ajunge la un sfârșit timpuriu a vieții. După moarte pe decedat îl culcă în poziție orizontală pe spate și persoana decedată ră-mâne așa sute de anii până oasele nu se descompun. Ar fi mai bine dacă acest om, în timpul vieții ar dormi pe spate din cauză că ar fi trăit mai sănătos și lung. În timpul somnului oasele se regenerează, iar dormirea pe spate ajută ca oasele să se regenereze mai bine. Din păcate, nu sunt multe persoanele care pot să doarmă pe spate.

Scheletul, adică sistemul osos al corpului, este simbol al morții. Nu vom mai vorbi despre schelet, din cauză că această carte vorbește despre renașterea vieții.

La un an după ajustarea atlasului oameni devin mai înalți, și aceasta se întâmplă și persoanelor mai bătrâne de optzeci de ani. Bineînțeles că aceste persoane au încetat să crească înainte cu șaizeci de ani, așa că, ei nu au crescut, corpul lor se lungește din cauză că prima vertebră este pusă la locul ei exact.

Scheletul se puartă singur și țesurturile moi, dar pe lângă funcția sa de bază, în oase se întâmplă încă o funcție deosebit de importantă. În măduva osoasă se formează și globule roșii dn sânge. Până la douzeci de ani de viață, sângele se formează în toate oasele, iar mai târziu numai în oasele trunchiului și a coloanei vertebrale.

## C O L O A N A  V E R T E B R A L Ă

Coloana vertebrală s-a format ca să protejeze calea nervoasă principală, iar când au apărut organismele mai mari, ea a primit funcția conectării corpului întreg.

La animale coloana vertebrală este aidoma unui pod între membrele superioare și inferioare de care sunt agățate părțile organismului. Așa este și cu coloana vertebrală la oameni dar din cauza poziției verticale are încă o funcție – ca fiecare vertebră să ducă partea corpului de deasupra ei.

De obicei se subânțelege că coloana vertebrală se întinde de la cra-niu până la pelvis, dar ar fi mai precis spus că craniul, coloana vertebrală, pelvisul și coada coloanei vertebrale reprezintă un întreg.

În această serie craniul ar fi ca o o locomotivă, iar celelalte părți ca vagoane de mărimii și funcții diferite. Când locomotiva sare de pe pistă trage cu sine și celălalte vagoane, iar la specia umană coloana vertebrală este dislocată la toți oamenii. Coada coloanei

vertebrale este ulima patre din acest întreg și nu se dă mare atenție la forma ei, dar forma ei nere-gulată produce hemoroizi.

Din păcate, la spacia noastră, la aproximativ toți oamenii,capul este în afara axei care se află de-a lungul corpului și din această cauză corpul întreg este asimetric. Capum este într-o direcție, iar gâtul în altă direcție. Atlasul leagă capul cu corpul și e poziționat în așa fel ca prin poziția sa să satisfacă direcțiile diferite și a capului și a gâtului.

În timpul vieții atlasul tinde să echilibreze capul cu corpul, dar nu reușește din cauză că și el singur este dislocat.

Când e vorba de specia noastră, ea crește până la vârsta de douăzeci de ani, iar corpul crește în timpul somnului până omul este în poziție orizontală. Dar, în timp ce se crește se desfășoară și incarnarea. De așa ceva încă nu ați auzit, dar aceasta este o realitate la copii în pubertate la care atlasul este prea mult înclinat înainte. Copii cresc în timpul nopți, iar în timpul zilei incarnează din cauza efectului gravitației. Incarnarea începe imediat după pubetrate și este mai rapidă la bătrânețe, iar atlasul singur de la sine se înclină tot mai mult.

Din părțile de jos a corpului se dau comande pentru funcționarea normală a organismului, dar pentru ca creierul să reacționeze la starea în organism, este necar ca semnalele să se întoarcă fără perturbării. Din cauza atlasului dislocat, în creier nu există sânge suficient și nu poate să funcționeze complet, și de aceea în organism pleacă un număr insuficient de semnale. Dislocarea atlasului reduce semnalele și mai mult deja la începutul măduvei spinării, iar semnalele se reduc și mai mult din cauza formelor neregulate a coloanei vertebrale.

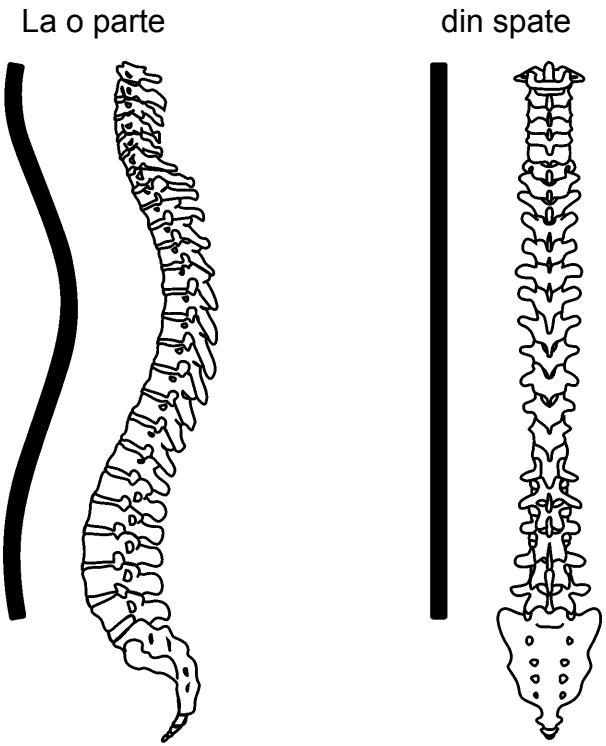
Deschizăturile prin care se răspândesc nervi din măduva spinării se află între vertebre. Forma neregulată a coloanei vertebrale micșorează deschizăturile și de aceea vertebrele continuu apasă nervi. Din organism se trimit semnale către creier, dar ele trec pe aceiași drum care e astupat la mai multe locuri, și creierul nu primește toate informațiile și nu poate împlini necesitățile organelor.

Între vertebre există discuri și rolul lor este să lege vertebrele. Din cauza poziției vertebrale discurile la oameni au încă un rol: să ușureze presiunea asupra vertebrelor vecine. În cursul zilei vertebrele pierd lichide iar noapte se umplă. Prin subțieirea discurilor se micșorează deschizăturile prin care se răspândesc nervi și de aceea dimineața suntem mai sănătoși și mai înalți decât seara. Tinerețea este dimineața vieții, iar bătrânețea seara. La bătrânețe slăbește procesul de umplire și golire a discurilor, deci se micșorează grosimea discurilor și fluxul de semnale, și organele se îmbolnăvesc mai repede.

De ce nu există vreun om care să aibă toate bolile? Din cauză că cel puțin o parte a coloanei vertebrale are formă corectă și semnalele trec fără probleme. Este exactă zicala japoneză ”gâtul strâmb este semn a vieții scurte”, dar eu aș adăuga că și coloana vertebrală curbată este cauza bolilor și sfârșitului timpuriu a vieții. La animalele mamale, la exemplare care aparțin aceiași specii, coloana vertebrală are formă similară, dar la oameni există forme diferite. Motivul pentru aceasta este dislocarea craniului și poziția verticală.

Forma corectă a coloanei vertebrale se poate afla doar pe desene în enciclopedii anatomice.

FORMA CORECTĂ A COLOANEI VERTEBRALE




Atlasul este dislocat la toți oameni și e aproape imposibil să aflăm o persoană care are formă absolut regulată a coloanei vertebrale. La partea mare a oamenilor partea mare a coloanei vertebrale are formă regulată, dar la bătrânețe ea se curbează tot mai mult și de aceea apar noi probleme de sănătate.

Coloana vertebrală, de la craniu până la pelvis, are douăzeci și patru de vertebre, dar trebuie să redefinim aceasta, căci atlasul nu

este o parte a coloanei vertebrale. Atlasul este strâns legat de craniu de când se formează și după aceea, de-a lungul vieți. Din păcate această legătură nu este atât de strânsă și cu ocazia unor lovituri se ajunge la alunecare, din cauză că atlasul este deja dislocat. Cartilajele de pe atlas și craniu sunt netede și din această cauză atlasul poate să alunece. Cu ocazia loviturilor în cap sau corp atlasul se dislocă și mai mult și așa rămâne până la următoarea dislocare, iar, între timp coloana vertebrală devine neregulată.

Câți oameni sunt pe lume atâtea forme diferite a coloanei vertebrale există din cauză că în timpul copilăriei și vieții atlasul se dislocă de câteva ori adică se mută de câteva ori în altă poziție. Coloana vertebrală reține formele neregulate de înainte, și de fiecare dată când atlasul se dislocă din nou, se adaugă noi iregularități. După forma coloanei vertebrale putem să determinăm în ce perioadă a vieții s-a ajuns la o anumită dislocare.

Din păcate, dacă atlasul e dislocat încă din tinerețe, deja de auinci se ajunge la o curbare a coloanei vertebrale mai mare și la mai multe probleme de sănătate, și e justificată frica părinților pentru forma coloanei vertebrale a copiilor lor.

Dacă ne uităm din spate, coloana vertebrală trebuie să fie cu totul dreaptă, dar e aproape imposibil să se găsească o persoană cu coloana vertebrală cu totul dreaptă. Curbarea coloanei vertebrale spre stânga sau spre dreapta se numește scolioză. Până la descoperirea dislocării atlasului nu se știa din ce cauză apar scolioze, iar motivele scoliozei sunt înclinarea atlasului, dislocarea lui într-o parte, sau și una și alta.

Din cauza înclinării atlasului spre partea dreaptă, la majoritatea oamenilor există două scolioze, anume în partea toracică a coloanei vertebrale spre dreapta, iar în partea de jos spre stânga.

La un număr mai mic de persoane atlasul este înclinat spre partea stângă. La aceasta se ajunge din cauza loviturii în cap de partea stângă sau loviturii în corp de partea dreaptă, și atunci umărul stâng este poziționat mai jos decât cel drept, iar pelvisul este deplasat spre stânga. În aceste cazuri apar alt fel de direcții a scoliozei și alt fel de probleme de sănătate, din cauză că unele organe nu primesc toate semnalele din creier.

CEA MAI FRECVENTĂ SCOLIOZĂ
Cum arată din spate

La bătbați prima vertebră este deplasată la o parte mai des decât la femei. Din copilărie băieți sunt mai activi și mai neliniștiți, și din cauza loviturilor primite la cap sau la o parte, atlasul li se deplasează în partea opusă de la partea unde au primit lovitura. Din această cauză gâtul se înclină spre partea opusă de la dislocarea atlasului, iar în partea de mijloc a coloanei vertebrale apare scolioza în aceiași direcție în care este dislocarea atlasului.

SCOLIOZA LA MIJLOCUL COLOANEI VERTEBRALE
Cum arată din spate

Scoliozele sunt probleme de sănătate, dar o problemă mult mai mare o reprezintă formele coloanei vertebrale care se pot vedea atunci când corpul se privește de la o parte, și din această cauză până la sfârșitul acestui capitol mă voi ocupa de astfel de curbe.

Coloana vertebrală sănătoasă are curbe înainte în partea cervicală sau în partea de jos, iar în partea toracală înapoi.

Lordoza normală este curbura anterioară a unei porțiuni a coloanei vertebrale, iar cifoza normală este curbura antero-posterioară a coloanei vertebrale toracale.

LORDOZE NORMALE ȘI CIFOZA NORMALĂ

Cum arată din partea laterală

Din păcate, un număr mic de persoane au toate cele trei curbări normale din cauză că atlasul nu le este nici înclinat nici ridicat. La partea mare a oamenilor o porțiune a coloanei vertebrale are formă neregulată iar la bătrânețe toate cele trei curbe se agravează.

În timpul dezvoltării fetusului până la luna a șasea de viață a bebelușului, coloana vertebrală are forma literei C. Dar când bebeluși încep să se târască pe patru picioare apar lordoze în partea cervicală și lumbală a coloanei vertebrale, iar când încep să meargă ele se măresc. Deja la această vârstă poziția atlasului afectă formarea coloanei vertebrale.

În copilărie vertebrele și discurile dintre vertebre încă nu au întărit suficient, iar la formarea unor forme este influențată de formele deja existente a coloanei vertebrale. Când se deplasează atlasul la un alt loc, atunci vertebrele și discurile formează în acord cu celălaltă formă a coloanei vertebrale, iar aceasta se întâmplă din cauza gravitației care afectă corpul întreg.

Cifozele și lordoscoliozele apar în copilăria fragedă, ca urmare a mai multor dislocări a atlasului. Aceste curburi mari a coloanei vertebrale apar doar un număr mic de oameni, din cauză că în copilăria fragedă rar când se ajunge la dislocări a primei vertebre atât de mari.

Ortopezii încearcă, cu ajutorul unor dispozitive speciale să îndrepte coloana vertebrală a copiilor în timpul pubertății, dar nu reu-

șesc curbarea coloanei vertebrale doar se încetinește sau se îndreaptă doar un pic. În acest fel nu se poate rezolva problema, și chirurgi îngrădesc suporturi metalice în corp.

Descoperirea ajustării atlasului permite un acces mai uman spre îndreaptarea permanentă a coloanei vertebrale. Cel mai bine ar fi dacă s-ar ajusta atlasul bebelușilor cum nu s-ar ajunge la astfel de situații. Totuși, dacă s-a ajuns deja la deformități mai mari, cel mai bine ar fi ca copiilor să se ajuste atlasul cât mai curând posibil iar forma coloanei vertebrale să se corecteze permanent prin întinderea coloanei vertebrale.

Când cineva are dureri în corp sau probleme de sănătate, atunci de obicei se spune că aceste probleme au apărut din coloana vertebrală. Această presupunere este exactă, dar nimeni nu înțelege de ce coloana vertebrală are formă neregulată. Întotdeauna este mai bine să descoperim unde încep problemele cu sănătatea, iar până nu s-a ajuns la descoperirea dislocării atlasului aceasta a fost un mister imposibil de rezolvat.

La boxeri atlasul este mai des dislocat decât altor oamenni. Am ajustat atlasul câtorva foști boxeri, care pe atunci aveau peste șaptezeci de ani. Lor atlasul a fost poziționat mai bine decât altor oameni de vârsta lor și de aceea au fost mai sănătoși decât ei. Faptul acesta m-a mirat, dar am înțeles că au avut noroc să primească lovituri în frunte și cap din față. Aceste lovituri au deplasat baza craniului înapoi, deci atlasul le este mai puțin înclinat. La boxeri care au primit lovituri tari în frunte și cap de la o parte sau din spate, au apărut boli și mureau mai devreme din cauza dislocări mai mari a atlasului. Pentru unii boxeri acest sport este fatal, pentru partea mare este o dexteritate nobilă.

Prima vertebră și înainte de naștere este dislocată înapoi, dar în cursul anului doi de viață unor copii se dislocă înainte din cază că copii cad și se lovesc în cap înainte. Unor copii din cauza loviturii atlasul se ridică înainte și din cauza gravitației capul se poziționează spre spate, iar toracele înainte.

Din această cauză coloana vertebrală se îndreaptă prea mult, iar tălpile nu sunt în formă de arc și piciorul rămâne plat. De la trei ani copii când cad se rețin pe mâinii iar din cauza tracțiunii capului atlasul se înclină înainte.

În Africa mamele își duc bebelușii și copilașii în hamuri pe spate. Din cauza acestei poziții copii își țin capul pe spate iar atlasul se deplasează înainte, și de aceea coloana vertebrală este prea dreaptă, iar capul și fundul se poziționează înapoi. Din acest motiv negrii în partea mare au picioare plate.

LORDOZA ÎNDREPTATĂ
Cum arată din partea laterală

Nicio deviație de la formele regulate a coloanei vertebrale nu este bună, dar dacă s-ar putea alege, este mai bine să avem lordoză îndreptată. Este cunoscut că oameni drepți sunt mai sănătoși decât alți oameni, dar un număr mic de oameni reține toată viață această formă a coloanei vertebrale.

Da, este exact că acești oameni sunt mai sănătoși, dar nici coloana vertebrală prea dreaptă nu este bună, din cauză că în acest caz vertebrele nici atunci nu sunt înclinate normal și micșorează deschizăturile prin care se respândesc nervi. Acești oameni au probleme de sănătate cu organele care nu primesc toate semnalele din creier, dar nu au boli noi din cauză că coloana vertebrală rămâne aceiași. Totuși, persoanelor în vârstă discurile care se află între vertebre se subțiază iar organele primesc mai puține semnale, și atunci se agravează doar bolile pe care le au deja.

Când coloana vertebrală este prea dreaptă, atunci există lordoză la baza coloanei vertebrale și din această cauză apar probleme cu organele care se află la baza stomacului și pe picioare.

Cele mai rele forme a coloanei vertebrale sunt cifozele și lordoscoliozele, dar există și forme când cifozele sunt poziționate pe locurile unde ar trebui să fie lordozele, sau când lordoza a apărut în loc de cifoză.

## LORDOZE ȘI CIFOZE CÂND SCHIMBĂ LOCUL

Cum arată din partea laterală

Cifozele și lordoze își schimbă locul dacă în copilăria fragedă atlasul a fost înclinat înainte, și s-a ridicat din cauza vreunei lovituri în față. După ajustarea atlasului și aceste forme a coloanei vertebrale s-e reglază cu timpul.

Prima vertebră este la mai mult de nouăzeci de procente de copii și persoane adulte înclinat înainte, și din această cauză apar lordoze și cifoze mai mari, și ele sunt cei mai mari cauzatori a problemelor de sănătate.

Atlasul la partea mare a oamenilor este înclinat înainte din mai multe motive. Încă în timpul dezvoltării fetusului atlasul se dislocă înapoi, iar baza craniului și chiar și atlasul se adaptează acestei poziții. În copilărie și tinerețe capul ne este aplecat până învățăm, iar când ne angajăm capul rămâne în aceiași poziție – aplecată. În timpul vieții luăm obiecte care se află în jos, sub cap, și de aceea ne aplecăm, iar până mâncăm sau dormim și atunci capul este, de cele mai multe ori, aplecat. Ochii sunt în față și de aceea nu vedem obiectele care ne lovesc în cap din spate. Totuși cele mai rele lovituri sunt loviturile în frunte, din cauză că baza craniului alunecă înainte în jos. Din cauza tuturor acestor situații atlasul se înclină înainte, și în dependență de cât de înclinat este, coloana vertebrală primește lordoze sau cifoze mai mici sau mai mari.

După al treizecilea an de viață în fiecare decenie suntem cu un centimetru mai sucnzi, așa că la optzeci de ani suntem, aproximativ cinci centimetri mai scunzi. La persoanele cu atlasul dislocat spre înainte au formă dreaptă a coloanei vertebrale și de aceea nu se ajunge la incarnare, dar din cauza discurilor subțiate la bătrânețe sunt un centimetru mai scunzi.

Deja există forme prea rele a coloanei vertebrale din cauză că atlasul este înclinat înainte și dislocat, dar atlasul la partea mare a oamenilor este și rotit și de aceea coloana vertebrală este răsucită. La unii oameni întreaga coloana vertebrală este răsucită în aceiași fel și de aceea vertebrele nu apasă nervi, dar la partea mare a oamenilor coloana vertebrală în partea de jos este răsucită prea mult și organele de la baza stomacului și picioarele funcționează mai slab.

La baza spatelui coloana vertebrală are scolioză și lordoză, dar cînd este și răsucită, atunci apar hernii de disc. După ajustarea atlasului herniile de disc încet dispar, iar semnalele încep să se răspândească fără probleme. Din această cauză organele încep să funcționeze mai bine, iar durerile și amorțeala din picioare dispar.

Scopul de bază a existenței ființelor vii este prelungirea speciei. Tot este subordinat acestei sarcini biologice de bază, și aceiași lucru este valabil și pentru specia noastră, dar din cauza apăsării signalului de la baza coloanei vertebrale organele de reproducție funcționează mai slab. Sunt tot mai mulți bărbați care sunt impotenți.

În timpul erecției penisul se umple cu sânge dar când este apasat centrul de circulație din primul creier, atunci e redus fluxul sângelui din penis. Problemele cu producerea spermei apar la baza coloanei vertebrale, din cauza că nervi spre testise sunt apăsați.

O lordoză mai mare în partea de jos a coloanei vertebrale la femei cauzează probleme cu ciclul și a menopausei timpurie. După corectarea poziției atlasului, femeilor se micșorează durerile din timpul menstruației, iar ciclurile în curând devin regulate. Ajustarea atlasului micșorează lordozele mari, și semnalele pot din nou să ajungă în ovare și în uter. Unor femei care nu puteau să rămâne gravide sau care nu puteau să ducă sarcina la bun sfârșit, după scăderea lordozei le este posibil să nască.

Rolul de bază a femeilor este să nască și să fie mame iar menopausa la vârstă timpurie duce la perturbări hormonale și a sănătății. După ajustarea atlasului, la unele femei cu menopausă timpurie se întoarce ciclul.

Graviditatea se mai numește și ”altă stare„ din cauză că se schimbă sănătatea.

Multe femei devin mai sănătoase, iar unor femei graviditatea agravează sănătatea, și nu din cauza hormonilor, din cauză că graviditatea este un proces normal, natural. Starea de sănătate se agravează la femei la care s-a dislocat atlasul în timpul travaliului.

Este cunoscut faptul că femeile care au născut de mai multe ori sunt mai sănătoase, dar nu se știe de ce. În ultimele lunii a gravidității fetusul devine mai mare, și din interior împinge coloana

vertebrală și din această cauză lordoza se micșorează, iar semnalele trec mai ușor pe lângă vertebre. Din cauza mai multor graviditătii coloana vertebrală primește o formă mai regulată și acesta este motivul de bază a unei sănătăți mai bune. Unor femei gravide tălpile se lungesc, șu nu din cauza greutății, ci din cauza staticii diferite a corpului.

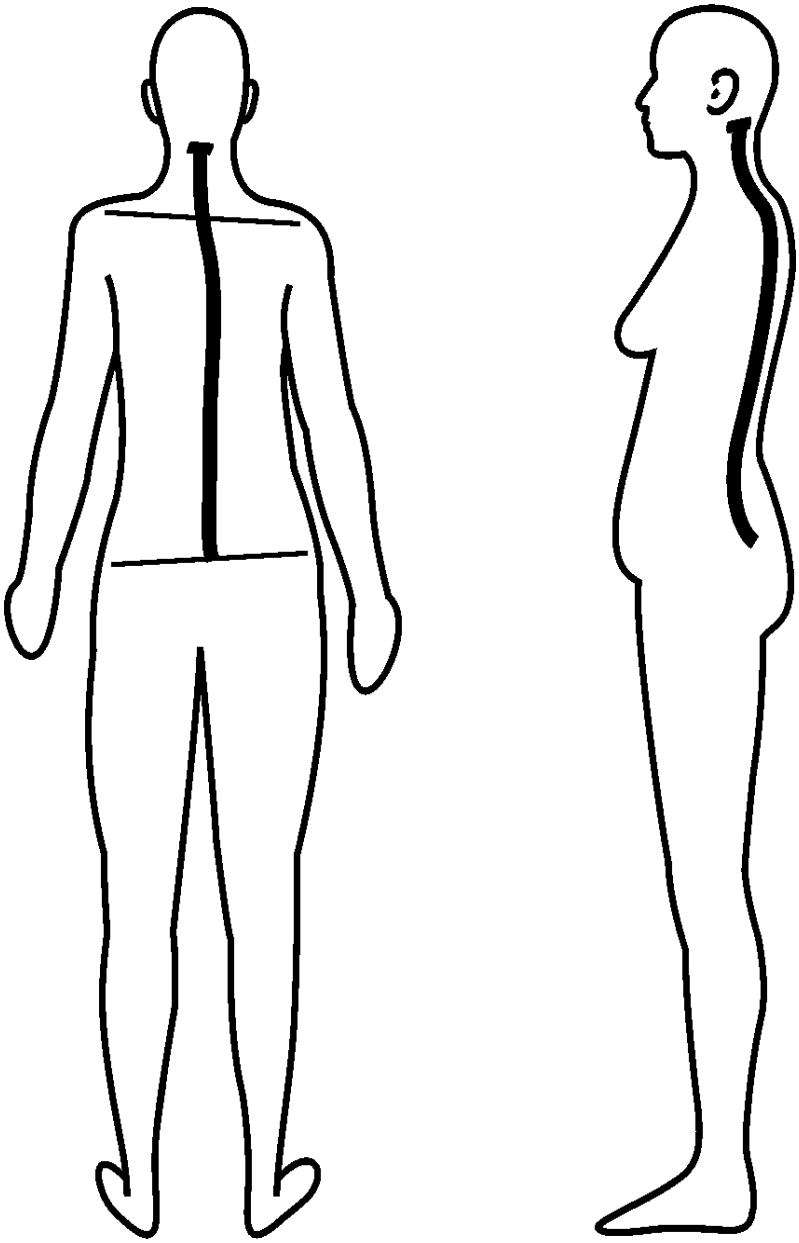
Nu există o diferență majoră când e vorba de poziția atlasului la bărbați și la femei, dar forma coloanei vertebrale la bărbați și la femei este diferită. Înainte de pubertate atlasul este înclinat într-o formă similară și fetițelor și băieților, iar diferența când e vorba despre coloana vertebrală apare din cauza greutății sânilor care schimbă statica corpului femenin. În pubertate la fetițe apare lordoză mai mare în partea cervicală a coloanei vertebrale.

În cursul secolului douăzeci la fete și femei devine populară purtarea sutienenelor, iar ridicarea sânurilor a schimbat și mai mult statica corpului femenin prin ce se deteriorează sănătatea. Pe lână aceasta sutienul strânge glandele limfatice și căile limfatice, și din această cauză femeile sunt mult mai bolnave decât înainte. Din cauza unui aspect mai frumos glandele lactee nu funcționează suficient, iar bebeluși rămân fără laptele mamei.

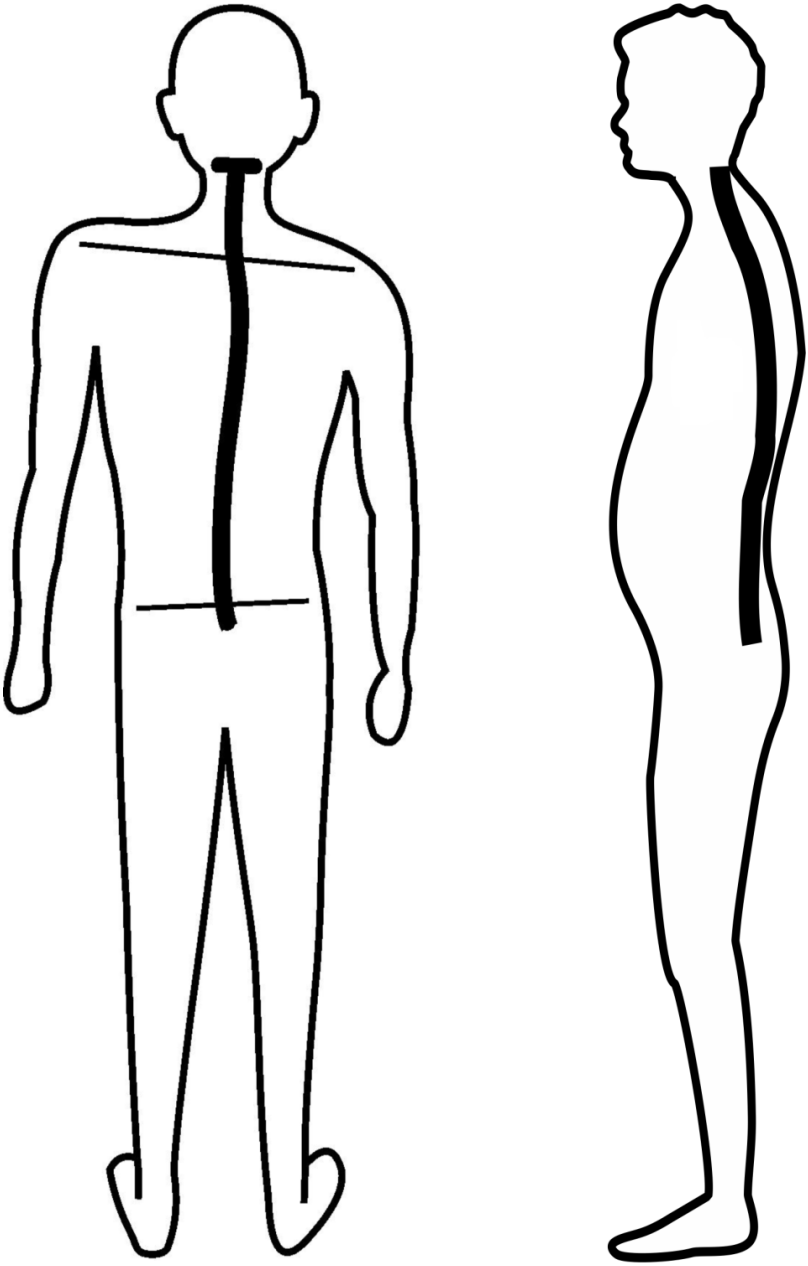
Bărbaților capul este aplecat înainte, iar femeilor drept în comparație cu corpul, și din cauza greutăți capului la femei se măresc lordozele. În special lordoza cervicală. Și de aceea femiele deja la treizeci de ani au probleme cu glanda tiroidă. La partea mare a femeilor glanda tiroidă prima dată se dereglează la partea dreaptă, din cauză că partea dreaptă a atlasului la partea mare a femeilor este în jos și rotită înapoi. Ca consecință apare lordoza și răsucirea regiunii cervicale a coloanei vertebrale, și de aceea se micșorează semnalele spre partea dreaptă a glandei tiroide.

Din cauza lordozei cervicale accentuate, femeile au mai multe dureri de cap, amețeli, probleme cu glandele tiroide și dureri în mâini. Totuți la femei cifoza în partea toracee a coloanei vertebrale și lordoza în partea de jos are formă mai regulată, și partea mare a organelor din corpul femenin primesc suficiente semnale, și de aceea femeile sunt mai sănătoase decât bărbații.

ASPECTUL COMUN A CORPULUI ȘI A COLOANEI VERTEBRALE A UNEI FEMEI LA PATRUZECI DE ANI DE VIAȚĂ



ASPECTUL COMUN A CORPULUI ȘI A COLOANEI VERTEBRALE A UNUI BĂRBAT LA PATRUZECI DE ANI DE VIAȚĂ



Bărbații la mijlocul coloanei vertebrale au cifoză ce le micșorează semnalele spre cele mai importante organe. Acesta este unul din motivele de ce bărbații trăiesc mai scurt decât femeile.

După ajustarea atlasului încet dispare înclinarea, răsucirea și asimetria corpului, dar rapiditatea cu care coloana vertebrală primește o formă mai bună depinde de vârstă și de curbarea ei înainte de ajustare.

La partea mare a bărbaților atlasul este înclinat înainte și de aceea urecha și șoldul sunt poziționați înainte, iar umărul și talonul înapoi.

Nu e bine că bărbaților capul este aplecat, iar femeilor în direcția corpului, din cauză că coloana vertebrală și a bărbaților și a femeilor primește o formă incorectă. După ajustarea primei vertebre la toți oameni capul vine la locul exact – între aceste extreme.

Dislocarea craniului este unicul motiv a formei incorecte a corpului și coloanei vertebrale. Nu este ușor să se poarte cel mai inteligent cap din univers.

Creierul continuu trimite și primește informații. Semnalele nervoase se răspândesc în aceiași timp prin căile nervoase de la creier spre corp și din corp spre creier, iar semnalele pot să se răspândească fără probleme doar atunci când nervi nu sunt apăsați.

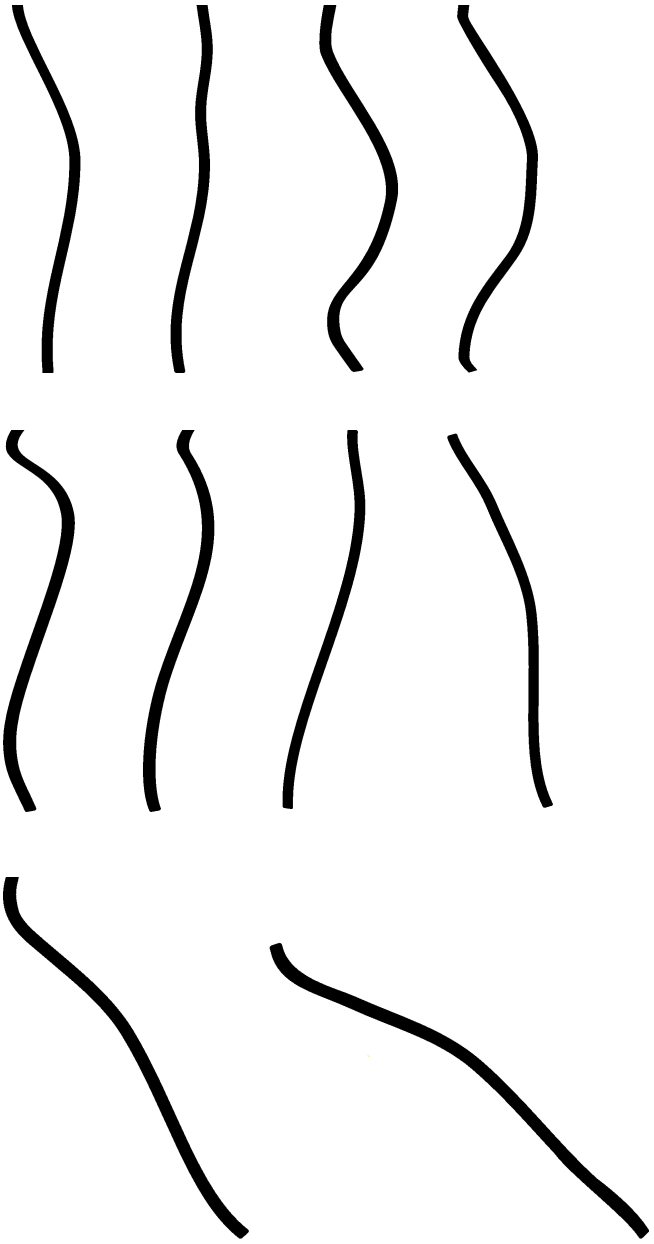
Din cauza aprovizionării rele cu sânge în creier există mai puține semnale, iar pe drum spre organe ele se micșorează și mai mult din cauza presiunii primei vertebre. Această stare este agravată și prin formele incorecte a coloanei vertebrale fiind cauza și celei de-a treia micșorare a semnalelor.

În direcția semnalelor spre creier formele incorecte a coloanei vertebrale reprezintă prima piedică iar atlasul dislocat le reduce și mai mult. Creierul nu primește toate informațiile necesare și nu poate să reacționeze corect, și din această cauză organele încet își pierd funcția și se îmbolnăvesc.

Dacă în copilărie atlasul se înclină și se ridică brusc de câteva ori, de atunci apar forme ciudate a coloanei vertebrale, cum este demonstrat pe desenele următoare.

FORME EXCEPȚIONAL DE INCORECTE
A COLOANEI VERTEBRALE

Imaginea laterală



Fiecare om are, mai mult sau mai puțin, formă incorectă a coloanei vertebrale și unica soluție este ajustarea atlasului.

Un pom tânăr se îndoaie și cu cât este mai bătrân cu atât este mai ferm. Spre deosebire de pomi, coloana vertebrală a oamenilor în bătrânețe se curbează mai repede din cauza dislocării atlasului care este tot mai mare. Atunci când atlasul se ajustă la bebeluși, coloana vertebrală repede primește forma sa regulată și rămâne regulată viața întreagă.

Coloana vertebrală este stâlpul vieții, și când ea nu este stabilă, viața se prăbușește din cauza problemelor de sănătate tot mai grave.

## S Ă N Ă T A T E A

Sănătatea perfectă nu există, dar există o necesitate permanentă de sănătate cât mai bună. Acest principiu este prezent la toate ființele, deci și la specia umană. Noi ne considerăm ființele cele mai perfecte, și este așa, în multe segmente ale vieții, dar adeverul este că starea noastră de sănătate este mai rea decât la animale.

O sănătate bună subînțelege armonie și funcționalitate a organelor și sistemelor din organism. Cineva trebuie să gestioneze cu toate aceste procese ca tot să funcționeze în conformitate. Organismul putem să-l comparam cu o orchestră. Este necesar ca toate instrumentele să fie reglate și ca muzicienii în aceiași moment să cânte după notele necesare, dar dacă doar un instrument nu produce sunetul așteptat sau un muzician nu cântă în timpul necesar atunci muzica orchestrei nu este bună. Muzicienii nu se văd uni pe alți, dar pot să audă restul muzicienilor și să li se alăture. Totuși, omul este o ființă vizuală și ca toți muzicienii să fie în conformitate și ca muzica se sune bine este necesar să existe un dirijor care dirijează muzicienilor.

În corpul nostru creierul de jos este dirijorul care viața întreagă dă îndrumări și urmărește funcționarea organelor și sistemului. În timpul somnului creierul de jos este cel mai activ din cauză că atunci se realizează regenerarea și autovindecarea.

Creierul de sus este însărcinat de conștință și din această cauză noi suntem unica specie care, cu ajutorul proceselor de gândire, are posibilitatea să devină conștientă de vreo problemă sau să –și îmbunătățească sănătatea. Creierul mare are grijă de sănătate când devine conștient de vreo problemă, iar părțile de jos a creierului permanent mențin sănătatea.

Dacă muzicieni nu sună conform, dirigentul îi oprește și ei încep de la început, și prin exercitare orchestra reușește să fie în armonie. Creierul de jos nu are această posibilitate, din cauză că nu poate să întrerupă viața și să înceapă de la început. Când sănătatea se dereglează, creierul de jos continuă să mențină viața și totodată încearcă să amelioreze starea la locurile unde sa ajuns la neregularități.

Creierul de jos este format din câteva părți care permanent colaborează. Este vorba de perfecțiunea naturii care se dezvolta cu sute de milioane de anii, și încă se perfecționează. Știința care se ocupă de creierul uman încearcă să înțeleagă splendoarea unei structurii atât de complexe, dar încă nu se înțelege cum funcționează creierul uman. Până acuma se știe doar că creierul uman conține 90 procente de apă.

Apa este baza vieții, și cele mai noi lucrări științifice demonstrează că apa are capabilitatea de memorizare. Pentru noi apa este o substanță obișnuită, dar cu cât mai mult se cercetează cu atât se descoperă posibilitățile ei extraordinare. Dezvoltarea viitoarelor generații a calculatoarelor se bazează pe componente organice în care apa este ingredientul de bază.

Spus în limbajul calculatoarelor, părțile de jos a creierului au programe perfecte pentru menținerea sănătății. Creierul nostru de sus este cel mai inteligent în universul cunoscut, dar chiar nici cu ajutorul celor mai puternice calculatoare încă nu am reușit să înțelegem cum funcționează creierul. Știința neurologică se dezvoltă rapid și poate va rezolva acest mister grandios.

Creierul de jos este, pe lângă rolul său de bază să mențină funcțiile organelor și sistemelor, îndatorit și pentru apărarea de bio atacatori. Când din mediul exterior în corp ajung virusuri, bacterii și paraziții, creierul de jos activează sistemul de apărare și, în general, reușește să se lupte pentru o sănătate mai bună. În ultimele câteva mii de ani și creierul mare încearcă să ajute, dar altădată ar fi mai bine să nu se ocupe de ceeace nu este capabilizat. Medicina modernă, în special, a deteriorat procesele naturale.

Când ne-e deteriorată sănătatea, dorim cât mai repede să însănătoșim, dar cu ajutorul medicamentelor noi afectăm sistemul nostru imunologic care se perfecționa cu milioane de ani. O însănătoșire rapidă cauzează pe termen lung ca sănătatea noastră să devină tot mai rea.

Conștientizarea creierului mare a inventat știința medicală astfel ca persoanele bolnave să se poată trata, dar a dezvoltat și o serie de procese ca starea organismului să se amelioreze în avans și în așa fel să se asigure o sănătate bună. Conștința se sprijină pe

logică și într-adevăr este logic ca prin întărirea corpului să se păstreze sănătatea.

Zeci de milioane de oameni în fiecare zi fac sport, exerciții recreative, fac jogging, înoată, fac aerobic, beau ceaiuri diferite, se hrănesc sănătos și consumă substanțe naturale sau chimice care amână procesul îmbătrânirii. Pentru mărirea masei musculare bilderi folosesc steroide dar aceste preparate chimice dăunează sănătății. Toate aceste activități sunt o modă trecătoare a noii ere și aceste încercări de obicei rezultă greșite. Oricum, nu este bine să pierdem timp și bani pentru prevenire, din cauză că aceasta nu este sensul vieții.

Prevenirea ajută pe un termen scurt, dar pe termen lung deteriorează sănătatea. Omul poate să fugă, dar nu trebuie să alerge, din cauză că alergând dăunează discurilor din coloana vertebrală și cartilajelor din șolduri, genunchi și tălpi. Yoga nu este un sport, dar dacă facem prea multă yogă aceasta poate duce la deformarea formii coloanei vertebrale.

Sportiști profesionali la bătrânețe sunt mai bolnavi decât alte persoane de aceiași vârstă, dar și pe lângă aceasta părinții își trimit copii la diferite activități sportive. Gimnaști ritmici în realitate deformează forma coloanei vertebrale din cauză că din frageda copilărie fac acest sport. Este adevărat că copii în ziua de azi nu sunt activi fizic, dar nu toate sporturile sunt folositoare. Prea mult șezut la școală și acasă agravează sănătatea, dar ar fi mai bine ca șederea să se schimbe cu jocurii copilărești decât cu sport.

Orice persoană în interiorul său are un medic perfect, mult mai puternic decât medicina completă. Acest medic perfect este creierul de jos, care ”s-a educat” câteva milione de anii.

Creierul de jos ar putea să mențină sănătatea dacă nu ar fi fost oprit să funcționeze normal. În el există ”programe” pentru funcționarea organismului fără probleme, dar atlasul dislocat reprezintă o piedică între creier și organism. Creierul de jos poate totul, dar nu și să ajuste atlasul.

Ajustarea atlasului permite acestui medic perfect să-și facă treaba fără impedimente. Creierul de jos în fiecare secundă execută miliarde de activități care ne mențin viața și sănătatea și de aceea trebuie să fim mulțumitori pentru tot ce ne oferă viața întreagă.

Cuvântul ”sănătate” poate să fie doar singular, iar cuvântul ”boală” poate să fie și la plural. Sănătatea este una, iar din cauza atlasului dislocat apar numeroase boli.

## B O L I L E

Cum este posibil să fim bolnavi dacă creierul de jos este atât de puternic? Creierul de jos nu are nici o influență asupra bolilor care apar din cauza atlasului dislocat, din cauză că nu poate să îndrepte corpul și să sporească fluxul semnalelor și materiilor prin organism.

Creierul de sus pentru prima dată poate să ajute creierului de jos și corpului. Cu conștiența sa poate să decidă să se ajuste atlasul, dar partea mare a oamenilor de pe Pământ nu știe că dislocarea primei vertebre cauzează boli. Acuma există soluție, iar oameni degeaba se tot chinuie cu problemele de sănătate. Problema este dezinformarea, dar și persoanele care au auzit cum se poate ajunge la o viață mai sănătoasă, nu pot să creadă că soluția este atât de simplă.

Este greu să credem din cauză că mulți ne promit tratamente salvatoare, care, în general, nu au succes. În astfel de circumstanțe fiecate lucru nou se compară cu lucruri care există deja. Sună aidoma unui basm: noi nu lecuim, dar oameni se vor lecui. Pare simplu, dar e greu de înțeles că e mai bine să se înlăture cauza decât să se trateze consecințele. După ce își ajustă atlasul, oameni se conving și înțeleg că este vorba despe ceva apsolut diferit și mai potent decât toate celălalte tratamente, și sunt ei cei care sunt cea mai bună publicitate, din cauză că ne recomandă altor oameni. Acest fel de informare este și cel mai eficace, dar și cel mai lent, dar în acest timp persoanele bolnave suferă.

Când în organism apare vreo tulbuare, atunci credem că suntem bolnavi, dar totuși, indispozițiile, dificultățile și bolile nu sunt aceiași lucru, și de aceea voi clarifica aceste noțiuni.

Indispozițiile sunt trecătoare, iar dificultățile și bolile sunt cronice, stării permanente care se agravează cu timpul. Maladiile apar de la cauzatori externi – bacterii, virusurii și parazite, iar maldiile dintr-o cauză interioară – din cauza primei vertebre dislocate. Prin procese de autovidnecare și tratamente maladiile dispar, iar bolile și greutățile nu pot să dispară, din cauza dislocării atlasului.

La animale factorii externi cauzează boli, din cauză că animalele nu pot să aibă influență asupra mediului de viață. La animale atlasul este la lucul său corect și de aceea bolile lor nu sunt cauzate din interior. La specia umană atlasul este dislocat și din această cauză în organism apar aproape toate bolile greutățile și din an în an este tot mai greu.

Homo sapiens a aflat soluții cum să protejeze corpul de condiții care domină în mediul înconjurător și de cauzatori externi ai bolilor

și le-a minimalizat. Omul modern folosind microscopul a văzut paraziteși bacterii, s-a speriat de aspectul lor și această frică a dus la alt extrem. Am început lupta contra lor și în mediul înconjurător și în corpul nostru. Ei întradevăr au un aspect groaznic dar unii din ei trăiesc în noi și contribuie la procesele metabolice.

Extremele și interferarea în stările naturale nu aduc lucruri bune. Sterilizatorii chimici poluează mediul înconjurător și nu este de nici un ajutor faptul că locuințele și casele ne strălucesc de curățenie. O higienă prea mare slăbește imunitatea naturală care a fost dobândită cu milioane de ani, și din această cauză noi și copii noștri suntem tot mai bolnavi. Oricare interferență la procesele naturale poate doar să ne prejudice.

Optzeci de procente din lumea vie sunt formați din bacterii. În natură există multe specii de bacterii, dar indiferent câte sunt, se pot reduce la trei grupuri, și ele încearcă să trăiască într-un echilibru reciproc. Aceste trei grupuri trăiesc în armonie și în organismul nostru, dar în dependență de mâncarea care o mâncăm sau de medicamentele care le folosim, echilibrul lor se perturbă, și de aceea avem probleme de sănătate.

Predomină opinia că bolile sun moștenite genetic, dar nu este de vină genetica. Atlasul este la partea mare a oamenilor similar dislocat și de aceea ei au boli similare. Și membrilor unei familii atlasul este similar dislocat, și din această cauză se consideră că bolile sunt moștenitoare. În timpul vieții atlasul se dislocă tot ma imult și de aceea este similară și ordinea apariției diferitor boli.

Când medicii nu știu care ar fi cauza unor boli, presupun că este ereditară, iar când le spuneți că nimeni din familia voastră nu a avut astfel de boală, atunci cred că în copilărie ați fost atacați de vreun virus care a lăsat consecințe pe organismul vostru. Totuși când se verifică dosarele medicale se verifică că nu există viremii. După aceea se constată că cauza problemei este stresul sau că este vorba despre vreo boală autoimună. Cea mai bună dovadă că aceste presupuneri sunt eronate sunt oamenii cu atlasul poziționat mai bine decât la alții membrii ai familiei, care sunt mai sănătoși decât alți membri a familiei.

Întradevăr, există boli ereditare și cauze a bolilor care sunt urmarea viremiilor din copilărie, dar sunt incomparabil de insignificate decât problemele care apar din cauza atlasului dislocat.

Viața nici când nu a fost ușoară. Și predecesorii noștri erau stresații până fugeau de predatorii dar forma de viață modernă și rapidă și frica pentru existență stresează și mai mult, și acest stres cauzează boli. Predecesorii noștri se temeau de predatori iar noi ne stresăm din cauza automobilelor și ca pietoni și ca conductori. Înain-

tașii noștrii nu simțeau frică prea des, iar noi ne stresăm în fiecare zi.

Este cunoscut faptul că stresul afectă sănătatea, dar nu se știe cum. În momentul de pericol trebuie să decidem și să reacționăm repede, iar ca creierul mare să poată aduce decizia cea mai bună în câteva secunde trebuie să sibe sânge suficient. Organismul trimite sângele în creier și atunci crește nivelul adrenalinei, care pregătește corpul pentru o situație stresantă. Atlasul apasă vasele sangvine și de aceea în creier nu ajunge sânge suficient și, deci, apar boli psicosomatice. Oameni a căror atlas este ajustat și mai departe trec prin situații stresante, dar sângele fără probleme ajunge până la creier și atenuază starea de stres.

Practica de a ajusta atlasul mi-a permis să urmăresc cum după ajustare dispar bolile și când am înțeles aceste procese, am înțeles care ar fi procesul de apariție a bolilor.

Atlasul încet se mută și singur, și oamenii din deceniu în deceniu sunt tot mai bolnavi. Bolile apar încet, cu cât mai puține semnale primesc unele organe ele  își pierd funcțiile și de aceea se dezvoltă focare a unor boli noi. De unele greutății nici nu suntem conștienții până când nu încep dureri mai tari, iar unele nu pot să se descoperi nici prin teste medicale. Când apare tulburarea, simptoamele sunt oboseala și somnolența, iar mai târziu apar și durerile.

Corpul nostru prin oboseală, somnolență și dureri ne avertizează că ceva nu este în regulă, dar noi nu pricepem aceste semnale, și greutățile devin boli care ne cheltuie energia și ne slăbesc imunitatea. Atunci, cauzanți exteriori pot și mai ușor să ne perturbe sănătatea.

Iată, de exemplu, cum la bărbații apare bolile prostatei. Din cauza atlasului înclinat, la cincizeci de anii de viață partea de sus a corpului încet se înclină înainte și de aceea coloana vertebrală în partea de jos se îndreaptă prea mult, și în acest fel micșorează semnalele spre prostată. În timpul celei de-a șasa decenii lordoza îndreptată la cineva devină cifoză, și totul se termină cu operația prostatei.

Femeile au de cinci ori mai multe probleme cu glanda tiroidă din cauză că au lordoză mai mare în partea din spate a coloanei vertebrale decât bărbații.

Din cauza micșorării treptate a semnalelor, boala prostatei și a glandei tiroide se dezvoltă încet, iar din cauza curbării coloanei vertebrale aceste boli devin mai exprimate.

Tulburările în funcționarea celorlalte organe și sisteme din organism la fel apar încet, din cauza reducerii semnalelor și fluxului materiei, iar din cauza metabolismului agravat circulația materiei nu

este echilibrată, și din această cauză apar pietre la rinichi, la vezica biliară sau la glanda salivară. Atunci când atlasul este ajustat metabolismul este mai bun și din aceeastă cauză piatra se topește în câteva luni și nu se formează din nou.

Dacă în organism apare vreo tulburare, întregul tot mai funcționează pe lângă faptul că o parte dea lui, cât de mică, nu funcționează, dar din cauza acelei părți mici întregul este tot mai slab.

În timpul secolului douăzeci știința medicală se dezvolta rapid și ar fi logic să fim tot mai sănătoși, dar adevărul este că suntem tot mai bolnavi. Motivele cele mai importante pentru acest paradox sunt poluarea chimică a mediului înconjurător și prepararea tehnologică a alimentelor.

Umanitarismul vreodată are și consecințe rele. Solul din Africa este mai puțin poluat dar oameni negri au început să sufere de boli când au început să se hrănească cu făina care ajungea din țările dezvoltate. Sistemul lor digestiv nu era adaptat pentru mâncarea făcută din grâu și de aceea au apărut boli pe care nu le aveau până atunci. În curând pachetelor cu făine se adăugau medicamente ”umanitare”, fapt care a agravat sănătatea negrilor și mai mult. Au început și să moare din cauza acestor medicamente experimentale.

Tot aceasta s-a întâmplat în decurs de doar două decenii și este doar o versiune prescurtată a lucrurilor care s-au întâmplat în lumea dezvoltată în timp de două secole. Vreodată este mai bine să nu fim umani și să nu afectăm procesele naturale. Ceea ce pare a fi progres altă dată este dăunător.

Partea mare a bolilor nici nu ar trebui să existe, dar există numai din cauză că atlasul nu se află la locul său corespunzător. Când toți oameni de pe Pământ, în următoarele două generații, și-ar ajusta atlasele partea mare a bolilor nu ar exista, din cauză că s-ar fi eliminat caza lor internă, și am fi mai rezistenți și la toți cauzatorii externi. În acest fel rasa umană și în viitor ar fi eliberată de probleme de sănătate.

După ajustarea atlasului greutățile și bolile dispar, și nu mai apar noi.

## A U T O V I N D E C A R E A

Autovindecarea există de când există ființe vii.

Cu timpul se formau organisme tot mai complexe și, și se perfecționeau și procesele de autovindecare. Și plantele și animalele au această posibilitate iar organismul uman are abilitate de auto-

vindecare excepțională dar dislocarea atlasului reduce această posibilitate.

Pe lângă menținerea funcțiilor de viață, fiecare organism are neîncetat grijă de păstrarea sănătății, dar când se ajunge la bolii, organismul activează mecanisme de autovindecare.

Termenul ”vindecare” (in limba sârbă ”isceljenje”) a apărut din cuvântul ”vindeca” (in limba sârbă ”isceliti”) adică din cuvintele iz și celiti ce tradus înseamnă ”din întreg”, și aceasta asociază la înlăturarea din corp a lucrurilor care agravează sănătatea. La animale astfel de înlăturare se întâmplă prin urin sau fecalii, și ele au, din gură până la sfârșitul sistemului digestiv, antiseptici mult mai puternici decât omul.

Organismul uman dispune de mai multe feluri de vindecare, dar spre deosebire de animale, la noi se ajunge la vindecării mai mult prin partea de sus a corpului. Aceasta este unul din avantajele speciei umane, din cauză că e mai bine să se oprească infecțiile decât ca organismul să activeze procesele de autovindecare. Prin expulsarea atacatorilor biologici din partea de sus a corpului se oprește trecerea lor prin organe interne, în special să nu ajungă în intestinul subțire, de unde sângele le-ar putea duce până la celulele din organismul întreg. De aceea la specia umană gura este cea mai fregventă parte a sistemului digestiv, iar urina și fecaliile pot să fie lecuitoare.

Atacatorii biologici încearcă să intre în corp și prin piele, dar nu reușesc, și de aceea intră prin mâncare, apă și aer. Este necesar să respirăm, să bem apă și să mâncăm, și de aceea prima linie de apărare se află în partea de sus a corpului. Saliva, cu excepția, pregătirii mâncării pentru digestie are și rolul să distrugă o parte a bacteriilor și virușilor cu ajutorul antisepticilor. Din această cauză este important să mestecăm mai lung, ca acidul clorhidric din ficat să poată să distrugă cât mai ușor rămășițele virușilor și bacteriilor. Cândva, oamenii aplicau prima salivă matinală pe răni sau eczeme, care cicatrizau mai rapid din cauză că saliva conține limfă cu anticorpi.

La oameni sinusurile și plămânii sunt parte a sistemului digestiv. Când în sinusuri există mai multe secreții, acesta este un semn că în mâncarea ce am mâncat-o erau mai mulți bio atacatorii și că organismul i-a întors sus cum s-ar elimina prin nas. Există persoane care inhalează această secreție înapoi și o înghit, dar este o eroare să se procedeze. Secreția din sinusuri și plămâni întotdeauna trebuie scuipată.

Din toate speciile mamale doar noi avem posibilitate să transpirăm. Ni se pare insignificant, vreodată și neplăcut. Credem că

transpirația folosește doar pentru răcirea corpului, dar funcția ei este mult mai importantă.

În perioada de vară în mediul înconjurător există mai mulți viruși, bacterii și parazite, iar oameni în timp de vară sunt mai sănătoși. Acest paradox este posibil numai din cauză că vara transpirăm mai mult. Bineînțeles că în acest fel corpul nostru se răcește, dar prin transpirație se elimină impuritățile și cauzatorii biologici ai bolilor. Acest fel este mai efectiv decât ca atacatorii biologici să treacă prin corp și să se elimine prin urină sau fecalii.

Când ne atacă virusurile, cel mai bine ar fi să nu se mănânce atât de mult, să se bea mai multă apă și noaptea să se transpire de câteva ori. Când suntem bolnavi pierdem apetitul, pentru ca sângele să nu se ducă spre organele de digestie, ci să se folosească pentru autovindecare. În timpul bolii din rezerva țesuturilor grase se crează energia pentru autovindecare și pentru funcțiile vitale, și e bine să avem câteva kilograme mai mult decât greutatea ideală.

Procesul transpirării se desfășoară prin pielea întreagă, cel mai bine prin pălmii și tălpi. Homo sapiensul mergea desculț, iar mai târziu pentru încălțăminte folosea pielea de animale. Solul și pielea absorbeau impuritățile care prin transpirație ieșea din corp. În ultimul timp încălțămintea de piele am schimbat-o cu încălțămintea de plastic, ce este rău pentru sănătate.

Omul tot mai mult lucrează contra sa. Dezodorantele care opresc transpirația sunt dăunătoare pentru organism. Acum e modernă depilarea subsuori. Acesta este un loc unde corpul trebuie să elimine impuritățile, nu să le introducă. Parfumurile chimice care se aplică subsuoare sunt toxice și acesta este motivul de ce există tot mai multe carcinoame a sânurilor. Bebeluși tot mai scurt timp sug laptele mamelor iar laptele matern este necesar pentru ameliorarea sistemului imunologic.

Din nouă pore de pe corp, șapte se află pe cap din cauză că atacatorii biologicii în general intră în corp prin gură, nări, urechi și ochi. Ochii se curăță de fiecare dată când clipim. Aproximativ în curs de o zi clipim de zece mii de ori și nici nu suntem conștienți câtă energie se folosește pentru clipire, ca ochii să fie permanent curați. Lichidul lacrimal se formează în glanda lacrimală și după curățire cimenta se depozitează în unghii ochilor. Lacrimile conțin antiseptice și din această cauză se spune că lacrimile sunt lecuitoare.

La fundul osului occipital la partea stângă și la partea dreaptă se află elemente mastoide care sunt poroase. În ei se formează cerumenul care conține antiseptici. Cînd avem infecții la urechii se mărește secreția cerumenului și el picură din urechii.

Pielea este organul nostru cel mai mare, care separă corpul nostru de mediul înconjurător și oprește să intre atacatorii biologicii și servește și pentru eliminarea impurităților din organism. Vreodată se formează mici procese purulente pe care le eliminăm în formă artificială sau violentă și în acest fel afectăm pielea, dar ar fi mai bine să înțelegem greșelile noastre în alimentare.

Oprirea infecțiilor este foarte importantă din cauză că este mai bine să nu se ajungă la tratament, dar în caz că se ajunge la boală, se activează procesul de autovindecare. Medicina încearcă să ajute în acest proces dar vreodată face mai mult rău decât ce ajută.

În caz că atacatorii biologicii reușesc să pătrundă în sistemul de apărare, sunt distruși de celulele albe din sânge. Pe lângă sânge, un rol în lupta contra infecțiilor îl are și limfa care adună atacatorii biologici și îi duce acolo unde le distrug anticorpurile.

Această strategie de adunare la locuri specifice permite ca atacatorii biologici să se înconjoare și să se distrugă, ce este un proces mai eficace decît sute de procese împrăștiate prin corp. Astfel de locuri sunt mai multe iar cele mai importante sunt amigdalele și de aceea ele nu trebuie să se opereze. În câteva țării europene era obligatoriu ca bebelușilor să se opereze amigdalele și apendicita. Din această cauză copii au început tot mai mult să se îmbolnăvească și această practică a fost abrogată.

Când bacteriile pătrund sistemele de apărare, atunci ajung în spațiu intercelular, dar nu pot să intre în celule din cauză că sunt mai mari decât celulele. Bacteriile dăunează organismului folosind materiile necesare pentru viața celulelor din spațiu intercelular. Virușii sunt mai mici decât celulele și de aceea pot intra în ele, și dacă se ajunge la aceasta se activează și ultima apărare a autovindecării, atunci când însăși celulele încearcă să învingă virușii.

Virușii și bacteriile nu colaborează, dar când ne atacă în aceiași timp procesul autovindecării trece prin probleme mari.

Pielez noastră este moale și se poate ajunge la diferite leziunii. Prin rănii în organism pot intra atacatori biologici și de aceea se activează procesul cicatrizării. Cicatrizarea înseamnă că corpul se întoarce la forma completă și la aceasta trebuie să se ajungă rapid pentru a opri intrarea atacatorilor biologici. Dacă se ajunge la leziunii se activează creierul mare care ajută la procesul cicatrizării. În aceste cazuri medicina modernă este de mare ajutor.

Din cauza dislocării atlasului corpul nostru nu are o întregime conformă. Toți care aud despre problemele carte apar din cauza consecințelor atlasului dislocat mai de vreme sau mai târziu vin să-l ajuste. Conștiența creierului mare are rol să activeze voința de al ajusta, iar prin această decizie creierul mare ajută creierul de jos.

Odată ajustat atlasul, corpul devine o întregime, adică totul se întoarce la locul său. Din cauza deciziei creierului mare să se ajuste atlasul, creierul de jos poate, pentru prima dată să funcționeze complet.

Oameni cu atlasul ajustat observă că locul unde s-au tăiat cicatrizează mai repede. Chirurgii își dau seama că procesul operativ decurge mai ușor, că anestezia se suportă bine și că procesul de refacere postoperatoriu decurge mai repede. Procesul de regenerare decurge mult mai repede atunci când semnalele din creierul de jos nu au probleme să se răspândească prin corp și când circulația sangvină este mai bună.

Sângele trece prin corp în 26 de secunde și astrânge impuritățile, contribuind sănătății. Prin vase sangvine mai mari sângele circulă repede, iar prin cele capilare mai lent, ca celulele să poată să se aprovizioneze cu oxigen și substanțe hrănitoare. Această circulație lentă este necesară și ca să se astrângă toate impuritățile, care se vor purifica în rinichi și ficat și apoi se vor elimina din corp.

Sângele se transmite prin sistemul de capilare cu ajutorul contractării țesuturilor microscopice, iar acese contracări sunt parcă avem miiliar de inimii mici. În general se dă atenție inimii și unor vase sangvine mai mari, mai puțin circulației capilare care e foarte importantă pentru sănătate. Printre altele de ea depinde tensiunea arterială.

Sângele este lecuitor și de aceea ar trebui continuu să circule prin întregul corp. Artritele apar atunci când în mâinii sau picioare nu avem sânge suficient. În corp avem chiar atât sânge cât ne este necesar, iar când se ajunge la boli, sângele trece spre nucleusul bolii și de aceea nu există sânge suficient pentru circilația periferică. La oamenii sănătoși circulația periferică se îmbunătățește imediat după ajustarea atlasului, iar la oamenii bolnavi abia după câteva luni când se finalizează autovindecarea corpului.

Creierul mare cheltuie mai multă energie, și din această cauză îl numesc ”organul de lux”. Sângele duce în creier o specie de zahăr și oxigen speciali, iar prin reacția lor se formează energia pentru activitățile creierului.

Auto vindecarea este neîntreruptă, dar se produce cel mai mult în timpul somnului. O treime din viață petrecem dormind, iar până dormim se desfășoară procese de autovindecare și regenerare. Pentru ca astfel de procese să decurgă cât ma iușor, este necesar ca corpul să fie liniștit, iar pentru ca creierul mare să nu cheltuie energie, primul creier îl ”deconectează” până dormim și activitățile sale sunt minimale.

În timpul somnului nu suntem conștienți, dar în caz de pericol doar simțul auzului și simțul atingerii sunt în stare de alertă. Până dormim activitatea creierului este mult mai mare decât până suntem treji. Este vorba despre activitatea părții de jos a creierului, din cauză că creierul mare doarme, iar în acest timp creierul de jos ajută șase bilioane de celule și efectuează regenerația și autovindecarea.

Starea de inconștiență este similară stării de somn, din cauză că și atuncia se ajunge la procesul de autovindecare. Atunci când cineva cade în nesimțire primul creier repede adoarme creierul mare pentru a transfera mai mult sânge acolo unde este necesar, dar și să nu intrăm în panică și nu reacționăm greșit.

Primul creier este cel mai bătrân și cel mai mic, dar el controlează creierul cel mai tânăr, creierul mare, care folosește cel mai mult sânge și energie. Atunci când primul creier întoarce funcțiile vitale abia atunci se trezește creierul de sus.

Scriu despre fenomene care se întâmplă în noi înșine și decurg în fiecare moment, indiferent dar suntem conștienți de aceasta sau nu. Șase miliarde este un număr mare, dar șase bilioane este cu trei zerouri mai mare. Fiecare din noi are în corp în jur de șase bilioane de celule, care funcționezază în armonie completă, pentru binele întregului organism.

Prin procesul de autovindecare se întoarce starea normală a mediului în care trăiesc celulele. Toate aceste procese se desfășoară singure de la sine, fără participarea conștienței. În loc să fim mulțumitori pentru procesele care ne mențin sănătatea, noi parcă căutăm care ar fi limiele persistenței lui și ne comportăm față de organismul nostru ca și cum nu ar fi al nostru, prin chimie poluăm habitatul și ne dăunăm prin introducerea mâncării, apei și aerului poluat. Căutăm limitele persistenței în tot mai mari activități fizice, care la fel dăunează organismului.

Industria alimentară și farmaceutică din cauza câștigului mai mare se lingușește necesităților noastre, dar aceste necesități nu sunt reale,sunt impuse de diferite campani publicitare. Ni se impune necesitatea de a ne ocupa cu vreun sport, din cauză că producătorii echipajului sportiv trebuie să câștige bani.

Noi, oameni care vă ajustăm prima vertebră realizăm pentru voi să trăiți mai sănătos, dar trebuie și voi singuri să mențineți organismul într-un fel corect. După ajustarea primei vertebre este suficient să nu faceți greșeli, și veți fi sănătoși. Cele mai fregvente greșeli sunt: somn și apă inusficienți, alimentare greșită și activitate fizică neadaptată.

Căutarea după elixirul vieții durează câteva mii de ani și continuă în permanență, iar acest elixir se află în toți noi. Elixirul vieții

reprezintă o posibilitate excepțională de autovindecare, iar după ajustarea atlasului, elixirul funcționează și mai bine.

O condiție pentru funcționarea normală a organismului este ca totul să fie la locul său, iar când atlasul se ajustă, încet totul se întoarce la locul său. După aceea și procesul autovindecării pentru prima dată funcționează complet și ne întoarce sănătatea.

Ar trebui ca creierul de sus să efectueze funcția sa inteligentă, și nu să se ocupe de vindecare. Ideal este să nu tratăm ci să prelungim și să menținem sănătatea, și de aceea subtitlul acestei cărți este ”Sănătoși fără tratament”.

## T R A T A M E N T E

Tratamente există cu mii de ani, și tot atât există și obiceiul ca altcineva să ne trateze. În trecut mamele își lecuiau copii în fel natural, unele au avut succes și lecuiau și alți membrii a familiei și pe oamenii din apropiere. Pentru aceasta cândva nu se plătea nimic, iar azi profesia medicală este una din cele mai bine plătite. Tratamentele sunt mult mai scumpe decât se pare numai din cauză că sunt pierderi triple. În primul loc cheltuim bani pentru tratament, în locul al doilea – până suntem bolnavi nu putem câștiga bani.

În rândul al treilea, pe boli cheltuim timpul prețios pe boli, ce nu putem recupera cu bani, din cauză că viața are cea mai mare valoare.

Deja există prea multe feluri de tratamente, și rapid apar noi. Pe lângă atâtea tratamente ar trebui să fim tot mai sănătoși, dar suntem tot mai bolnavi. Atlasul este dislocat în fel similar acuma cum a fost în trecut, și nu din cauza lui suntem tot mai bolnavi. Un fel incorect de viață, alimentarea greșită și tratamente greșite ne aduc tot mai multe boli.

Hipocrat a stabilit principiul cel mai important a medicinei – starea pacientului să nu se agraveze. Medicina modernă din cele mai bune intenții îmbunătățește starea pacientului pe termen scurt, dar pe termen lung o agravează. Când un om sănătos petrece în spital câteva zile, într-adevăr se îmbolnăvește.

Diagnostica a înaintat, dar e devastator de incorectă. Datele statistice afirmă corectitudinea a abia 5% de diagnosticuri, și aceste date se ascund de oameni. Aceea concret înseamnă că la tot al douăzecilea pacient se dă diagnostic corect, iar restul nouăsprezece de pacienți din cauza diagnosticului greșit devin tot mai bolnavi. Specialiștii caută boala pentru care s-au specializat și vreodată o află, chiar dacă pacientul în realitate nu suferă de această boală.

De cele mai dese ori, boala Parkinson, angina pectorală, scleroza multiplă și atacurile de cord se diagnoistichează greșit – din cauză că simptoamele lor sunt similare cu simptoamele căilor nervoase apasate din cauza atlasului dislocat. Durerile din piept se interpretează greșit ca tulburării ale inimii, dar aceste boli apar din cauză că corpul se curbează și presionează coșul pieptului.

Din cauza diagnosticului greșit ne tratează greșit și în acest fel numai ne agravează sănătatea, iar cu medicamente se creează o imagine greșită a stării organismului. Oamenii bolnavi deja folosesc prea multe medicamente, și, ca și cum aceasta nu ar fi suficient, și oamenilor sănătoși se dau medicamente – preventiv. În acest fel se micșorează funcția organelor și la oamenii bolnavi și la oamenii sănătoși, și de aceea ei devin tot mai bolnavi. Vreodată există greutăți, dar analizele medicale arată că totul este normal și din această cauză nu e posibil să se dea vreun diagnostic. În aceste cazuri dislocarea atlasului este cauza simptoamelor, dar medicina nu are cunoștințe nici despre probleme mult mai mari care apar din această cauză.

Chiar și atunci când ghicesc despre ce e vorba, nu sunt în stare să ne vindece, dar cu medicamente reușesc să țină boala bub control. Dar și pe lângă tratament, apar probleme noi de sănătate, din cauză că, cu timpul, atlasul se dislocă tot mai mult.

Tratamentele sunt doar o încercare de a înlătura simptoamele, dar nu e suficient să se lecuie consecințele, din cauză că atlasul dislocat este o cauză permanentă.

Mult mai bine este să se elimine cauza, decât să se trateze simptoamele.

Din dorința de a câștiga cât mai mult, medicina modernă a proclamat unele simptoame ca fiind boli, pentru a plasa medicamente.

În partea mare se tratează locul în organism unde există vreo problemă, dar este vorba de o metodă greșită, din cauză că problema doar se manifestă în acel loc, dar a apărut la un loc diferit și acel loc este de obicei atlasul.

Orice profesiune manipulează ca să aibă câștig cât mai bun. Nimeni nu este expert la toate și bineînțeles că există lucruri la care persoanele laice nu se pricep. Medicina folosește limba latină pentru ca medici de pe planeta întreagă să se poată înțelege, dar în acest fel medici reușesc să ascundă unele lucruri de pacienți.

În fiecare profesie este necesar ca persoanei care se folosește de ea să se explice cum cutare și cutare lucru poate influența asupra vieții sale, ceeace este un lucru important până trecem prin vreun tratament. Trebuie să știm exact ce introducem în organism

cu medicamente. Medicamentele sunt săbii cu două tăișuri din cauză că slăbesc imunitatea naturală.

Pacienții primesc diagnosticuri scrise, de externare și recete, le citesc, dar nu le înțeleg și se sperie. Analizele și probele de sânge provoacă frică și stres, ce poate provoca noi boli.

Fiecare organ din organism are rolul său important, dar creierul este cel mai important, și acesta este motivul de ce are câteva niveluri de protecție. Știința chimică a reușit să pătrundă nivelurile protecționale a creierului și din această cauză prin substanțele chimice din medicamente dăunăm și creierului. Stiința a avut cele mai bune intenții, dar din cele mai bune intenții se întâmplă greșeli fatale. Din cauza medicamentelor avem impresia că nu avem dureri, dar durerea este o informație folositoare pentru procesul autovindecării. Tratamentele moderne reprezintă amânarea vindecării.

Medicina nu a relaționat dislocarea atlasului cu începutul bolilor din cauză că bolile nu încep imediat după dislocare, ci după câteva luni sau chiar ani. Bolile apar lent, din cauza disfuncției treptate a organismului.

Când ni se tulbură sănătatea ne adresăm medicului care ne trimite mai departe, la alți specialiști. Dacă prin controale și analize nu se descoperă boala vreodată se consideră că este vorba de persoane care inventează și în sfârșit le trimit la psichiatru, care le transcrie calmante.

Atlasul dislocat deja a redus semnalele nervilor, iar cu medicamente aceste semnale se reduc și mai mult și din această cauză organismul se afundă și mai repede. Pacienți nu simt simptoame, deci creierul nu poate să activeze procesul autovindecării.

Și pe lângă ajutorul medicinei, partea mare a oamenilor mor din cauza bolilor și nu de bătrânețe. Cu ajustarea atlasului aceasta se va schimba. În viitor oameni vor trăi mai lung și vor muri de bătrânețe nu de boli. Țelul este ca viața să dureze lung și ca omul să moară sănătos, și nu să-l chinuie boli până este viu și să moară înainte de timp.

Cu ajutorul antibioticilor medicina a scăzut numărul infecțiilor, dar a perturbat echilibrul a trei grupuri de bacterii și în acest fel a slăbit imunitatea naturală. Printr-o folosire iresponsabilă și exagerată a antibioticilor scade flora naturală din organism, iar când în corp se distruge partea mare a bacteriilor, fungiile încep să domineze și să permită dezvoltarea bolilor cancerogene.

Bacteriile și fungiile există oriunde în natură, deci și în organismul nostru. Când există într-o măsură normală, atunci sunt folositoare pentru procesul metabolismului, dar dacă se ajunge la tulburării, viața e amenințată.

Nimeni nu știe cu siguranță de ce și cum apar tumoarele. Pe acuma se știe că tumoarele se formează din celulele din organism care au început repartizarea necontrolată. Celule se înmulțesc prin repartizare, și acest proces se controlează din creier ca să nu se ajungă la repartizare exagerată. Când nu există comunicație cu creierul, acest țesut se comportă ca și cum nu este parte al organismului.

Încă nu este cunoscut ce blochează semnalele din creier spre celule, în acest caz. În opinia mea, când în organism sunt pera mulți fungi, ele blochează comunicația cu creierul și celulele încep să se înmulțească necontrolat. Organismul încearcă să se apare așa că în jurul acelui țesut face izolare precum o membrană, dar astfel de protecție câteodată nu este suficientă. Fungii descompun tumoarea și se formează putregai. Tumorul și mai departe crește, pătrunde în membrană și învenineză țesuturile sănătoase, iar dacă acest proces continuă, aduce în pericol și corpul întreg și viața însăși.

Pentru ca procesul refacerii organismului să se desfășoare normal și după ajustarea atlasului este necesară comunicația între creier și corp. Și la alte boli grele și lungi este posibil să nu se ajungă la rezultate pozitive din cauză că țesuturile sunt deja prea degenerate.

Noi care ne ocupăm cu ajustarea atlasului nu suntem atot puternici, și de aceea trimitem bolnavi cei mai gravi să se trateze cu ajutorul medicinei. Dacă atlasul este ajustat, atunci și tratamentele au succes mai mare.

Este u paradox când spunem că noi nu vindecăm iar bolile dispar, și aceasta este posibil din cauză că noi eliminăm cauza boli și în acest fel creem condiții organismului să se vitalizeze și să aibă sănătate mai bună. Ajustarea atlasului este o preventivă naturală perfectă și de aceea ar fi cel mai bine ca atlasul să se ajuste bebelușilor și copiilor, dar nu este târziu nici pentru persoanele în vârstă.

Ar trebui ca preventiva să fie cea mai importantă parte a medicinei, dar medici se ocupă cu boli și nu ajung să educe populația cum să-și păstreze sănătatea.

Medicina rusă are cel mai mare succes din cauză că pe lângă descoperilrile din medicina modernă a reținut și experiența tratamentelor naturale și din cauză că educă populația în prevenirea bolilor.

Totuși, și medici sunt oameni, și ei sunt bolnavi din cauză că au atlasul dislocat. Medici mai bine decât alți oameni știu cum să-și mențină sănătatea, dar medici sunt mai bolnavi decât pacienții din cauză că folosesc mai multe medicamente care le sunt mai accesibile. Când medicilor ajustăm atlasul, sunt încântați de îmbună-

tățirea neașteptată a sănătății. În sfârșit înțeleg că este posibil să se trăiască mai sănătos cu ajutorul unui masaj atât de simplu și ne aduc pe copiii și pe părinții lor.

Necesitatea de o sănătate bună este enormă și de aceea medicina s-a transformat într-un negoț profitabil. Asemănător este și cu industriile farmaceutice și a laptelui, care, din cauza unui profit mai mare distrug sănătatea oamenilor. Medicii și farmaciștii sunt conștienți că, atunci când se folosește un medicament, poate să se ajungă și la ameliorarea sănătății, dar dacă se folosesc două sau mai multe medicamente, efectul lor scade sau, și mai mult, devin dăunătoare.

Totuși, medicii sunt persistenți când dau medicamente, aidoma comercianților care oferă produsuri inecesare. Încrederea infinită în medicină se transformă în amărăciune. Într-o revistă englezească, încă în 1973 a fost publicat un text cu titlul ”Mai mulți oameni mor de medicamente decât de boli”.

Acuma medicina este o industrie a bolilor, dar în viitor trebuie să devină industria sănătății. Și exemplele rele șe exemplele bune rămân scrise în istorie.

## I S T O R I A

Prin istorie se pot urmări unele activități umane, iar tema acestei cărții este atlasul, deci în acest capitol voi descrie cum s-a ajuns la descoperirea ajustării atlasului. Legea naturală a cauzei și consecinței creează istoria. Dacă în trecut atlasul nu se mută de la locul său anatomic, nici nu s-ar căuta felul cum să se ajuste.

Nu există nimic nou sub soare și așa este și cu ajustarea atlasului. Se pare că este ceva nou, dar în realitate este una din cele mai vechi activității umane. Deja de zeci de mii de ani oameni încearcă să-și ajuste atlasul, sie sau altora. Așa cum a fost în preistorie, așa este și azi. Un miliard de copii sau persoane adulte încercau, dar încearcă și azi să întoarcă atlasul la loc, fără să fie conștienți de ceeace fac.

Partea mare a oamenilor simte că ceva nu este în regulă în regiunea cefei, și spontan împing ceafa cu degetele sau întorc gâtul pentru a elimina neplăcerea care o simt, fără să știe ce îi deranjează în realitate.

Înainte cu câteva mii de ani împingerea spontană a devenit o încercare conștientă de ajustare a primei vertebre. Cu dezvoltarea cunoștinței despre corpul uman, în China și India se căuta un mod ca atlasul să se întoarcă la locul său. Atunci au apărut diferite te-

hnici manuale, care s-au reținut și în ziua de azi puțin optimizate, și se practică și în ziua de azi, dar atlasul nu poate să se ajuste cu mâinile și de aceea astfel de ajustări se repetă.

Călugării shaolin și zoghini cu timpul dedicau mai mare atenție corpului decât ceilalți oameni. Au înțeles că în regiunea cefei există ceva ce deranjează și căutau cum să elimine această senzație. Cu degetele și cu mâinile încercau unii altora să elimine senzația de deranj din ceafă și cu degetul mare împingeau baza craniului, iar cu mâiniile întorceau capul.

Cu timpul au apărut și alte moduri. Vertebrele cefei se reasamblau prin intinderea gâtului și prin întoarcerea bruscă a capului, dar în așa fel prima vertebră se disloca la un loc și mai rău. Se poate ajusta și dacă un om cu capul său împinge ceafa omului care se ajustă, iar altul cu pumnii îl lovește în față. În acest fel baza craniului ar aluneca puțin înapoi, iar atlasul s-ar întoarce puțin înainte. Existau și alte metode, dar toate erau violente și periculoase, din cauză că, în acest fel, atlasul se deplasează necontrolat.

Și astăzi se aplică întinderea coloanei vertebrale care a apărut înainte cu câteva mii de ani. Zoghinii au benzi care se aranjează sub ceafă și mandibulă, și un timp atârnă suspendați. În acest fel corectează poziția coloanei vertebrale, iar reține prima vertebră la un loc mai convenabil. Atlasul nu poate să se ajuste în acest fel dar se poate reține la un loc mai bun și de aceea zoghini sunt mai sănătoși și trăiesc mai lung decât alți oameni.

Secretul vieții lungi și sănătoase a fost descoperit de mult, dar se păstra din mai multe motive. Călugării shaolin și zoghini erau elita societății din cauză că erau cei mai iluminați. Cunoștințele sale le păstrau pentru sine, și așa a fost și cu cunoștințele lor despre atlas. Și dacă ar fi dorit, astfel de secrete nu puteau fi transmise unor persoane needucate. Pentru ajustarea oaselor și atlasului este necesară o priecepere specială. Acest secret se păstra și din cauză că manipulările cu atlasul pot fi foarte riscante.

După evul mediu cunoștinețele se dezvoltau rapid, și așa a fost și cu cunoștințele despre organismul uman. Unele din ele au devenit știința medicală. Pe la sfârșitul secolului trăiau oameni fără cunoștințe din medicină dar au contribuit dezvoltării medicinei. Una din aceste persoane este Daniel Palmer.

Palmer a fost un chiropractor-fixator de oase talentat și a înțeles că toate oasele sunt deplasate numai din cauză că atlasul nu este la locul său. Această descoperire este excepțională, și și mai important este că a descoperit că partea mare a problemelor de sănătate și a bolilor apar din cauza atlasului dislocat. Până la sfârșitul

vieți încerca să afle un mod să întoarcă atlasul la loc, dar nu a reușit.

Chiropractica există încă din Grecia antică, iar Palmer este fondatorul chiropracticii moderne. Și pe lângă faptul că a avut rezultate excepționale, a fost acuzat din cauză că abilitatea și cunoașterea sa nu au fost acceptate de medicina din perioadă aceea.

Fiul lui Daniel, Bartlet Palmer a fost medic și a continuat cu încercările să afle un mod să ajuste atlasul și să dezvolte chiropractica. L-a numit ”TOTUL ÎN UNUL” din cauză că prin doar un tratament ar opri apariția bolilor sau ar face posibilă o sănătate mai bună fără tratamente, dar nici el nu a reușit să alfe modul de a ajusta atlasul. Totuși, cu meritul lui pe la mijlocul secolului XX chiropractica a devenit parte a medicinei oficiale.

Chiropractica a devenit parte a medicinei pe lângă faptul că pledează pentru tratamente fără medicamente și operații.

Din păcate însăși istoria greșește – din cauza ignoranței faptelor sau din cauza manipulării datelor istorice.

Este nevoie de o distanță în timp ca istoria să poată să estimeze dacă chiropractica poate să fie doar folositoare. Ca și celelalte metode de tratare, și chiropractica a ajutat sute de milioane de oameni dar doar pe scurtă durată, dar pe lungă durată, în general, a provocat daune. Chiropractorii la sfârșitul tratamentului întorc capul cu tracțiuni bruște și în acest fel aranjează vertebrele gâtului, dar de multe ori dislocă prima vertebră. Chiropractica este foarte populară în Statele Unite ale Americii, și de aceea americani sunt printre cele mai bolnave națiuni, în ciuda faptului că au cele mai bune servicii medicale.

Este cunoscut că – câți chiropractorii, atâtea moduri de chiropractică există, și din această cauză ea nu este o știință precisă. Totuși, meritele chiropracticii constă în faptul că sute de chiropractori autodidacți sau medici educați au încercat să afle modul de ajustare a atlasului. Voi aminti pe cei care au avut cea mai mare influență.

Dr Albert Arlen a descoperit o tehnică prin care atlasul se ajustă cu degetul mediu. A numit această tehnică ”Atlasterapie”

Dr Peter Huggler a aflat posibilitatea de a ajusta atlasu pe care a numit-o ”Vitalogie”. Ea se efectuează prin o lovitură a pălmii în regiunea cefei.

Dr Roz Sweat a dezvoltat procedeul ”Ortogonal” cu ajutorul unui aparat care are  un arc și prin o lovitură atlasul se deplasează puțin. Înainte și după tratament se fac fotografii cu raze X. Sunt necesare câteva tratament și după fiecare se fac fotografii cu ajutorul razelor X să se vadă cât s-a deplasat atlasul.

Dr Richard Bartlett a aflat o metodă de ajustare a primei vertebre pe care a numit-o ”Matrix Energetics” care constă în ajustarea atlasului fără contact, pe cale energetică.

Dr Aslam Khan a dezvoltat o tehnică complexă de ajustare a atlasului prin care prima vertebră se mută prin lovituri ușoare a aparatului. Tratamentul durează șase până la nouă luni și sunt necesare multe fotografii cu ajutirul razelor X.

Dr Wiliam Bler a inventat un mod pe care la numit ”Tehnica Bler” dar este doar o variantă a ”Vitalogiei”

Inventatorii diferitor moduri de ajustare a atlasului au avut mulți cursanți și unii din ei au educat zeci de oamenii, uni și mii de oameni. Unii din cursanți au dezvoltat propria metodă, dar este vorba de procedeele originale doar puțin modificate. Sunt mulți care nici nu dădeau nume metodelor sale a ajustării, din cauză că erau doar copii a metodelor originale.

Parcă nu este suficient că prin căderii, lovituri sau activități sportive copii și adulți își dislocă atlasul, ci și câteva zeci de mii de oameni manipulează cu prima vertebră și în general o dislocă. Ca ironia să fie mai mare, oameni dau bani ca să fie tot mai bolnavi.

În ultimii o sută de ani chiropractori au dislocat atlasul la sute de milioane de persoane, iar multora nici nu au spus că o să le ajuste atlasul. Chiar nici terapeuții manuali nu sunt conștienți că prin tracțiuni subite a capului pot disloca necontrolat prima vertebră.

Acei terapeuți care mută atlasul în diferite moduri dar precedent analizeazăfotografiile primite prin raze X spun că este o metodă științifică. Înainte și după tretman au nevoie de trei fotografii cu raze X ca să poată determina cât s-a mutat atlasul. Problema este că capul nu trebuie să se radieze prea des. Pe fotografii cu raze X atlasul în general nu se vede din cauză că îl blochează baza craniului iar dacă se radiografiează de partea laterală nu poate să se vadă care e partea stângă și care e partea dreaptă a atlasului. După trei luni se fac noi fotografii cu raze X dar atlasul nu se mai află la locul unde a fost mutat și din această cauze aceste moduri nu sunt de încredere. Oamenii le evită din cauză că capul se radiază de câteva ori într-o perioadă scurtă.

Dacă se suferă traume fizice, prima vertebră vreoadată se situează la un loc mai bun, și aceasta se întâmplă și cu ocazia multor moduri de ajustare. Din cauza mutării atlasului se eliberează unele căi nervoase și de aceea dispar unele probleme, dar în dependență de faptul care canal sau semnal este apăsat acuma, se ajunge la alt fel de probleme de sănătate.

La partea mare a metodelor atlasul va avea o poziție mai bună în comparație cu a doua vertebră, dar e greșit dacă în acest caz se

va muta încă puțin în comparație cu craniul, și acolo se află cea mai mare problemă a umanității. După tratament unele persoane simt ușurării, dar unii simt agravări. Câteva luni după tratament partea mare a oamenilor simte agravării, dar se duc din nou să-și ajuste atlasul din cauză că data trecută le-a fost bine. Așa atlasul se dislocă tot mai mult și starea lor de sănătate este tot mai rea.

Pentru o metodă nouă de ajustare a atlasului se spune că e mai bun decât cele precedente. Este normal ca fiecare să laude metoda sa. Dar efectele sunt similare. Așa cum în trecut se păstrau secretele despre ajustare în aceiași fel inventatorii unor metode moderne de ajustare ascund de la pubilc și de la concurență cum se efectuează tratamentele. Din cauza aceasta medicina nu a acceptat nici una din aceste metode.

Chiropractorii împing vertebrele și extind coloana vertebrală, și au încercat să trateze și atlasul în aceiași fel.

În anul 1895 Palmer a publicat descoperirea sa despre dislocarea primei vertebre dar abia după o sută de ani, elveținul Rene Schümperli a înțeles că atlasul nu poate să se ajuste împingând, ci prin masarea ligamentelor care îl țin la loc greșit.

Rene Schümperli a practicat ”Vitalogia” și prin această metodă lui ia fost ajustat atlasul de zeci de ori. A încercat și alte metode, dar nici una nu l-a ajutat. Câțiva ani se tot gândea unde greșesc cu toții și a înțeles că prima vertebră nu se poate ajusta prin manipulare fizică, doar prin masarea ligamentelor cu ajutorul unui aparat cu care se efectuază lovituri mici și rapide.

Schümperli a fost silit să descopere un mod mai eficace a ajustării atlasului din cauză că a fost foarte bolnav. A patentat metoda ”Atlasprofilax” și a educat patru sute de oamenii din lumea întreagă. Am avut onoarea să fiu unul din ei.

Am practicat această metodă trei luni și am înțeles că nu e soluția finală. Schümperli a dezvoltat modul său de ajustare bazându-se pe presupunerea că atlasul este întotdeauna dislocat spre stânga, dar eu am observat că atlasul e mult mai des dislocat spre dreapta. El la fel nu a știut că atlasul este înclinat înainte, ce este poziția cea mai rea pentru sănătatea omului. Am început să corectez greșelile metodei sale și obțineam tot mai bune rezultate.

În următorii trei ani am ținut prelegeri despre ajustarea atlasului și am examinat cinci mii de oameni. Descoperirea mea este că la majoritatea oamenilor atlasul este înclinat înainte și că astfel de dislocare este cauza principală a bolilor.

Trei ani dezvoltam metoda mea de ajustare a atlasului și în sfârșit am descoperit cum se ajustă. De la metodele lui Schümperli au rămas doar bătăile mici a aparatului cu ajutorul căruia se ajustă

atlasul. Așa a fost finalizată căutarea după metoda perfectă a ajustării atlasului, care a durat mii de ani. Cred că aceasta este cea mai importantă descoperire a umanității, din cauză că se referă la sănătate și cred că istoria viitorului va confirma aceasta.

Din cauza dislocării atlasului problema speciei umane a început înainte cu câteva zeci de mii de ani și de aceea oameni lor înșine sau altora pri frecare micșorau durerile din ceafă. Mai târziu aceste frecării au primit denumirea de ”masaj”

Atlasul se poate ajusta  doar prin masare cu ajutorul aparatului. Tratamentele au început cu masării, iar mai târziu aceasta a devenit o adevărată știință medicală. Medicina modernă se dezvolta câteva mii de ani și astăzi este mai bună decât oricând, dar oamenii sunt tot mai bolnavi și iar ne întoarcem la masaje, și așa în cerc.

Tot ce este nou trebuie să primească o denumire. Am înțeles că numele **HumanUP** (umanitatea în sus) este convenabil din cauză că după ajustarea atlasului oameni se îndreaptă și sănătatea se îmbunătățe iar denumirea completă este **HumanUP ajustarea atlasului**.

Bineînțeles că descoperirea ajustării atlasului este foarte importantă, dar și felul în care se va aplica este foarte important. Când se descopră ceva, sunt necesare informații despre aceasta și să se accepte.

Această descoperire trebuie să facă parte din medicină, din cauză că medicina trebuie să fie cea mai umană, dar după ajustarea atlasului oameni devin incomparabil de sănătoși și industriei medicale nu convine să folosească această descoperire din cauză că i-ar micșora profitul. Din această cauză cel mai bine ar fi ca ajustarea atlasului să se practice prin asociații cetățănești, din cauză că sunt organizații neprofitabile.

Economiști și politiceni ne conving că viața este tot mai bună, dar majoritatea oamenilor observă că viața e tot mai grea. O lucrare științiifică în care este vorba despre viitor prevede că persoanele care au cauzat probleme nu pot și să le solționeze, deci asociațiile cetățănești sau organizațiile nonguvernamentale  vor repara tot ce profesionali nu sunt în stare.

Am înființat Asociația Cetățenilor pe nume Renașterea vieții și am început să educ alte persoane. Unul din cele mai importante avantaje este că se poate transmite ușor altora.

Doresc ca cât mai multe persoane să aibă atlasul ajustat și de aceea țin cursurui gratis ca și alți oameni să ajute pe bolnavi. Nu am avut intenția să protejez legal descoperirea mea, dar unele persoane au abuzat de aceasta și totuși am decis să o pro-tejez în Agenția pentru proprietate intelectuală pe data de 26.3.2014, sub numă-

rul 5665. Cu o astfel de metodă trebuie să se ocupe oameni cu caracter uman, și nu oameni care doresc să profiteze.

Atlasul se poate ajusta doar prin metoda **HumanUP**. Aștept ca timpul să confirme că ea este cea mai bună soluție și sper că în viitor atlasul va fi ajustat prin această metodă tutror oamenilor de pe Pământ.

Cum a apărut civilizația Greacă de pe periferiile civilizațiilor existente, așa și descoperirea despre ajustarea primei vertebre a apărut la periferia științei oficiale.

Palmer și Schümperli nu aveau educație medicală, dar confirmarea acestei descoperirii a sjuns din vârful științei medicale.

Dr Reiner Seibel din 2006 până în 2010 a întocmit studiul morfologic denumit ”Capul nostru este răsucit”și în accest studiu a dovedit că atlasul este mai mult sau mai puțin dislocat tuturor oamenilor și că se poate ajusta prin masaj.

Masajul nu este un procedu medical și de aceea pentru tratament nu e nevoie de certicate.

Afost nevoie de trei secole până nu a fost relizată cea mai mare descoperire a umanității. Fără descoperirile la care au ajuns Palmer și Schümperli nici eu nu aș afla modul pentru ajustarea completă a atlasului și de aceea le exprim cel mai adânc respect și cea mai mare gratitudine. În urma metodei HumanUp probabil nu vor apărea metode mai bune, dar să lăsăm istoriei să negheze sau să confirme acest fapt.

Degradarea homo sapiensului a început atunci când am început să mâncăm prea mult și de toate. Din cauza măririi ficatului s-a ajuns la perturbare în corp și a urmat dislocarea alasului, iar la o degradare mai rapidă s-a ajuns înainte cu o sută cincizeci de ani din cauza poluării chimice a habitatului și din cauza mâncării poluate chimic. Din această cauză sănătatea umană s-a agravat, și au început să ne trateze cu preparate chimice, dar acuma e și mai rău. Prima vertebră dislocată și chimia sunt două rele pe care nici specia noastră nu ar putea să le supraviețuiască.

Dacă dorim să supraviețuim este necesar să ne ajustăm atlasul cât mai repede posibil. Organismul se detoxică mai ușor, deci vom trăi mai sănătos și vom supraviețuimai ușor perioada până nu curățăm planeta.

Descoperirea despre ajustarea primei vertebre va îmbunătăți iistoria viitoare a omenirii. Cu mai mul tsânge în creier vom deveni mai inteligenții și mai conștienții de necesitatea să fim în armonie cu natura. Floarea narcisa, în limba sârbă se mai numește și Sunovrat ce implică că este cu gâtul frânt. A fost numită așa din cauză că această flore arată parcă și-a frânt gâtul, își privește tulpina și de

aceea nu vede celelalte flori. Din cauza narcisismlui oamenilor și faptul că neuităm doar la noi am creat probleme și nouă și celorlalți locuitori ai planetei caresunt la fel victime a poluării chimice.

Fără această descoperirr nu ar exista istoricenii care în viitor ar descrie prăbușirea spre care mergem în ultimele două secole.

## D I S L O C Ă R I L E

La dislocări sa ajuns atunci când ni s-a mărit ficatul, iar toate părțile corpului trebuie să se afle la locurile sale exacte pentru ca organismul să poată funcționa corect.

În dependență de cantitatea mâncării, organele interioare își pot schimba forma și mărima mulțumită faptului că partea mijlocie a corpului nu este limitată de schelet. La alte animale mamale stomacul spânzură din cauza poziției orizontale a corpului și de aceea fiecare organ are suficient spațiu. Din cauza poziției verticale, organele atârnă într-altfel, iar din cauza ficatului mărit s-a ajuns la dereglare când e vorba de mărimea, forma și poziția organelor. Fiecare schimbare aduce bine, dar și rău. Ficatul mărit nu a adus nimica bine, dar organele noastre funcționează cumva din cauză că stomacul nu este limitat de schelet.

Creierul este cel mai important organ și craniul îl protejează bine. Spre deosebire de organele interne creierul este limitat în spațiu de oasele craniului. Când s-a mărit creierul, și craniul s-a mărit, dar în acel timp totul funcționa normal. Problema a apărut atunci când atlasul a început să se mute și să apese căile sangvine.

Atlasul dislocat apasă vâna și reduce fluxul sangvin, în arterii se mărește presiunea și de aceea vasele sangvine pocnesc. Din cauza spațiului limitat creierul nu poate să se mărească, iar edemul face presiune asupra părților creierului care, din cauza lipsei de oxigen, încep să moară. Altă cauză a nimicirii celulelor din creier apare atunci când prima vertebră apasă arteria și din această cauză în creier nu există sânge suficient.

În timpul dezvoltării în uter, oasele se formează minimal greșit poziționate dar aceasta se agravează în timpul vieții și mai mult din cauza dislocării tot mai mari a atlasului.

Din cauza ficatului mărit toate oasele sunt dislocate, și acest fapt este o problemă, din cauză că totul atârnă de schelet. Dislocarea oaselor mută și organele interne, iar direcțiile greșite a oaselor împovărează articulațiile și de aceea se ajunge la luxații în urma traumelor fizice.

Dislocarea atlasului este posibilă și la alte mamale, dar sunt cazuri foarte rare, cu ocazia loviturilor mai tari în cap. În acest caz, din cauza apăsării măduvii spinării, animalul se îmbolnăvește, în dependență de locul aplastat, dar nu se ajunge la boli noi, din cauză că nu sunt aplastate alte semnale din coloana vertebrală. Dacă atlasul se mută prea mult după lovituri în cap mai tari animalul în curând moare din cauză că nu are suficient sânge în creier.

Din cauza poziției orizontale și a dislocării atlasului, la specia noastră, în timpul vieții se ajunge la o dislocare tot mai mare în noi și de aceea suntem tot mai bolnavi. La bătrânețe aceasta reprezintă o problemă tot mai mare, iar problema a început încă până eram în uter.

Prima vertebră deja se formează oarecum dislocată și din această cauză trebuie să introducem noțiunea ”dislocarea în plus” care începe în timpul nașterii, iar în timpul vieții din cauza loviturilor și căderilor atlasul se dislocă și mai mult.

În timpul travaliului atlasul se dislocă și bebelușilor și mamelor. Capul femeilor este deseori împins într- o poziție aplecată, sau atlasul se dislocă din cauza efortului, și din această cauză după naștere încep probleme cu sănătatea.

Partea mare a nașterilor se face în spitale de maternitate dar dislocarea primei vertebre poate să se întâmple și în alte instituții medicale. La o dislocare în plus poate să se ajungă și la dentist, în timpul reparării dinților sau până se scoate vreun dinte din maxilă, dar la fel poate să se ajungă la dislocarea atlasului în timpul controlului endoscopic prin esofag sau trahee.

Dislocările în plus a atlasului sunt foarte frecvente, în orice regiune a Pământului. Când fac primii pași copii nu sunt capabili să atenueze căderile și loviturile, iar la această vârstă atlasul se poate disloca foarte ușor. Până cresc copii se jaocă și încep să aibă grijă de corpul său, dar în acea perioadă loviturile sunt mai tari. Atlasul se dislocă și atunci când cad de pe legănuș sau dacă legănușul îi lovește în cap. Pentru a ne dezvolta corect, în tinerețe ne ocupăm cu sport, dar din cauza căderilor sau loviturilor se ajunge la dislocarea atlasului, și de aceea apar iregularității în dezvoltare. Și loviturile în cap cu mingea dislocă atlasul.

Prima vertebră se dislocă atunci când se cade pe o bază solidă, dar se dislocă și când se sare în apă. Omul poate să înoate, dar nu este pește. Până notăm ne dăm capul la o parte și astfel atlasul se dislocă. Înotând puțin îndreptăm corpul, dar nu este suficient, din cauză că până umblăm se curbează din cauza atlasului dislocat.

Specia umană este predestinată să umble, și totul ar fi în rând dacă atlasul s-ar afla la locul său. Nu ne naștem cu tălpi cu ski, patine, patine cu rotile, sau multe alte jucării pe care părinții cumpără copiilor să se bucure de copilăria lor. Când copii cad această bucurie se transformă în tristețe. Părinții au grijă de copii bolnavi fără să știe că copii sunt bolnavi din cauza dislocării atlasului.

Omul nu este pasăre și nu poate să zboare, dar poate să mâne bicicleta. Până învață să mâne bicicleta copii cad de mai multe ori. În tinerețe conducerea motocicletei prezintă o plăcere, dar din cauza căderilor este și o problemă. Până facem duș închidem ocii iar sub noi este lunecos și probabil printre cititorii acestei cărți nu există persoane care nu au căzut. Unui om s-a întâmplat să disloce atlasul până își freca gâtul cu ștergarul, iar dacă s-a întâmplat unui om, sigur că mai există și alții. Când pentru prima dată un om mi-a spus că și-a dislocat atlasul până strănuta, am crezut că este imposibil, dar după aceea mi-au spus și alți oameni aceiași lucru, și mi-am dat seama că totuși este posibil.

Atlasul se poate disloca prin lovituri în orice parte a corpului, dar cel mai rău se dislocă dacă e vorba de lovitură în cap. Omul poate dorește să uite când cu ocazia vreunui accident de trafic a spart parabrizul cu capul. Fiecare ar dori să uite aceasta dar bolile care apar după dislocare întotdeauna ne amintesc de o asemenea neplăcere.

Senzorii pentru echilibru se află în urechea mijlocie și sunt bine protejați de oasele craniului. Când ne lovim, oasele se mută minimal într-altă poziție și perturbă poziția senzorilor, iar penru ei și cea mai micronică dislocare este prea mare. Când dislocările atlasului se întâmplă frecvent atunci centrul de echilibru funcționează mai rău, și oameni cad mai des și se ajunge la dislocării a atlasului noi și la tot mai multe boli. Poziția dreaptă există deja un milion și cinci sute de mii de ani, dar oameni și azi cad.

Una din caracteristicile rasei umane este râsul. Ne râdem când vedem că cineva a căzut, în realitate sau la emisiuni TV. Este comic, dar și trist, din cauză că această persoană se va îmbolnăvi din cauza atlasului dislocat.

Ni se pare inofensiv când spălăm părul în saloane de coafură, dar atlasul se poate disloca când ținem capul înapoi. Ar fi mai bine să nu mergem la coafor de prea multe ori din cauză ca să păstrăm bani pentru ajustarea atlasului și să fim mult mai sănătoși.

Atlasul se dislocă în timpul activităților cotidiene, dar se dislocă și până dormim, când considerăm că suntem în siguranță. Pernele moi la fel ne dislocă atlasul. Partea mare a oamenilor doarme întoarsă cu partea dreaptă spre sol, din cauză că în acest fel mic-

șorează durerea din ceafă ca să poată adormi. În timpul somnului perna împinge capul spre stânga și dislocă atlasul în direcția în care este dislocat la mulți oameni.

Cea mai frecventă cauză de moarte sunt atacurile de cord sau atacurile vasculare cerebrale care, în partea mare se întâmplă în timpul somnului din cauza dislocării în plus a primei vertebre. În dependență de tăria presiunii pe primul creier sau pe nervus vagus, se micșorează signalul spre inimă și se ajunge sau la tulburarea centrelor de circulație sau la presiunea sângelui, sau la una ambele. Aceste situații se agravează și mai mult când atlasul apasă vasele sangvine spre creier.

După ajustarea atlasului se reduce posibilitatea atacurilor de cord sau a atacurilor cerebrale din cauză că căiile nervoase și sangvine sunt eliberate de orice apăsare.

Există nenumărate situații când atlasul se poate disloca, și parcă aceasta nu este suficient, atlasul se dislocă în plus și prin alte metode de ajustare.

Până la descoperirea metodei **HumanUP**, Atlasprofilax era cel mai bun mod de ajustare a atlasului, dar prin această metodă prima vertebră se mută în partea dreaptă, iar majorității oamenilor atlasul este deja mutat spre dreapta.

Dacă cădem sau ne lovim se poate întâmpla ca atlasul să se poziționeze mai bine, și într-un fel inexplicabil dispar problemele de sănătate de mai înainte. Există oameni cărora prima vertebră este doar puțin dislocată dar și ei ar trebui să o ajuste ca să nu se disloce în plus cu ocazia loviturilor sau tracțiunilor. Atlasul trebuie să se ajuste cel mai târziu la începutul anilor cincizeci, din cauză că de la această vârstă începe alunecarea lui treptată.

Există nenumerate moduri de dislocare, dar numai vreo zece metode de ajustare, care sunt, în partea mare, imprecise, și de aceea poate exista doar o metodă adevărată. Atlasul nu se poate ajusta singur de la sine, așa că, în viitor, toți oameni de pe pământ își vor ajusta atlasul.

## A J U S T A R E A

Cum a fost în trecut, așa este și în prezent. La partea mare a populației în tinerețe apar dureri da partea dreaptă a cefeii și mulți înceacca frecând ceafa sau întorcând capul să micșoreze durerile dar în realitate încearcă să-și ajuste atlasul singuri.

Atlasul în sfârșit se poate ajusta, și încă în doar un minut. În acest fel se corectează greșeala care a apărut înainte cu zeci de mii

de ani. În medicină este valabil principiu ca prin tratamente să nu se agraveze sănătatea. Ajustarea atlasului nu este un tratament și din cauză că nu tratăm nici nu putem să agravăm starea sănătății. La oamenii bolnavi după ajustare se pot intensifica greutățile, dar nu este vorba de agravare, ci este un semn că trece prin faza de vindecare și că boala este în faza sa finală.

Cînd o articulație se luxează trebuie să se ajuste, indiferent dar este vorba de copil de un an sau de un bătrân de o sută de ani. Atunci când atlasul se dislocă prea mult trebuie să se ajuste cât mai curând indiferent dar este vorba despre un copil de un an sau despre cel mai bătrân om de pe pământ. Atlasul la majoritatea oamenilor este doar puțin dislocat, și ajustarea nu le este urgentă. Totuși, când li se ajustă atlasul le pare rău că nu l-au ajustat mai înainte.

De când se ajustă atlasul începe ajustarea întregului organism. Cu timpul scheletul primește o formă mai corectă, și organele se întorc la locul său anatomic. Când totul este la locul său, organismul funcționează mai bine, și din această cauză putem nimi atlasul – O S U L  F E R M E C A T!

Într-adevăr este incredibil că din cauza ajustării doar unui singur os din 206 de oase, toate celelalte oase și țesuturi moi se întorc la locul său. Totuși, când omul înțelege efectul diferit a gravitației asupra corpului înainte și după ajustarea atlasului atunci vedem cum totul este posibil.

Ajustarea atlasului este un farmec care durează scurt și permite o sănătate mai bună. Totuși, e imposibil doar să primim fără să dăm ceva. În acest caz, dăm minimal și primim maximal, din cauză că sănătatea este cea mai valoroasă în viață. Tot ce trebuie să dăm în timpul masajului este doar puțină răbdare până nu trec durerile de scurtă durată, iar după aceea din zi în zi ne simțim tot mai bine.

Persoanele care folosesc produse lactate au dureri mai mari în mușchi, deci și în mușchi cefei. În timpul masajei durerile nu sunt tari, dar fiecare om are o limită proprie a durerii. Unora masajul le este plăcut și spun că ei singuri știau să se maseze mai aspru și că îi durea mai tare. Aceste dureri mici imediat se uită, iar din cauza lor vor înceta dureri mai grave care durau cu lunile sau cu ani.

Amețelile și aritmiile inimii dispar imediat după ajustarea atlasului și nu se vor ma întoarce, iar pentru oamenii care suferă de aceste probleme de sănătate consideră aparatul cu care masăm un bețișor fermecat, din cauză că înlătură problemele care durau cu anii și nu puteau să le soluționeze cu nici un tratament. Pentru persoanele care au alt fel de probleme, sunt necesare câteva luni până să se refacă.

Oameni cu prima vertebră prea dislocată de obicei nu permit să li se ajuste. Acești oameni au durerii în regiunea cefei și nu permit să li se atingă acest loc, ce este o greșeală mare, din cauză că lor ajustarea le este foarte necesară.

Atlasul se ajustă prin masarea mușchilor de pe ceafă și prin relaxarea ligamentelor care-l leagă de craniu. Un om nu poate să-și ajuste atlasul singur din cauză că masajul se efectuează din spate și din cauză că omul nu este capabil să-și cauzeze durere sie însăși. Și dacă ar știa cum să ajuste atlasul nu ar putea din cauză că în momentul dureri trage mâna la o parte. Persoanele cărora masarea le pare dureroasă, poate în momentul dat nu pot să ne iubească, dar cu trecerea timpului ne vor iubi tot mai mult, din cauză că i-am eliberat de chinuri care durau cu anii.

Sportiști profesionali sunt foarte sănătoși, iar fizioterapeuții și medici le mențin sănătatea. În primul creier se află centrele pentru orientare, coordinare, concentrare și motivare, și când se ajustă atlasul sportiștilor ei devin și mai buni în activitățile sale.

Noi ne ocupăm cu ceva uman, din cauză că ajutăm oamenilor în ceeace le este cel mai important. Prin ajustarea atlasului cel mai mult se îmbunătățește starea fizică a organismului, dar și starea psihică, din cauză că în primul creier este și centrul pentru dispoziție. După ajustarea atlasului oameni se simt mai bine și fizic și psihic.

Este imposibil să schimăm caracterul persoanelor, dar când dispar bolile se poate vedea adevăratul lor caracter, care înainte era reprimat de boli. Sună incredibil dar pe lângă ameliorarea stării psihice noi oamenilor îmbunătățim și sufletul, din cauză că în primul creier se află centrele pentru emoții și sensibilitate. Prin ajustarea atlasului sufletul rămâne fără povării și de aceea și oameni devin mai umani.

Doar sănătatea nu poate să se cumpere. În timpul vieții mulți bani se cheltuiesc pe diferite tratamente, dar cu bani nu putem să cumpărăm un kilogram sau un metru de săătate.

Sănătatea nu are preș, și unica valoare cu care se poate expresa este viața însăși. Pentru cineva pare scump în caz că nu știe ce valoare are. Prin ajustarea primei vertebre se dobândește o sănătate incomparabil de bună și o viață mai calitativă, și din această cauză este fără preț.

Cât este de valoros să dispară durerile, migrenele, presiunea înaltă, amețelile, turburările ale inimii și alte probleme de sănătate, iar în timpul vieții să nu mai apară alte boli, noi. Oamenilor cărora după ajustarea atlasului dispar problemele de sănătate spun că este mai valoros decât totul pe lumea aceasta.

Noi care ajustăm atlasul ne ocupăm cu un lucru uman, dar este normal să colectăm bani, din cauză că și noi avem cheltuieli și întotdauna investim resursele noastre pentru ca tot mai multă lume să afle despre ajustarea atlasului, așa că plătindu-ne voi faceți posibil ca și alți oameni să trăiască mai sănătos.

Când au întrebat pe un pictor de ce este atât de scump desenul pe care l-a terminat într-un minut, a răspuns: ”Pentru voi este un minut, dar eu desenez deja zece anii.” Noi ajustăm atlasul într-un minut, dar e necesar să examinăm înainte, iar după ajustare dăm sfaturi cum să vă însănătoșiți cât mai repede. În anul ce urmează masăm încă de trei ori, urmărim procesul însănătoșirii și vă sfătuim cum să păstrați sănătatea. După aceea veniți în fiecare an de două ori pentru un masaj scurt, ca atlasul să vă rămână viața întreagă la locul său anatomic.

Multora nu le este clar cum e posibil ca atlasul să se ajuste într-un minut. Pentru a se disloca este suficient un secund, de aceea este posibil să se ajuste într-un minut.

Din motive estetice la ajustarea atlasului vin și femei sănătoase. Celulita dispare în câteva luni și nu se întoarce din cauză că sistemul limfatic funcționează mai bine, se micșorează și cearcănele și primesc culoare normală.

Din cauza metabolismului mai bun acnele se micșorează și dispar. Pielea se regenerează și arată mai bine, și este înăsprită din cauza ținutei  mai corecte a corpului. Cocoașa de la vârful spatelui cu timpul dispare din cauză că capul se întoarce înapoi, iar pieptul înainte. Sânii se accentuează, iar partea de jos a stomacului se micșorează, și din această cauză femeile sunt mai senzuale. Câteva luni după tratament femeile arată mai bine, ce obsearvă și bărbații și prietenele lor.

Nevoie de frumusețe este eternă. Femeile și după ajustarea atlasului au grijă despre aspectul său, dar vor merge mai rar la tratamente cozmetologice și vor cheltui mai puțini bani pentru îngrijirea părului, pieli, unghiilor, pe îndepărtarea celulitei și pe alte operații.

Pentru estetică banii se lasă la o parte dar pentru tratamente și medicamente se duce o mare parte a câștigurilor. După ce se plătește ajustarea atlasului, în realitate se economisesc banii.

Pentru majoritatea oamenilor ajustarea atlasului nu este atât de urgentă, dar este foarte importantă. Este cel mai important lucru în viață. De aceea trebuie să separați bani pentru aceasta și să vă ajustați atlasul.

La tratament vin oameni din toate generațiile. Și femei, și bărbați, persoane sănătoase, bolnave, sportiști, mai mult sau mai puțin

școlarizați, dar vin și persoane cu studii medicale, și preoți și călugări.

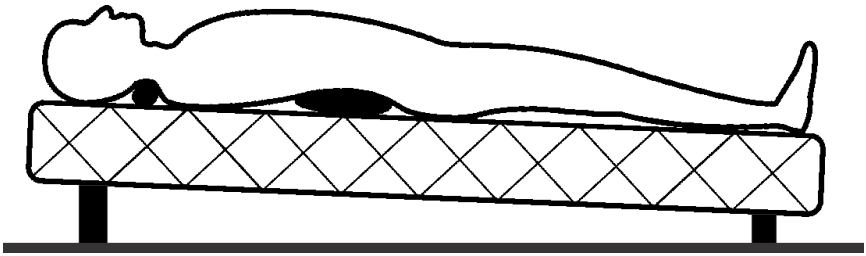
Cineva înțelege de ce trebuie ajustat atlasul, dar nu dorește să schimbe nimic, consideră că așa ar fi natural. Totuși, când se îmbolnăvește și este atacat de dureri, atunci vine la ajustarea atlasului.

Nu există contraindicații pentru ajustarea atlasului. Dacă pielea sunt leziuni pe locul unde se masează, se așteaptă ca pielea să cicatrizeze și atunci se trece la ajustare. Orice indicație este în realitate motiv ca atlasul să se ajuste. Oamenii au probleme cu sănătatea din cauză că atlasul le este dislocat, și nu trebuie să aibă dubii dar să-l ajuste sau nu.

Toți care au avut atacuri cerebrale, atacuri de cord sau operații trebuie să vină să-și ajuste atlasul pentru a se reface cât mai repede. Oameni cu anevrism în creier sau care au stent la inimă, șolduri artificiale, by–pass sau stimulator cardiac sau altceva pot să-și ajuste atlasul. În aceste cazuri și când cineva este sub influența medicamentelor sau are presiune scăzută, masajul se efectuează într-un mod mai lent.

Nici sarcina nu este o contraindicație pentru ajustarea primei vertebre. Dacă o femeie însărcinată care a născut deja își ajustă atlasul, va suporta mai ușor graviditatea decât gravidițăile precedente. Metabolismul mai bun a femei gravide permite alimentare mai bună a fetusului și el se dezvolă mai bine. Totuși, în timpul gravidității întotdeauna există posibilitatea de avort, și dacă se ajunge la avort sigur că nu este din cauza ajustării atlasului. Încă nu există lucrări științifice despre afectul ajustării atlasului asupra gravidității, dar când vor exista vor dovedi că din cauza ajustării atlasului se reduce posibilitatea de avort.

În caz că există cifoză în partea cervicală sau lumbală a coloanei vertebrale ESTE OBLIGATORIU CA, câteva luni după ajustarea atlasului, zece minute înainte de culcare, persoana să stea culcată pe spate cu un prosop rulat sub gât sau o pătură rulată sub partea lumbală a coloanei vertebrale. Din această cauză coloana vertebrală la aceste locuri va primi formă regulată, iar fără acest procedeu s-ar curba și mai mult înapoi și ar apărea probleme serioase, din cază că organele apartenente ar avea mai puține semnale nervoase. Când trec zece minute, persoana trebuie să se întoarcă la o parte, să pună la o parte manta și să se pună în poziția în care doarme.



Există doar un caz din care cauză trebuie cu multă atenție și explicării precise să abordăm ajustarea atlasului: atunci când hernia de disc este spre măduva spinării. Până acuma unica soluție a fost operația, iar după ajustarea atlasului există posibilitatea ameliorării dar și agravării, și în acest caz este necesar să se colaboreze cu medicul și să se urmărească starea persoanei. Dacă e necesară operația, pacientul va suporta mai ușor anestezia și procesul post-operativ, și din cauza regenerației mai bune se va reface mai repede.

Toți noi suntem succeptibili gravitației și forțelor prânghiei. Cine nu crede în ajustarea atlasului, în realitate nu crede că există gravitația și legea lui Arhimede despre forțele prânghiei. Este normal că există persoane care nu cred, din cauză că modul de ajustare se căuta cu miile de ani, dar acuma, în sfârșit a fost găsit, trebuie să treacă un timp ca oameni să accepte totul.

În viitor ajustarea atlasului și reținerea atlasului la locul exact va deveni o parte a culturii sanitare și vitale.

A fost greu să se afle cum se ajustă atlasul, pentru aceasta au fost necesare trei descoperirii. Primele două descoperirii le-a făcut Rene Schumperli – atlasul nu se împinge ci se masează ligamentele iar masajul se face cu un aparat, iar eu am descoperit lucrul al treilea – unghiurile din care se ajustă atlasul, numărul apăsărilor și tăria apăsării în dependență de tipul dislocării.

Atlasul nu se poate ajusta cu degetele din cauză că nu este posibil să se facă un număr suficient de lovituri într-o secundă și din cauză că în deget nu există forță suficientă. Pe vârful maserului este o gumă care este aidoma vârfului degetului, iar contactul pe ceafă se face prin guma aceea. Atlasul nu se poate ajusta fără aparat, dar mâna noastră este și mai importantă din cauză că trebuie să știe cu ce forță și unde să direcționeze aparatul.

Există sute de feluri de aparate pentru masare și milioane de aparate care se folosesc prin saloanele de masaj sau prin căși. Zeci de milioane de oameni își masează corpul sau ceafa în fiecare zi. Unele aparate sunt ieftine, unele extrem de scumpe, dar nici unul din ele nu poate să ajuste atlasul.

Aparatele care produc vibrații au fost inventați în timpul când Palmer a descoperit dislocarea atlasului, dar abia după o sută de ani Schümperli a descoperit că atlasul se poate ajusta prin vibrații.

Atlasul este legat de baza craniului prin patru ligamente. Două ligamente se găsesc în ceafă iar două înainte, sub gât. Toate patru ligamente cu aceiași forță țin prima vertebră fixată de craniu. Prin masarea unei părți a cefei ligamentul se relaxează, și în acest timp celelalte trei ligamente întorc atlasul la un loc mai bun, atunci se masează cealălaltă parte a cefei iar relaxarea ligamentelor de acea parte permite ca atlasul să se întoarcă la locul său anatomic, unde nu a fost din momentul formării sale în uter.

La tipul nostru de craniu nu stă la locul exact, și din cauza aceasta apar tot restul dislocărilor. Dezvoltarea rapidă a științei în cursul secolului al douăzecilea a creat iluzia că știm multe, dar nu știam că capul nu ne stă așa cum ar trebui. Dr Rainer Seibel la începutul secolului douăzeci și unu ne-a demonstrat că avem craniul dislocat.

Pentru a înțelege mai ușor cum e posibil să ajustăm craniul, imaginați-vă un bolovan pe care stă o piatră, mare cât capul uman. Când se acționează asupra acelei pietre mari cu vibrații, nimic nu se mută, dar când acționăm asupra bolovanului, bolovanul se bună chiar dacă peste el este pusă o piatră mare. Atlasul este ca și bolovanul, iar capul ca și piatra mare și din aceastăă cauză prin acest masaj craniul se poate întoarce la locul său anatomic.

Este incredibilă posibilitatea că nici craniul nici atlasul nu se împing, dar totul vine la locul său. Lucrul acesta este posibil dacă prin masaj se relaxează ligamentele și mușchi din ceafă, și atlasul se întoarce la locul său anatomic printr-un proces natural.

Atlasul se ajustă indirect prin masarea ligamentelor, iar craniul se ajustă indirect atunci când se ajustă prima vertebră. Când se descoperă ceva, pare simplu, dar mii de oameni cu mii de ani în zadar căutau modul de ajustare a atlasului. Abia Rene Schümperli a înțeles că atlasul se poate ajusta prin masarea ligamentelor, iar genialitatea lui va permite umanității în viitor să trăiască fără probleme de sănătate și boli.

În timpul masajului nu se împinge atlasul ci ligamentele și de aceea nu este justificată îngrijorarea oamenilor care nu doresc să li se atingă coloana vertebrală. În timpul masării nu se ating nici co-

loana vertebrală și nici atlasul, dar atlasul nici nu face parte din coloana vertebrală. Noi ajustăm și craniul, deși nici pe el nu îl împingem, ci prin masarea ligamentelor totul întoarcem la locul său.

La urmă se va adopta un mod de ajustare, care va înlocui toate celelalte moduri. Afirm că metoda **HumanUP** este unica metodă eficientă de ajustare a atlasului, și această afirmație o bazez pe faptul că după alte metode de ajustare oameni vin la noi ca să le ajustăm atlasul definitiv.

## HumanUP

Zilele, lunile, anii și deceniile vieți se numără de la naștere, dar viața începe în momentul conceperii. În timpul primelor nouă luni de viață suntem protejați în uter, dar în această perioadă se ajunge la o tulburare mică, aproape imperceptibilă, care în timpul vieții ne va periclita sănătatea.

Astăzi există procedurii legate de travaliu, iar cu sute de mii de ani femeile năsteau fără proceduri. Pe acele vremuri erau valabile regulile naturale care astăzi ne par dure. Totuși viața a apărut și a supraviețuit în natură, iar din cauza comodității și modului artificial de viață sănătatea ne devine tot mai sensibilă. În acest moment ni se pare imposibil ca specia umană să dispară, dar din cauza felului modern de viață, acest proces a început deja. Din cauza activităților oamenilor și a poluării chimice în fiecare zi dispar diferite specii din lumea vegetală și animală. Dacă continuăm așa și specia umană va dispărea.

În ciuda tuturor greutăților, viața se dezvolta cu miiliarde de ani, iar rezultatul este homo sapiensul, care ar trebui să fie specia cea mai bună dintre toate speciile, dar chiar noi suntem cei care devenim cea mai mare amenințare pentru noi și pentru alții.

Diferența între cuvintele ”apariție” și ”dispariție” este imens de mare. Denumirea **HumanUP** subânțelege supraviețuire, și ce este și mai important, întoarcerea legii naturale – ca noile generații să fie mai bune decît cele precedente. Această lege face posibilă dezvoltarea speciei noastre dar deja de câteva generații s-a ajuns la degradarea ei. În sfârșit schimbarea este posibilă și a ajuns timpul pentru renașterea vieții.

Fiecare naștere ne amintește de ancestorii noștri care au lăsat înconjurarea acvatică și au început o viață nouă pe Pământ și în mediu aerian. Înainte de naștere uterul prin contracții împinge fetusul spre canalele de naștere, în acest fel îl masează cu blândețe ca să îi scoată apa din plămânii.

Cu mii de ani oamenii știau că momentul nașterii este crucial pentru viață și îl denumeau ”sigiluiul destinului”, dar nu știau de ce este așa. Prima vertebră în timpul nașterii se dislocă în plus, și de acest fapt depinde cum îi va fi viața și sănătatea.

Fetusi masculini sunt mai corpolenți, și în timpul nașterii atlasul li se dislocă mai mult decît fetusurilor femenine. Acesta este unul din motive de ce bărbaților sănătatea le este mai rea iar încă din prima zi li se scurtează lungimea vieții. Deși, statistic, se nasc cu 2 procente mai mulți băieți, pe Pământ există două procente mai multe femei. Motivul este că în timpul vieții bătbaților atlasul se dislocă și mai mult.

Generațiile umanității căutau un mod cum să întoarcă atlasul la loc. Destinul omenirii ne-a arătat, în sfârșit, care este modul de ajustare a atlasului.

Descoperirea mea a ajustării primei vertebre este etapa finală a descoperirii la care au ajuns Palmer și Schümperli, iar soluțiile care le-am descoperit sunt originale și se aplică pentru prima dată.

La alte metode de ajustare a primei vertebre în general se ascunde de public cum arată aceste tretmane. Spre deosebire de alții, voi descrie cu bucurie metoda **HumanUP**. Nu pot descrie însuăși procedeul ajustării, dar persoanei care se masează aceasta nici nu este prea important, căci nici oamenii cu educație medicală nu pot citind să învețe cum se ajustă atlasul. Această știință se transmite altora cu atenție specială din cauză că se referă la o descoperire epohală despre sănătatea umană.

Cel mai bine ar fi ca renașterea umanității să înceapă de la momentul venirii pe pământ. Noțiunea **HumaUP** se referă la un nou început, dar e important să reținem tot ce este bine din trecut. Metodele moderne de naștere sunt îmbunătățite, dar nu au reținut experiențele de mii e ani.

Cândva, imediat după naștere, bebeluși se prindeau de picioare și se ridicau să suspendeze cu susul în jos, și cu o tracțiune în jos se elimina restul lichidului amniotic din plămâni. Pare violent, dar ooameni observau că copii erau mai sănătoși. Totuși, nu înțelegau de ce sunt mai sănătoși. Prin tracțiune se îndreaptă corpul bebelușului, și atlasul vine la loc mai bun. Azi, dacă bebelușul nu începe să respire obstetricienii o pun pe picioare și o lovesc pe spate ca să elimine lichidul amniotic din plămâni dar în așa fel atlasul nu se poziționează mai bine.

Tracțiunea nounăscutului se pare crudă, dar lovindu-l pe spate atlasul poate să se disloce și mai mult și de aceea copilul devine bolnav. Corpul unui bebeluș este fragil, iar felul modern de viață de la naștere ne răsfață și ne face viața mai ușoară, și din această

cauză suntem tot mai bolnavi. În procedura nașterii trebuie să includem tracțiunea corpului bebelușului pe lângă toate comoditățile posibile pentru naștere. În acest fel atlasul se poate poziționa la locul cel mai precis, și de aceea este necesar să se ajuste înainte de ce bebelușul face primii pași.

Obstetricienilor este mai ușor să conducă nașterea atunci cînd femeia gravidă se află în poziție semiculcată, dar în această poziție atlasul bebelușului se poate disloca și mai mult și de aceea este nevoie să se întoarcă poziția normală ghemuită, cum era înainte cu sute de mii de ani.

Femeilor care nasc în timpul nașterii împing capul înainte pentru ai proteja glanda tiroidă de efort, dar e complet greșit. După naștere femeile au probleme cu glanda tiroidă, din cauză că în timpul nașterii capul le este împins înainte, deci atlasul s-a dislocat înapoi și de aceea lordoză le devine mai mare în coloanei cervicală. Împingerea capului trebuie interzisă, din cauză că pentru creșterea copilului este necesar ca mama să fie sănătoasă și nu bolnavă.

Ar fi cel mai bine ca bebelușilor atlasul să se ajuste la zece luni, din cauză că până învață să meargă de multe ori cad și atlasul se poate disloca în plus. Dacă bebelușul este bolnav înainte de luna a zecea de viață, înseamnă că atlasul a fost dislocat prea mult, și el trebuie ajustat pentru ca bebelușul să însănătoșească. Atlasul se poate ajusta chiar și în primele ore după naștere. Bebelușilor și copiilor atlasul se ajustă doar printr-o apăsare blândă de partea stângă și de partea dreaptă a cefei.

Înainte de tratament explicăm părinților detailat despre procedeul masajei și le propunem ei să-și ajuste primii atlasul și mai târziu să-și aducă copii. După tratament simt ameliorării și se conving cât este de simplu, și după aceea aduc și copii. Masajul se face în atmosferă plăcută, ce este foarte important atunci când se ajustă atlasul copiilor.

Pentru ca copii să se obișnuiască cu maserul, părinții își masează copii blând pe corp și de aceea copii sunt relaxați în timpul masajului. Unii copii se râd, din cauză că maserul îi gâdilă, vreun copil totuși este tens și îl doare un pic, dar imediat după masaj uită de neplăcere. Copii din cauză cad sau se lovesc aveau înainte dureri mult mai mari, atlasul este dislocat și mai mult. Părinții nu trebuie să aibă dubii dar să-și aducă copii la masaj sau nu, din cauză că după ajustarea atlasului copii le vor fi mai sănătoși.

Până cresc copii sunt plini de viață, și e posibil ca atlasul să se disloce puțin, chiar dacă a fost ajustat. Copii trebuie aduși la masaj de două ori pe an ca atlasul întotdeauna să rămână la locul său. Dacă între timp copilul este lovit tare în cap, atlasul trebuie din nou ajustat.

Pentru a înțelege cum puteți să trăiți mai sănătos fără tratamente, este necesar să aveții cunoștințe previi despre ajustarea primei vertebre. Când suntem sănătoși nu ne gîndim la tratamente, dar este timpul oportun pentru ca să ajustam atlasul ca să nu ne îmbolnim. În acest caz este vorba despre alt acces vieții mai sănătoase și din această cauză sunt necesare informații adevărate.

Despre ajustarea primei vertebre nu a auzit multă lume dar și cine a auzit este slab informat. Există multe aberații și prejudicii și de aceea mai bine ar fi să vă informați la noi.

Dacă ne auzim peste telefon nu putem vedea forma corpului vostru și a coloanei vertebrale, iar voi nu puteți vedea aparatul cu care se efectuează masajul și de acceea cel mai bine ar fi să veniți la noi. Vom determina cât vă este atlasul de dislocat, vom vorbi despre problemele voastre de sănătate și vă vom arăta cum va decurge masajul.

Tratamentele sunt publice și la fața locului puteți să audeți povești despre ameliorarea sănătății oamenilor care deja au ajustat atlasul. Pe lângă această carte veți primi și celelalte cărți publicate: ”Renașterea – ajustarea atlasului”, ”Experiențele celor renăscuți” și ”Formarea atlasului la loc greșit”. Despre ajustarea atlasului puteți afla multe și pe site-ul **www.humanup.pro** unde puteți afla cum să intrați în contact cu noi, persoanele care vă ajustăm atlasul.

Prezentăm metoda **HumanUP** și în magazine și în programe de la televizor. Pe lângă toate acestea, oameni cel mai des vin la recomandarea familiarilor sau prietenilor care au trecut prin transformări surprinzătoare a sănătății după ajustarea atlasului.

Multe persoane deja au încercat toate tratamentele posibile și la urmă au venit la noi. Dacă ar fi ajustat atlasul înainte de toate, nu ar mai fi avut probleme de sănătate.

La tratament trebuie venit nesilit de nimeni, cu conștiența că este cel mai impotrant eveniment din viață. Când decideți să ajustați atlasul, vă vom oferii un chestionar să introduceți datele voastre de bază și să completați rubrucile despre starea voastră de sănătate. Cineva poate nici nu o să-și aducă aminte de toate problemele de sănătate care le are, va scrie doar ce îl chinuie mai mult, din cauză că nu așteaptă ca în urma tratamentului să înceteze să-i cadă părul, să dispară petele de bătrânețe, sforăitul, picioarele plate, bătăturile, durerile și alte probleme.

La sfârșitul chestionarului semnați că în următorul an veți veni încă de trei ori, din cauză că abia atunci se va termina procedeul ajustării – din cauza procesului natural de regenerare a cartilajului de pe atlas și de pe baza craniului. Textul conține și dorința voastră de a vi se ajusta atlasul, cu mențiunea că masatea nu este trata-

ment, ci că organismul singur se va aduce într-o stare mai bună, și că acest proces depinde de vârstă voastră și de felul și durata boli.

Nu este obligatoriu să știm care este starea voastră de sănătate, din cauză că știm că după ajustarea atlasului ea se va îmbunătăți sau poate că bola va dispărea. Totuși, mai bine ar fi să scrieți tot despre ce vă aduceți aminte, pentru a vă înștiința despre toate reacțiile posibile și să vă explicăm procesele care vor începe după ajustarea atlasului. Din experiență știm cum dispar greutățile și vă dăm sfaturi să însănătoșiți cât mai curând.

După conversație observăm corpul vostru până stați în picioare, din cauză că curbarea se desfășura cu anii sau cu deceniile în timp ce se sta sau umbla din cauza dislocării atlasului. Când vă observăm din spate și din față, și când vă pipăim forma coloanei vertebrale noi, în general, știm cum și cât de dislocat vă este atlasul. Atunci observăm cât puteți să ridicați mâinile pe spate, iar când vă așezați veți întoarce capul spre dreapta și spre stânga pentru a vedea cât vă este mișcarea de limitată. Partea mare a persoanelor pot să întoarcă capul mai puțin spre stânga, din cauză că atlasul le este dislocat astfel că limită întoarcerea spre stânga.

Până pipăim cum este dislocat atlasul, singuri puteți vedea diferența între partea dreaptă și partea stângă în relație cu craniu și falcă. Abia după pipăit, suntem complet siguri în ce fel este dislocat atlasul, din cauză că este posibil ca în ultimele luni să se ajungă la vreo dislocare în plus, iar corpul și coloana vertebrală sunt curbați în alt fel din cauza dislocărilor de mai înainte.

Înainte de ce să începem masajul vă vom arăta pe palma noastră și a voastră cum funcționează masajerul și vă vom spune câte presiuni vor fi de partea stângă și câte de partea dreaptă. Masajul se efectua până ședeți iar în timpul masării trebuie să ne relaxăm la fel ca la oricare alt masaj. Masajul nu va fi comfortabil dacă strângeți mușchi gâtului.

Când terminăm ajustarea, dinou vom pipăi distanța dintre atlas și baza craniului, și distanța între atlas și falcă. Voi însăși veți simți că prima vertebră este în sfârșit la locul exaxt. După aceea veți întoarce capul la stânga și la dreapta și veți vedea că virajul este mai mare. Cu timpul capul se va întoarce înapoi iarpieptul înainte, iar vertebrele gâtului se vor reasambla, iar voi veți putea să întoarceți capul și mai mult.

În timpul masajului încep multe ameliorări care continuă imediat după ajustare. Cineva simte derivă scurtă prin vreo parte a corpului, și aceasta este signal că semnalele nervoase au început să se răspândească complet și că circulația sângelui este mai bună.

Unor oameni asudă palmele, din cauză că e eliberat nervul prin care trece semnalul pentru transpirație. După mesaj mai ales femeile spun că văd mai clar, din cauză că circulația sângelui din centrul văzului este mai bună. Astfel de claritate este posibilă și la alte moduri de masaje dar se pierde mai târziu. După ajustarea primei vertebre văzul este trainic mai bun, cineva folosește dioprtie mai mică.

La partea mare a oamenilor se ajunge la diferite ameliorări. Mulți simt parcă li s-a înlăturat o povară de pe spate. În gât, umeri, picioare, mâinii și spate se micșorează durerile și dispare starea de tensiune. Șederea și scularea decurge mai ușor, dar cine nu putut să ia poziție ghemuită și să se ridice pe picioare, imediat după masaj va poate să facă aceasta.

Respirația este mai bună, există și persoane care pentru prima dată respiră prin nas. Majoritatea oamenilor dorm mai bine, se poate observa relaxarea corpului, ca și o dispoziție mai bună.

La aceste ameliorări se ajunge la majoritatea persoanelor, din cauză că atlasul le era similar dislocat, la altele ordinea ameliorărilor depinde de faptul cum a fost atlasul dislocat iar corpul curbat.

Persoanele mai în vârstă de douăzeci de ani în anul ce urmează vin la continuarea masajului încă de trei ori. Cel mai bine ar fi să se vină la o lună, atunci după patru luni și la un an. În primele câteva luni se ajunge la mai multe schimbări în organism. Cu ocazia continuării masajului vom vorbi despre reacții și vom explica ce se întâmplă în corpul vostru. Mai târziu reacțiile se simt mai slab, dar procesul autovindecării tot mai durează și contribuie unei sănătăți tot mai bune.

Atlasul este complet ajustat într-un an de zile, iar acest timp este necesar din cauza procesului natural a regenerației cartilajului de pe atlas și de pe baza craniului. După aceea este practic imposibil ca atlasul să se disloce din nou. Există o posibilitate mică să se disloce minimal cu ocazia unor lovituri tari în cap, iar dacă s-a întâmplat așa ceva puteți să veniți pentru un nou masaj. Pentru ca atlasul să rămână viața întreagă într-o poziție bună, ar fi bine odată pe an să se efectueze un masaj scurt.

Oamenii bolnavi după ajustarea atlasului au nevoie de suport și prin sfaturi și noi vom ajuta să le dispară aproape toate problemele de sănătate. După aceea în timpul vieții nu se ajunge la boli noi, iar de voi depinde ca prin alimentare moderată, activității și odihnă să mențineți o sănătate bună. Dacă vă țineți de sfaturile noastre, noi vă putem da o garanție de viață lungă.

Cum vor trece anii și deceniile, sănătatea voastră va fi tot mai bună, iar voi tot mai siguri că ajustarea atlasului a fost cel mai important eveniment în viața voastră.

Avantajele metodei **HumanUP** de ajustare a atlasului sunt excepționale, dar cel mai importat este că doar prin această metodă atlasul se poate întoarce la locul său anatomic. Cu ajutorul masajului cefei atlasul se ajustă apsolut inofensiv din cauză că îl mută ligamentele, ce este un proces absolut natural.

Ajustarea primei vertebre se face cu capul aplecat și de aceea **HumanUP** este cel mai tandru și cel mai scurt mod de ajustare. În această poziție ligamentele sunt accesibile, și e suficientă doar o mică forță a presiunii ca atlasul să se ajuste precis.

Înainte de tratament nu avem nevoie de diagnosticuri medicale, și simplitatea procedeului este încă unul din avantajele acestei metode.

Activitățile noastre sunt publice, din cauză că țelul nostru este cât mai multă lume să afle că există o soluție pentru probleme de sănătate.

Măcar cât să citiți despre metoda **HumanUP**, abia când vă ajustați atlasul veți simți că este mai mult decât ați citit sau auzit.

Mamele vă nasc iar noi vă renaștem.

## R E A C Ț I U N I

Este cunoscut că după o acțiune apar procese pe care le numim reacțiuni. Atunci când prima vertebră se întoarce la locul său, atunci totul din organism se întoarce la locul său exact și de aceea apar reacții – în sens invers de la apariția durerilor și bolilor.

Greutățile și bolile se formau cu anii și chiar cu deceniile, iar procesul dispariției lor după ajustarea atlasului este incomparabil mai scurt. Reacțiunile tuturor oamenilor sunt diferite iar durata lor individuală. După câteva luni reacțiile nu se mai simt deși încă durează, iar starea organismului este în continuare tot mai bună.

Oamenii sănătoși după ajustarea atlasului se simt plăcut și ușurații, iar oamenii bolnavi în primele zile la fel simt ușurării, dar mai târziu apar năplăceri care sunt semn că în organism se petrec unele schimbării. Creierul de jos pentru prima dată primește semnale complete din corp și începe să lucreze la ameliorării, indiferent că în acest proces există și neplăceri. Creierului de sus aceste evenimente nu îi sunt plăcute, dar când se înțeleg aceste procese, reacțiile se suportă mai ușor.

După ajustarea atlasului mulți oameni dorm mai bine și au nevoie da mai puțin somn iar în timpul zilei au mai multă energie. Persoanele bolnave în primele zile după masaj dorm mai mult, iar mai târziu și lor va fi suficient dacă dorm mai puțin. Organismul se autovindecă cel mai bine în timpul somnului și de aceea dați dormitului atenție mai mare. Dacă simțiți nevoia de mai multă apă sau mâncare, atunci liber beți și mâncați mai mult, dar dormitul este cel mai important. Cel mai bine ar fi ca persoanele cele mai bolnave primele zile după ajustare să nu se ducă la lucru cum ar putea să se dedice lor însuși și să ofere sprijin proceselor de autovindecare care au fost activate.

La oamenii mai bolnavi reacțiunile sunt cele mai tari în prima lună. Procesele de dispariție a bolilor sunt complexe și vreadată nici oamenii cu educație în medicină nu pot să le înțeleagă. În acest caz sunați-ne cu telefonul sau vizitați-ne să vă explicăm aceste reacțiuni. Ele sunt diferite la fiecare om și de aceea nu putem să presupunem ce se va întâmpla în organism. După o lună este prima continuare a masajului și atunci vorbim despre reacțiile care au început și vă dam sfaturi în ce fel ar fi cel mai ușor să treceți prin asemenea procese. În dependență de faptul cum au început reacțiile, vă vom spune la ce mai puteți să vă așteptați.

Este extrem de rar să se ajungă la reacții mai violente astfel ca persoana să creadă că s-a îmbolnăvit din cauza ajustării atlasului. La această impresie se ajunge din cauză că semnalele bolilor nici nu ajungeau până la creier, și se părea că nici nu le avem. Prin ajustarea atlasului nu se poate ajunge la agravarea sănătății, doar la ameliorarea ei, dar este necesar să treacă un timp.

La oameni mai bolnavi după ajustare se eliberează surplusul de energie care este dedicat autovindecării, nu pentru activități fizice mai mari și de aceea trebuie să se aștepte să se termine procesul vindecării. Unora încep dureri la locuri unde înainte nu le aveau și aceasta se întâmplă din cauza îndreptării corpului. Pentru a se îndrepta corpul, grupe conrtari de mușchi încep să se întindă și apar durerii din cauză că acești mușchi înainte erau mai puțin activii. Totuși, aceste durerii sunt mai slabe și durează mai scurt decât cele precedente. Din cauza acestor dureri avem impresia că ajustarea nu a ajustat și că banii au fost dați de geaba. Alte terapii și tratamente atenuează durerike, dar e vorba numai de efecte de scurtă durată care aduc ușurare dar nu elimină durerile permanent. Spre deosebire de alte tratamente după ajustarea atlasului durerile din lună în lună devin tot mai mici și aproape că dispar complet.

Imediat după ajustarea atlasului, pentru a avea o statică mai bună a corpului căile nervoase, se eliberează și unor persoane du-

rerile dispar momentan. La partea mare pentru procesul îndreptării corpului este nevoie de câteva luni, și din această cauză procesul dispariției durerilor este mai lent. În timpul vieții s-a ajuns la curbarea corpului, iar durerile se mutau din gât spre baza spatelui. După ajustare prima dată durerile apar la baza spatelui, mai târziu pe la mijlocul spatelui și în gât.

Durerile de cap se micșorează, dar e necesar să reducem doza medicamentelor contra durerilor pentru ca acest proces să nu se prelungească.

Vreodată se simt durerii în unele organe interne, din cauza că organele se întoarc la locul său. Durata și tărimea durerilor depinde de faptul cât de curbat era corpul dar la partea mare durează mai scurt de o lună.

Unii oameni simt durerii în sternum, și se sperie, din cauză că cred că inima nu le funcționează bine, dar această durere este din cauză că sternumul se întoarce înainte.

În primele luni se îmbunătățește digerarea mâncării, iar ca reacții se pot enumera: rumegatul, vânturi și scaun mai rar. Ulcerele la stomac și la duoden dispar în primele două luni după ajustarea atlasului. Atunci nu se simt reacți dar cineva are sânge în fecalii.

Rar cine nu simte schimbări în prima sau a doua lună după ajustarea atlasului, dar când începe să se refacă forma coloanei vertebrale, vertebrele iau o poziție reciprocă mai bună și eliberează semnalele nervoase, și abia atunci încep reacțiile. Partea de jos a creierului prima dată primește unele informații și începe să vindece indiferent dacă reacțiile sunt neplăcute.

În primele luni după masaj, și bărbaților și femeilor calitatea pieli și părului este mai bună, dar femeile sunt cele care obsearvă aceasta din cauză că dau mai mare atenție corpului și aspectului. Exfolierea și părul uns se micșorează.

Sinusitisul dispare, iar reacția ar fi secreția din sinusuri mai mare. Acest proces va trece mai repede dacă se elimină introducerea produselor lactate.

Edemele articulațiilor picioarelor și mâinilor câteodată sunt mai mari. Aceasta înseamnă că sistemul limfatic funcționeză mai bine și că se desfășoară purificarea organismului, iar când se finalizează acest proces nu va mai fi edematic. Ca organismul să se purifice cât mai repede, este necesar să se elimine din alimentație produsele lactate și asta este modul cel mai eficace să se micșoreze alergiile și eczemele.

Cicatricele de la răni de mult cicatrizate după operații pot să roșească și să gâdile, dar astfel de reacție înseamnă că țesutul se regenerează mai bine. Dacă vreodată în viață ați primit vreo lovitură

tare în vreo parte a corpului, acel loc după tratament poate să reacționeze prin puțină mâncărime, ce este semn că se reface.

În primul an după ajustare, apar reacții prin tot corpul până la bătături, care pot să se unfle și să roșească, dar se vor micșora treptat din cauza staticii mai bune a corpului.

Cine are picioare plate, vreodată poate simți durerii scurte ceace înseamnă că talpa primește o poziție mai normală. Copiilor piciorele plate dispar în jumătate de an de la ajustarea atlasului, iar la persoanele mai bătrâne acest proces dureză până la doi ani.

Este imposibil să primim fără să dăm nimic. În acest caz ceeace dați sunt reacțiile prin care treceți ce este mult mai puțin decât ce primiți. Veți primi sănătate, care în continuare va fi tot mai bună. Reacțiile pot dura și cu anii, dar nu se simt, din cauză că sunt reglări fine a organismului.

Am enumerat reacțiile cele mai frecvente, și ele pot fi diferite în dependență de dislocarea atlasului și ce fel de prejudicii a provocat.

Cel mai bine este ca organismul singur să se aducă în stare mai bună, dar vreodată este necesar sprijinul medicinei naturiste sau oficiale pentru a ne însănătoși cât mai repede. La partea mare a oamenilor totul se întâmplă de la sine, iar persoanele mai bolnave trebuie să se țină de sfaturile pe care le dăm în timpul primului tratament sau mai târziu, până se continuă cu masarea.

## S F A T U R I

După ajustarea atlasului vă dăm un șir de sfaturi cum să însănătoșiți cât mai repede și cum să vă mențineți sănătatea. Acest fel de sprijin este foarte important mai ales la bolnavii cronici. Nu este greu să vă țineți de aceste sfaturi, din cauză că sunt foarte simple, iar din praxă știm că au mare efect.

Problemele de sănătate durau cu anii sau cu deceniile, iar sănătatea se menținea cu ajutorul medicamentelor. Până la vindecare nu se putea ajunge din cauza medicamentelor și din cauza dislocării atlasului. În primele câteva luni după ajustarea atlasului, organismul va fi dinou în funcție și se ajunge la vindecare permanentă. În această perioadă bolnavi cronici continuie să folosească medicamente dar în dependență de ameliorare trebuie să reducă dozarea medicamentelor în consultație cu medicii. Când, după câteva luni, sănătatea devine mai bună ar fi cel mai bine să se întrerupă cu medicamentele din cauză că nu mai sunt necesare dar pot să perturbe funcția naturală a organismului.

Cînd în organism apare vreo tulburare, apare durerea care ne avertizează că ceva nu funcționează cum ar trebui, și se formează un șir: durerea, boala, spitalul. Când se ajustă atlasul, nu există nici boli nici spital, iar durerile vor dispărea treptat. Există moduri simple cum ar fi posibil ca după ajustarea atlasului să dispară cât mai repede următoarele probleme de sănătate: presiunea înaltă, diabetul, boala glandei tiroide, durerile, durerile de cap sau problemele psihice.

Pentru a accelera acest proces imediat trebuie să eliminăm toate produsele lactate de proveniență animală. Durerile din mușchi sunt mai mari din cauza calciului care s-a depozitat în țesuturile moi și de aceea reduce circulația sângelui, iar din această cauză durerile sunt mai tari și durează mai lung.

Când se elimină produsele lactate vor fi necesare câteva luni pentru ca organismul să elimine prin piele materiile dăunătoare din țesuturile moi. Eliminarea din cartilaje, discuri și din regiuni cuprinse de artrită va dura încă câteva luni.

Cel mai bine ar fi ca locurile dureroase să le puteți ajunge singuri și să le apăsați tare cu degetele în timp de zece secunde două ori pe zi, cum ați accelera eliminarea materiilor dăunătoare, dar pentru locurile la care nu puteți să ajungeți rugați ca alt cineva să le apese tare. Durerile se pot atenua cu ceaiuri pentru relaxare sau cu o pătură de lână dacă a puneți pe locul care vă doare.

Tensiunea ridicată este unul din cele mai mari probleme de sănătate și apare din cauza că centrul pentru presiune din primul creier este apăsat. În ultimele decenii oameni beau tot mai puțină apă și folosesc prea multă sare, și din această cauză apar problemele cu tensiunea, iar sarea dăunează și rinichilor. În două felii de pâine deja există sare suficientă pentru necesitățile organismului pentru o zi întreagă. După ajustarea atlasului se eliberează centrul de tensiune, iar cu o circulație mai bună se purifică și vasele sangvine. În prima lună de zile după ajustarea atlasului și mai departe se folosesc medicamentele pentru tensiune, dar după aceea doza lor trebuie redusă pentru ca tensiunea să nu scadă prea mult. După câteva luni, după ce tensiunea se va normaliza, medicamentele trebuie eliminate.

În dependență de activitățile din fiecare zi, este normal ca tensiunea să varieze, iar când tensiunea crește, este suficient să punem coturile sub flux de apă rece. Tensiunea poate scade și când se mâncă două mere, dar cel mai bine ar fi ca înaintea micului dejun să beți două înghițituri de oțet natural de mere. Acest oțet trebuie băut și de persoane sănătoase, din cauză că purifică vasele sangvine și reglează metabolismul.

Câteva luni după ajustarea atlasului diabetul dispare, și atunci se poate întrerupe folosirea medicamentelor, iar persoanele care folosesc insulină pot să micșoreze doza în dependență de cantitatea zahărului în sânge. Pentru a ameliora permanent nivelul zahărului, nu e voie să se mânce legume fierte sau prăjite din cauză că ridică nivelul zahărului, trebuie mâncate legume proaspete pentru că reduce zahărul. Cel mai bine ar fi să se mănânce în fiecare zi un morcov prospăt și puțină scorțișoară, și așa se poate micșora nivelul zahărului.

După ajustarea atlasului, se întoarce fucția glandei tiroide și este necesar ca aceasta să se verifice prin analize medicale. Cu timpul analizele vor fi tot mai bune și medicul va micșora doza medicamentelor, iar când i se va întoarce funcția, medicamentele nu vor mai fi necesare.

În colaborare cu medicul, oameni care au tulburări psihice treptat trebuie să reducă doza medicamentelor care beau. Pentru ca organismul să se detocsicheze de medicamente, mai bine ar fi să se dizolve în apă clei medicinal și să se bea câteva înghițituri pe zi.

Una din cele mai mari invenții a umanității este – patul înclinat. La partea unde se așează capul patul este mai înalt cincisprezece centimetri. Egipteni știau aceasta înainte cu câteva mii de ani, iar în spitalele bizantine bolnavi dormeau în paturi înclinate. Până nu de mult și bebeluși dormeau în leagăne înclinate.

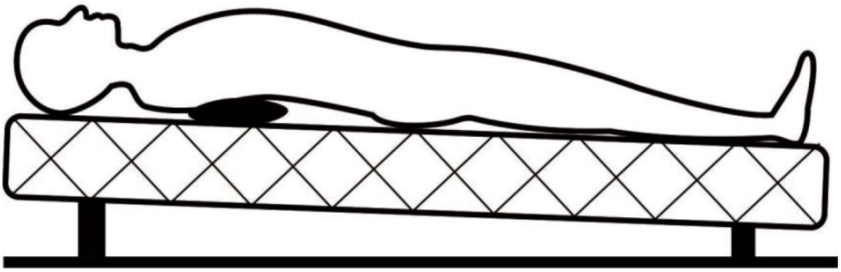
Din păcate, aceste cunoștințe sau pierdut, sau poate cuiva îi corespondea ca acuma să dormim pe paturi orizontale. În spitale pentru bolnavi mai gravi jumătate din pat sau patul întreg este înclinat. Medicina cunoaște efectele lecuitoare a dormirii pe pat înclinat, dar nu vorbesc oamenilor despre aceasta pentru a fi mai bolnavi, iar industria medicală să aibă câștig.

Din cauza dormirii în poziție înclinată se normalizează tensiunea sangvină, iar persoanele obeze slăbesc. Se reduc: diabetul, vâinile, picioarele umflate, cearcănele, celulita... organele, oasele și mușchi se regenerează mai bine. Ficatul, rinichi, limfa și sistemul digestiv funcționează mai bine. Efectul dormirii pe pat înclinat este mult mai mare decât exercițiile si activitățile sportive.

Fiecare om are un organism diferit și alt proces de vindecare, și de aceea vă vom da sfaturi de fiecare dată când veniți la noi sau când ne sunați la pelefon.

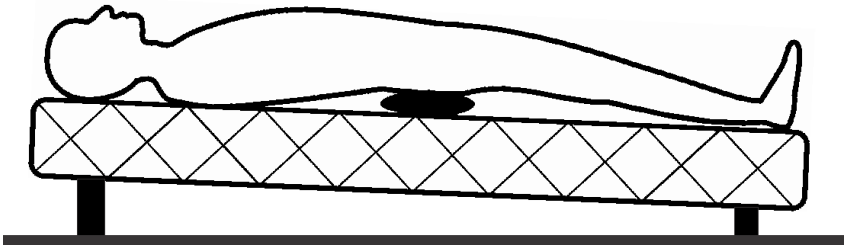
Persoana cu coloana vertebrală care se află prea mult înapoi în partea toraică, trebuie sub partea acea să țină căpătâiul zece minute înainte de culcare. În acel timp sub cap nu are căpătâi și în acest fel cifoza se va micșora treptat în partea toracică a coloanei vertebrale iar lordoza de la gât.

## MICȘORAREA CIFOZEI ȘI LORDOZEI



În caz că la baza coloanei vertebrale lordoza este prea mare, în fiecare noapte înainte de culcare trebuie să se țină pătura sub fund zece minute, și în acest fel pelvisul se va îndrepta mai repede și lordoza se va micșora.

## MICȘORAREA LORDOZEI LUMBALE



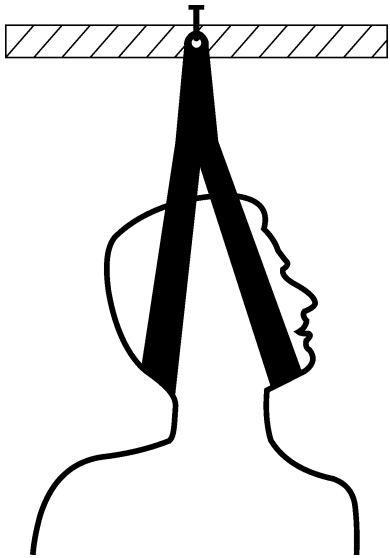
Întinderea corpului și coloanei vertebrale se face prin instituțiile medicale, dar ameliorările sunt de scurtă durată, căci din cauza atlasului dislocat coloana vertebrală se întoarce în starea sa inițială. Când se ajustă atlasul în sfârșit este posibil ca coloana vertebrală să primească forma corectă. În timp ce stăm sau umblăm gravitația va corecta forma coloanei vertebrale, dar dacă ea este prea curbată coloana vertebrală trebuie în fiecare zi să se întindă pentru a accelera corectarea formei sale.

Oameni care au scolioze mai mari, lordoze și cifoze ar trebui câte trei minute înainte de culcare să întindă coloana vertebrală cum ar acelera corectarea formei sale. Este foarte important ca aceasta să se facă înainte de culcare, din cauză că coloana vertebrală

în timpul zilei se contractă din cauza efectului gravitației. În acest fel se accelerează corectarea formei coloanei vertebrale, iar discurile și vertebrele se vor regenera mai bine.

Oricine poate să facă un dispozitiv pentru întinderea coloanei vertebrale din două benzi din țesături solide. Benzile le agățați de un cui care se află pe frontonul ușei, lăsați-vă capul înapoi și puneți o bandă sub falcă iar alta sub ceafă și strângeți benzile. În fiecare seară câte trei minute îndoiți genunchi și relaxați-vă atârnând. Întotdeauna să stați pe tălpi și în așa fel nu veți întinde coloana vertebrală cu toată greutatea corpului. În acest fel puteți să micșorați durerile din ceafă și gât, și veți micșora și durerile de cap.

DISPOZITIV PENTRU ÎNTINDEREA
COLOANEI VERTEBRALE



Va fi neplăcut până nu se corectează forma coloanei vertebrale, dar mai târziu va fi plăcut. Pentru acest proces sunt necesare câteva luni sau chiar un an, fapt care depinde și de vârstă și de incorectitudinea coloanei vertebrale. Este nevoie de perseverență, din cauză că e unica soluție, iar premiul pentru răbdare va fi forma mai corectă a coloanei vertebrale.

Ajustarea atlasului va contribui ca sănătatea să vă fie mai bună, dar de voi depinde să nu greșiți cu menținerea organismului și veți fi permanent sănătoși.

## M E N Ț I N E R E A

Fiecare trebuie să aibă grijă de organismul său, dacă nu are, atunci va avea grijă alt cineva. Cel mai bine este ca noi să menținem corpul în formă corectă din cauză că nimeni, și nici medici nu pot să știe precis necesitățile organismului nostru.

Un mic număr de persoane simt necesitățile organismului, dar nici persoanele care simt nu știu cum să se ocupe de corpul său. Dedicăm mai multă atenție aparatelor decât corpului. Știm să menținem aparate, dar nu știm cum să menținem corpul și ne mirăm dacă se îmbolnăvește. Pe lângă toate cunoștințele și informațiile azi se știe mai puțin cum se menține un organism decât cândva, iar din cauza modului accelerat da viață nu avem timp să i se dedicăm atât cât ar trebui. Ca să reușim să terminăm toate obligațiile automobilul a devenit mai important decât propriul nostru corp. Cheltuim mai mulți bani și investim mai mult timp în menținerea unui automobil decât a sănătății noastre.

Când se strică vreun aparat, el se repară sau se încorporează vreo parte de rezervă. Voi nu aveți corp de rezervă, și de aceea cel mai bine ar fi să îl mențineți corect ca să nu se îmbolnîvească. Voi singuri sunteți vinovati pentru starea voastră, voi însăși ați agravat-o, doar voi puteți să o ameliorați. Grija despre corp este responsabilitatea voastră, iar corpul vă va întoarce cu o sănătate bună. Dedicați-vă vouă, căci nimeni nu poate să vi se dedice în măsura în care puteți să faceți voi singuri.

Organismul trebiue menținut corect indiferent dacă este ajustat atlasul sau nu, dar dacă atlasul este la locul lui anatomic, organismul se menține mai ușor și se păstrează sănătatea.

Pentru a funcționa normal corpul are nevoie de dormire calitativă, apă suficientă, alimentare corectă și activitate fizică moderată. Pare simplu și sunteți convinși că îndepliniți toate condițiile, dar în capitolele următoare veți înțelege unde greșiți și care este modul corect de menținere a organismului pentru a fi cât mai sănătoși.

## S O M N U L

Cea mai mare greșeală este dormirea incorectă, din cauză că în timpul somnlui organismul se autovindecă și regenerează.

O treime a vieții petrecem dormind, și ni se pare ca pierdere de timp, dar nu este adevărat. Considerăm că ziua începe atunci când ne-am trezit, dar ziua începe până dormim, până corpul se pregătește de activitățile cotidiane. Noaptea organismul se reînoiește și as-

trânge energie pentru ziua următoare, dar aceste procese se pot desfășura doar în stare de inactivitate.

Organismul uman reprezintă perfecțiunea naturii, dar chiar nici corpul nostru nu are energie suficientă să se regenereze și în aceiași timp să facă activități fizice, iar pentru specia noastră și pentru activitățile mentale se necesită energie. Se pare că nu se întâmplă nimic până dormim, dar până dormim activitățile interne a organismului sunt incomparabil mai mari decât în timpul zilei.

Doar sângele are acces celulelor, din cauză că le aduce ce le este necesar și duce produsele metabolismului celular. În corp avem atâta sânge cât este necesar pentru activitățile din timpul zilei și nopți, dar aceste activități nu pot să se desfășoare în aceiași timp. Creierul mare și mușchii sunt cei care cheltuie mai mult oxigen, și primul creier ne adoarme ca sângele să poată duce și aduce celulelor tot ce este necesar. Rolul sângelui se schimbă alternativ – pentru metabolismul de noapte și pentru activitățile de zi.

Somnul este lecuitor și din această cauză dormim mai mult până suntem bolnavi. Când suntem bolnavi ni se micșorează apetitul ca să nu cheltuim sânge pentru diregarea mâncării ci pentru vindecare, iar energia pentru viață și pentru vindecare o primim din rezervele țesuturilor grase. Persosnele bolnave dormind reduc posibilitatea cheltuirii energiei pe activități mentale și fizice.

Sunt prea multe persoanele care nu dorm suficient, deșilipsa de somn este una din cauzele îmbolnăvirii. Din cauză că se doarme mai puțin organismul nu este suficient de pregătit pentru activitățile de fiecare zi, iar dacă aceasta durează cu lunile sau anii, organismul devine extenuat. Avantajele energiei electrice sunt mari pentru umanitate, dar nici un lucru de pe acest pământ nu este doar folositor. Luminarea artificială a perturbat ciclul natural de zi și de noapte, și de aceea suntem somnolenți, obosiți și tot mai bolnavi.

Snătatea este mai agravată persoanelor care lucrează în schimburi de noapte, iar și mai mult se deteriorează atunci când schimbă schimburile de zi și de noapte.

Noi suntem ceeace a fost homo sapiens în ultimii două sute de mii de ani, iar când în doar câteva generații se ajunge la schimări aceasta nu e bine. Cândva se dormea noaptea, dar se dormea și după masă și în acest fel se aduna energie pentru activitățile de după masă.

În timpul revoluției industriale timpul de lucru durea câte douăsprezece ore, iar când au ajuns acasă muncitorii imediat au adormit din cauza epuizării. Se trezeau după miezul nopții și făceau treburi prin casă, iar înainte de zorii de zi dormeau încă puțin ca să

poată munci. Din cauza unui mod nenatural de viață se îmbolnăveau tot mai mult și trăiau mai scurt.

La începutul secolului XX timpul de lucru s-a redus, dar nici atunci nu a putut să se satisfacă necesitatea naturală de somnul de după masă. Pe la sfârșitul secolului XX Japonia a introdus schimbări ca și în Marea Britanie, dar totodată a reușit să rețină modul tradițional de viață. Unul din motivele de ce Japonia este o țară economic dezvoltată și de ce japonezi sunt o națiune sănătoasă este faptul că în timpul timpului de lucru pot să doarmă după prânz.

După mâncare concentrația scade din cauză că mai mult sânge se duce în ficat. Din cauza odihnei de după masă există mai puține accidente la locul de muncă iar productivitatea japonezilor este bună și după masă.

Bebeluși dorm mult ca să crească mai repede. Copii dorm mai puțin, dar sunt activi fizic, și dorm și în timpul zilei cum ar avea energie pentru activitățile de după masă. Ar fi bine ca toți să dormim după masă puțin ca să ne fie sănătatea mai bună și pentru a avea mai multă energie pentru activitățile de după masă și de seară, dar modul modern de viață nu ne-o permite.

Dacă nu aveți posibilitatea să dormiți după masă, atunci culcați-vă pe spate, ridicați picioarele și închideți ochii, din cauză că sistemele pentru privire și memorizare cheltuie foarte multă energie. Când sunteți la lucru nu aveți pat, și de aceea în timpul pauzei ședeți relaxat cu ochii închiși vreo zece minute. În acest fel corpul se va reface, iar când vă întoarceți acasă, culcați-vă vreo zece minute și apoi continuați cu activitățile voastre.

Cel mai bine ar fi ca după masă să dormiți un pic, dar când sunteți somnolenți trebuie să dormiți, corpul vostru are nevoie de somn.

Când copii se întorc de la școală iar părinți de la lucru, toți sunt obosiți, totuși încă nu e timpul de culcare, dar din cauza oboseli toți sunt morăcănoși și de aceea sunt dereglate relațiile familiare. Uitându-se la emisiuni de distracție la televizor toți încearcă să nu mai fie nemulțumiți și să fie treji până la culcare, dar pentru a se uita la emisiunea de la televizor, nu folosesc timpul când din primul creier apare necesitatea de somn. Mai târziu când se duc la culcare, nu pot imediat să adoarmă, din cauă că i-a trecut somnolența. Cel mai bine ar fi să fiți pregătit de dormit de la zece seara și să folosiți momentul când apare necesitatea de somn.

Ar fi bine din case să eliminați televizorul deși azi viața fără televizor pare imposibilă. Trebuie să vă socializați cu alți oameni și nu cu personaje de două dimensiuni de pe monitor.

Din cauza unirii organismelor unicelulare în organismele celulare a fost posibilă dezvoltarea lumii vii, iar plantele și animalele trăiesc în comunități ca să poată supraviețuii.

Japonezi se socializează cu prietenii, colegii și vecinii și din această cauză sunt mai mulțumiți cu viața lor decât alte popoare. Omul este o ființă socială, dar din cauza stilului modern de viață tot mai mulți oameni sunt depresivi și însinguraţi. Prin reducerea comunicației între oameni apar tot mai multe boli. Trăim între milioane de oameni dar suntem mai însinguranți ca oricând.

Pentru a ne odihni de activitățile din fiecare zi, seara stăm și ne uităm la programele de televizor. Aceasta doar pare ca odihnă, dar pînă ședem sistemul venos este împovărat ca și când stăm, iar până ne uităm la televizor în centrul vederii se cheltuie multă energie. Omul este o ființă vizuală, dar vreodată e mai bine să stăm cu ochii închiși.

Faceți un experiment pentru o viață mai bună. Puneți peste televizor o oglindă și uitați-vă la voi și la membri familiei voastre. Veți vedea că existați și că puteți fi scenarist, regizor sau avea rolul principal în viața voastră. Și copii voștri se vor bucura, dar dacă petreceți așa o seară, poate să fie așa și în fiecare seară.

Omul trebuie să doarmă în poziție orizontală iar în timpul activităților de fiecare zi să fie în poziție verticală. Avem impresia că ne odihnim până ședem dar adevărul este că sistemul venos este împovărat.

Persoanele care se uită la televizor culcați prea mult curbează gâtul și de aceea au probleme de sănătate. Cel mai bine ar fi ca televizorul să se acațe de vârful peretelui iar după spate să punem un căpătâi. În acest fel coloana vertebrală nu se va curba, iar dacă deja e curbată, în această poziție se va îndrepta mai rapid.

În trecut omul ședea vreodată ca organismul să se odihnească puțin, dar în prezent ședem prea mult la grădiniță, la școală, la facultate, în automobil, la muncă și la televizor. Aparatele TV de azi sunt plate, și propun ca televizorul să se agațe de plafon și să se urmărească până persoana este culcată pe spate, din cauză că această poziție este mai bună decât până se șade.

În timpul Imperiului Roman și celui Otoman oamenii erau culcați și până mâncau, dar dacă ar avea televizor și ei ar ședea. Ni se pare că aparatele și fotoliile comfortabile sunt inventate pentru a ne ușura viața dar din cauza lor starea sănătăți noastre se agravează.

Parcă nu există suficiente monitoare de televizor, au apărut și monitoare de calculator. Acuma învățăm, muncim și ne distrăm până ne uităm la monitoare, iar până ședem pe scaune comode și mai multne curbăm corpul. Dacă aceasta nu se poate schimba atunci

ridicați monitorul mai sus de la direcția ochilor, căci așa vom curba coloana vertebrală mai puțin. Tot la cinciprezece minute închideți ochii în timp de un minut pentru a odihni creierul și după aceea veți lucra mai ușor.

Limitați timpul care-l petreceți înaintea diferitor monitoare, iar această stăpânire de sine ne va întoarce din viața virtuală în viața reală.

Poziția corpului în timpul somnului este excepțional de importantă pentru refacerea organismului. Pentru ca organismul să poată să funcționeze normal, cel mai bine ar fi să dormiți pe spate, dar foarte puțină lume poate dormi așa din cauză că începem să sforăim și ne trezim, și în acest fel se perturbă procesele refacerii. Poziția pe spate este necesară ca scheletul, coloana vertebrală și articulațiile să fie în poziția lor anatomică în care se regenerează cel mai bine. Ttrebuie să folosim căpătâi adecvat și să  evităm sforăitul.

În timpul somnului inconștient ne întoarcem ca organele să funcționeze mai bine, dar cel mai des se doarme pe partea dreaptă, iar sub cap avem un căpătâi mai gros decât ce ar trebui. Se doarme în această poziție pentru ca să se micșoreze durerile din partea dreaptă a cefei, dar acesta este cea mai ră poziție din cauză că atlasul se dislocă și mai mult. Statistica a arătat să atacurile de cord sau atacurile celebrale se întâmplă mai des în timpul somnului, iar motivul este că atuncia atlasul și mai mult apasă căile nervoase și sangvine.

Poziția de partea dreaptă nu este bună și din cauză că organele apasă ficatul, și el nu poate să funcționeze normal.

Copii des dorm pe stomac dar, pentru a putea respira, întorc capul spre dreapta. La baza craniului, de partea stângă și dreaptă există noduri osoase pe care atlasul le împinge pentru ca capul să se întoarcă. Unor persoane de partea stângă se deformează direcția nodului osos și de aceea capul se întoarce mai mult spre dreapta.

Toate animalele mamale dorm pe stomac. Noi foarte puțin dormim în această poziție, din cauză că trebuie să întoarcem capul într-o parte pentru a putea respira, dar atunci începe să ne doară ceafa și atlasul se dislocă și mai mult în acest fel.

Și poziția pe stomac este bună dar nu am putea dormi așa noaptea întreagă și această poziție trebuie să o folosim când dormim după masă. Propun să se facă o saltea cu o groapă confortabilă pentru față și cu o deschizătură prin care vine aerul. În timpul somnului corpul se întoarce din cauza metabolismului, și această groapă poate să folosească și pentru poziții când se doarme de partea stângă sau dreaptă a corpului. Noi suntem mai lați în regiunea cen-

turii scapulare și putem să introducem umărul în groapa aceea, iar capul va fi în poziție plană cu corpul și nu vom avea nevoie de căpătâi.

Din cauza importanței procesului care se desfășoară în organism în timpul somnului, avem nevoie de condiții convenabile. Știința a dovedit că temperatura ideală pentru dormit este 26 grade Celzius. Nu toate persoanele au astfel de condiții, și sfatul meu este să doarmim pe saltea de lână și să se ne astrucăm cu cuvertură din lână.

Lâna este celmai bun izolator natural. Materialele sintetice sunt mai ieftine și mai plăcute dar sunt mai dăunătoare pentru procesele care se desfășoară în corp până dormim. Durerile reumatice în cursul secolului XX sunt mai mari decât înainte, iar motivul de ce este așa sunt materialele sintetice. Din cauza climei reci și umede, în Marea Britanie durerile reumatice ar putea să fie mai mari, dar cetățeni britanici dorm în cuberturi de pat de lână, și nu au reumă.

După ajustarea atlasului somnul se ameliorează la aproape toți oameni,din cauză că au mai puține dureri, dar și din cauză că s-a redus presiunea atlasului pe primul creierul, care controlează somnul.

## A P A

Dimineața când vă treziți prima greșeală este că nu beți un pahar cu apă. Oxigenul îl primim din aer, dar organele și celulele primesc oxigen molecular din apă. Apa trebuie băută dimineața ca organele să se pregătească pentru introducerea mâncării.

Doar apa face posibile procese în corp și purifică corpul dinăuntru. Noi trăim pe sol dar suntem ființe acvatice, din cauză că corpul nostru este compus preponderent din apă. Nu putem trăi în apă dar fără apă în corp nu există viață. Apă este în celule, iar celule sunt înconjurate de un fel de lichid care este similar oceanului unde a apărut viața.

Cărțile despre sănătate încep exprimând importanța apei pentru corp și accentuează trăsăturile ei lecuitoare. Când suntem răciți sau avem gripă trebuie să bem multă apă cum am putea să eliminăm mai ușor virusurile din organism. Cînd cineva cade în nesimțire îmediat îl udă cu apă pe față sau ceafă, iar când își revine primul lucru ce face este să bea apă. Cineva bea apă doar atunci cînd bea medicamente, dar în această combinație apa este în realitate lecuitoare. Cândva oameni se tratau cu zăpadă, gheață, rouă și aburi.

Obezitatea este o problemă estetică, dar și de sănătate. Unul din cele mai eficace moduri de a slăbi este dieta cu apă, prin care se reduc kilogramele în plus dar și sănătatea este mai bună.

Oameni nu devini mai obezi numai din cauza surplusului de mâncare ci și din cauza apei insuficiente. Grăsimea este în general compusă din apă, și de aceea persoanele care nu beau mulă apă au surplus de grăsime, din cauză că corpul face rezerve. Din cauza obezității se țin diete felurite, dar corpul devine tot mai greu și predispus la boli.

Partea mare a oamenilor consideră că beau apă suficientă, dar investigațiile au arătat că 99 % de copii și adulți nu beau cantitatea de apă suficientă, iar consecințele unuei astfel de neatenții sunt: tensiunea ridicată, artritis, agravarea circulației sangvine, metabolismul încetinit, amețeli, dureri de cap, obezitate și alte probleme de sănătate. Fondul statal pentru sănătate e prea încărcat, iar oameni plătesc scump tratamentele. Ar fi mult mai bine și ieftin când am bea mai multă apă, în așa fel s-ar rări bolile.

Știința tot mai cercetează natura apei și fiecare descoperire nouă dovedește posibilitățile excepționale a acestei materii, aparent obișnuite, dar cu efecte de neînlocuit.

Este devastator faptul că în secolul XXI nu avem relație reală față de apă și că nu știm să o folosim corect. Înainte vreme apa era sfântă și se păstra de poluării, iar acuma tot mai mult o întoxicăm și de aceea există posibilitatea să nu mai avem apă suficientă. Cu intenția să procurăm cantitate suficientă de alimente pentru mâncare epuizăm rezervele de apă pentru creșterea plantelor și animalelor. Paradoxul este că trăim pe o planetă de apă iar din cauza activităților noastre reducem cantitatea apei utilizabile și în acest fel punem în pericol propria supraviețuire.

Doar apa poate să curețe și dinuntru și din afară. Folosim prea multă apă până ne dușăm, dar bem prea puțină. Nu ajută nici dacă facem duș în fiecare zi dacă organismul este murdar dinuntru. Protecția imunologică a pieli se dezvolta cu sute de mii de ani, iar noi până ne tușăm o eliminăm în câteva minute. Japonezi fac duș mai scurt, dar mai lung timp șed în apă cutară și în acest fel elimină adaosurile chimice din agenți chimici pentru igienă și clorul din apă. Pori pielii servesc ca corpul să se curețe prin ele, dar nu să se introducă preparate chimice în corp.

Pentru ca organismul să se poată curăți și în interior mai bine este să bem apă suficientă, iar pentru curățirea exterioară este sufucient ca o dată pe săptămână să udăm un prosop cu apă caldă și să frecăm pielea, și după aceea să ne spălăm sub duș. De câteva ori alternativ lăsați apă caldă, apoi apă rece, să se amelioreze circulația

sangvină și din piele să iasă impuritățile iar dușarea să o terminași cu apă rece. Dacă vă este neplăcut așa atunci puteți doar palmele să puneți sub curent de apă caldă, apoi rece. Durerile de cap și din gât dispar dacă ceafa se udă cu apă rece.

Bem apă, dar nu știm când, câtă și ce fel de apă trebuie să bem. Cineva nu bea apă și se miră de ce este bolnav și are dureri de cap. Apa din legume, fructe și mâncare nu este suficientă și nu poate să înlocuiască apa simplă. Majoritatea oamenilor beau multe sucuri, ceaiuri, cafea, băuturi alcoholice, dar aceea nu e apă. Sunt lichide în care structura apei este schimbată.

Apa nu are gust, iar azi se produc sucuri cu diferite arome artificiale și astfel de sucuri le plac copiilor. Pentru copii ar fi mai bine dacă părinți i-ar obișnui mai mult să bea apă, decât să îi ducă la medic.

Astăzi totul este poluat, și apa la fel. Este foarte important ce fel de apă se bea, din cauză că prin mâncare în corp introducem materii dăunătoare, iar apa este unica care curăță organismul.

În apeduct clorează apa pentru a elimina bacteriile, iar apa îmbuteliată se tratează cu antibiotici. Cantitatea clorului și antibioticilor este mică, dar suficientă să omoară bacteriile. Clorul și antibioticile sunt otrăvi, dar în apă se află foarte diluați. Nu murim din cauza unei astfel de ape, dar organismul se deteriorează treptat cu clor, iar antibioticurile ne slăbesc imunitatea. Influența clorului este și mai dăunătoar când se încălzește apa și de aceea mamele greșesc foarte mult când dau bebelușilor apă fiartă.

Noi singuri trebuie să îmbunătățim calitatea apei pe care o bem și în care pregătim mâncarea. Nu avem un izvor de apă perfectă, dar avem influență asupra apei care ne este la îndemână. Ar fi sufucuent să procurăm un aparat pentru purificarea apei. Bani dați pentru filter, destilator sau ozonizator ne pot îmbunătăți sănătatea, și va fi mai ieftin decît să cumpărați apă îmbuteliată.

Oameni științifici ne recomandă apa destilată, din cauză că legumele și fructele conțin apa care deja are toate mineralele necesare. Dacă nu aveți bani sau nu aveți timp să pregătiți apă destilată, atunci o turnați în sticle și o folosiți mâine zi.

În vasele de sânge micronice există prea mult calciu care încetinește fluxul de sânge și acesta este una din cauzele de ce suntem tot mai bolnavi. Dacă bem apă destilată avem folos dublu. În acest fel nu introducem calciu și clătim surplusul de calciu provenit din mâncare.

Apă trebuie să bem înainte de ce ne este sete. Fiecare zi trebuie să se bea cel puțin două litri de apă iar cel mai mult trei. Pentru organism nu ar fi săunătos să bem apă mai puțină iar mai mult de

trei litri dăunează rinichilor care din această cauză trebuie să fie mai activi decât ar fi necesar. În timp de caniculă este permis să se bea mai multă apă, surplusul apei se elimină prin piele..

Apa se bea jumate de oră înainte de mâncare, pentru ca organele să se pregătească pentru digestia mâncării. Este greșit să se bea apă în timpul mâncări și o oră după mâncare, în acest fel se diluează sucul gastric. Totuși, după mâncare gura se poate curăți mai bine cu o înghițitură de apă.

La 19:00 încetați să consumați apă sau orice lichid ca să vă puteți ușura înainte de culcare, dar e necesar să beți un pahar de apă înainte de culcare din cauză că metabolismul este mai intensiv în timpul nopți iar apa ajută acestor procese. În timpul nopți prin expirare se elimină apa și de aceea nu uitați să beți înainte de ce vă culcați.

Spre zori avem impresia greșită că trebuie să ne ușurăm, dar este vorba, în realitate de sete, și de aceea trebuie să aveți lângă pat un pahar cu apă. Beți apa și continuați să dormiți din cauză că nu e bine să întrerupeți procesele care se desfășoară în corp.

Creierul nostru nu face diferență dintre foame și sete, și din acest motiv se mănâncă mai mult. Înainte de ce vă decideți să mâncați ceva, beți un pahar cu apă, din cauză că, probabil nu vă este foame, ci sete.

Cine bea apă suficientă, mănâncă mai puțin.

## M Â N C A R E A

Din cauza consumului excesiv de mâncare încă din preistorie a apărut cel mai mare problem pentru sănătatea umană – din cauza ficatului mărit prima vertebră a fetusului se formează la loc greșit. Predecesori noștri nu aveau mâncare în fiecare zi și de aceea mâncau excesiv când aflau ceva să mănânce. Acuma avem mâncare în abundență și nu e necesar să mâncăm prea mult, dar facem această greșeală din cauză că savurăm mâncând. Dar legea echilibrului nu are milă, fericirea din cauza stomacului plin se transformă îm nefericire din cauza bolii.

Pe la mijlociul secolului X rezervele mondiale de hrană erau suficiente pentru următoarele șase zile, iar azi doar pentru o zi. Hrana se produce mai mult decât oricând, dar se mănâncă mai mult și acesta este unul din motive de ce suntem aprovizionați cu mâncare doar pe o zi.

Cândva mâncam ca să trăim, iar acuma trăim ca să mâncăm. Cândva sănătatea intra pe gură, iar acuma bola intră pe gură. Bolile

moderne în partea mare apar din cauza consumăriii excesive a hranei poluate chimic. O cercetare a arătat că 40% din populație mănâncă mai mult până se uită la televizor. Până mîncăm ficatul are nevoie de sânge, și de aceea trebuie să mâncăm într-o atmosferă liniștită. Creierul necesită mult sânge să vadă și să prelucre informații, și de aceea când facem masa trebuie să stingem televizorul.

Petrecem prea mult timp șezând și ar fi mai bine să stăm până mâncăm. Este greu să mâncăm până stăm, dar ficatul ar digera mai ușor mâncarea până suntem în această poziție.

Am devenit o civilizație care șade până mănâncă și de aceea suntem mai bolnavi decât generațiile trecute. La începutul secolului XXI avem o sumedenie de informații, și credem că știm multe, dar acuma nu știm nici cum să bem apă, dar și mai puțin știm ce să mâncăm. Revistele, internetul, televizorul ne sfătuiesc ce fel de mâncare să consumăm dar prea multe informații numai ne confundă. Din cauza aceea citim cărți despre alimentare sănătoasă și ascultăm nutriționiști și medici, dar suntem din ce în ce mai confuji și nu știm ce, când și cum să mâncăm. Moda când e vorba despre mâncare se schimbă parcă ar fi vorba de îmbrăcăminte. Ceace a fost bun, în scurt timp devine greșit, iar garderoba devine strâmtă. Atunci începem să ținem diete, care ajută doar pe o scurtă durată, iar pe lungă durată suntem tot mai obezi.

Omul din peșteră nu avea cine să-l sfătiască cum să se alimenteze ci mânca hrana din împrejurime de acord cu necesitățile organismului, iar hrana pe care o alegea depindea doar de simțul mirosului și gustului. La început eram ierbivori și aceasta se poate vedea după forma fălcii și dinților, dar cu timpul am început să mâncăm orice. Până popula planeta, specia umană s-a adaptat hrănii din diferite regiunii, și astfel se schimba și sistemul de digestie

Noi mâncăm orice, dar stomacul nostru nu poate în același timp să digere alimente diferite. Cândva nu existau o sumedenie de alimente, se mânca doar un aliment cu ocazia unei mese. Acuma a intrat în modă hrana combinată corect, iar oameni primitivi se hrăneau cu alimentele pe care și în ordinea în care le aflau. Omul modern are la îndemână alimente variate, și ar trebui să mîmnânce ca oameni primitivi. Ficatul nostru nu poate să digere proteine și carbo hidrate în aceiași timp, fructele se mâncă separat și nu se amestecă cu alte fructe. Dacă aceasta vă pare complicat, simplificați-vă meniul și mâncați câte un aliment. Poate că vouă nu va fi plăcut, dar va fi plăcut stomacului vostru.

Omul modern se diferențiază de omul primitiv, dar sistemul lui de digestie a rămas aceiași. Dacă doriți să fiți zvelți și sănătoși,

atunci adaptați felul vostru de alimentare grupului vostru sangvin. Acest mod de alimentare pare complicat, dar, în realitate, este simplu.

Mâncarea de bază pentru om sunt fructe și legume proaspete, tot restul de alimente sunt suplimente alimentare. Carnea este supliment pentru grupa sangvină 0, iar cerealele pentru grupa sangvină A. Oamenii cu grupa sanguină B și AB pot să mănânce tot felul de alimente, dar nu trebuie să mănânce cereale și carne la aceiași masă. Granulele de sânge leagă particulele hrănitoare și le transportă până la celulele din organism, iar când se mănâncă mâncarea care nu corespunde grupului sanguin atunci particulele hrănitoare sunt slab legate de globulul de sânge și rămân în intestinul subțire și în intestinul gros unde putrezesc și hrănesc parazitele și bacteriile. Din această cauză persoanele obeze sunt mai bolnave și mai nefericite decât celelalte persoane. Partea mare a oamenilor mănâncă hrana care corespunde grupului lor sanguin și de aceea sunt zvelte, iar o parte mai mică din copilărie și în cursul vieții s-a obișnuit cu mâncarea care nu le corespunde și de aceea suferă de obezitate.

După ajustarea atlasului metabolismul tuturora este mai bun din cauza signalelor pentru digerarea mâncării eliberate, dar pe lângă aceasta este nevoie ca hrana să se consume în dependență de grupa sanguină și alimentele să se combine corect. O regulă de bază este ca carnea și pâinea să nu se mănânce pentru aceiași masă. Atunci când atlasul este ajustat, în sfârșit se poate mânca mai mult iar kilogramele să scadă.

Există persoană cărora le plac oamenii obezi, dar obezitatea nu este doar un problem estetic, ci a sănătății. Ultima vertebră duce două treimi a corpului, dar duce și povara pe care o avemm în mâini. Nu e doar ultima vertebră împovărată, ci și vertebrela care se află deasupra ei, și de aceea, încă înaintea apariției herniei de disc fluxul signalelor nervoase este redus către organele corespunzătoare și către picioare.

Când mâncăm prea mult noi în realitate hrănim bacteriile și paraziții. În corpul unui om sănătos trebuie să existe în jur de jumătate de kilogram de bacterii sau paraziți. Acuma o persoană are în sine mai mult de un kilogram de bacterii și parazite, dar duce și mâncare pentru ei. Întrebați-vă cine este gazda și cine oaspetele în corpul vostru.

Acuma au intrat în modă dietele vegetariane și vegane iar strămoși noștri se hrăneau așa cu zeci de mii de ani. Uni mâncau doar plante, uni plante și carne, iar uni numai carne. Ei nu știau de diferite diete, ci mâncau în dependență de feluluire alimentelor care

existau în regiunea în care se aflau. Grupele sanguine au apărut din cauza alimentelor diferite. În dependență de hrana care predomina, e alt fel unirea globului de sânge și particulei hrănitoare.

Vegetariani nu suportă pe oameni care mînâncă carne, iar oameni care mănâncă carne spun de vegeteriani că sunt slăbănozi. Acest conflict se complică cu dieta vegană, după care se poate mânca orice cu condiția că este în stare crudă. Aceste conflicte nu au nici un sens din cauză că toți au dreptate. Sistemul nostru de digestie este foarte adaptabil, și din această cauză continuăm să supraviețuim pe această planetă.

Vegani afirmă că strămoși noștri mâncau doar mâncare crudă, dar nu este așa. Pentru a înțelege acest fapt, să ne întoarcem în perioada când mamalele erau mici iar dinozauri mari. În acest timp dinozaurii dominau pe pământ, și se hrăneau cu animalele mamale. Pe vreme aceea pe pământ trăiau diferite specii de dinozauri. Dinozauri mari nu reprezentau nici o amenințare pentru animalele mamale, din cauză că erau ierbivore, dar dinozauri mai mici vânau și mâncau carne, deci și animalaele mamale mici. Animalele mamale au aflat adăpost prin coroanele copacilor și mâncau fructe, ce le dădea energie pentru urcarea pe copaci care era istovitoare.

După dispariția dinozaurilor mamalele au crescut, din cauză că au început să mănânce și alte alimente, dar fructele tot mai erau hrana lor de bază. Când nu mai exista pericolul de dinozauri, unele specii s-au întors pe pământ, iar altele au rămas pe copaci.

Treceau zeci de milioane de ani și din animalele mamale care trăiau pe copaci s-au format maiemuțele, cărora fructele reprezentau mâncarea de bază. Cu timpul și maimuțele au crescut și se scoborau de pe copaci, din cauză că mărimea le permitea ca prădători mai mici să se teamă de ei.

Focul se folosea și înainte de homo sapiens, doar că el a per--fecționat folosirea lui. Printre altele, focul servea homo sapiensului pentru frigerea și fierberea hranei. Nu frigeau sau fierbeau doar carne, ci în acest fel făceau și rădăcinile și alte plante să fie mai moi. Hrana prelucrată termic se mestecă mai ușor și se micșorează cheltuirea energiei pentru amestecat, iar astfel de mâncare se digeră mai ușor. Vegani nu au dreptate când afirmă că în timpurile de demult se mânca doar mâncare crudă. De când e omul pe pământ hrana se pregătește și cu ajutorul căldurii.

Aflarea și pregătirea mâncări, în acea perioadă era activitatea de bază a oamenilor, care au început să dezvolte creierul și procesele de gândire, și putem spune că relația față de mâncare a fost cea care ne-a ridicat până la nivelul omului de azi.

Astrângerea și prăgătirea mâncări fac diferență între treburile femeiești și bărbătești, dar și la legătura unei singure femei cu un singur bărbăt. Femeia astrângea fructe și tuberculi iar bărbatul vâna și aducea miere. Așa aveau alimente diferite pentru ei și pentru copii, iar mâncare împreună a dezvoltat relațiile familiare.

Indivizii se uneau pentru adunarea hranei și pentru vânat și în acest fel a apărut comunitatea de vânători-culegători care făcea rezerve de mâncare pentru anotimpurile în care ea lipsea din natură.

Dezvoltarea gândirii a contribuit la începutul agriculturii. Surplusul hranei a făcut posibil surplusul de timp liber. Așa au apărut activități noi care ușurau condițiile de viață, omul a început să fie creativ și de aici a apărut arta.

Lovirea în arbori goi și desenele din peștere în acea perioadă nu a avut influența asupra supraviețuirii, dar în ziua de azi noi nu putem să trăim fără muzică, picturii și alte specii artistice. Azi, pe lângă savurarea în mâncare, trebuie și mai mult să ne bucurăm de mișcările corpului în timpul dansului. Așa, surplusul de mâncare s-ar transforma în energie, dar nu în surplus de grăsime. Cândva se dansa în fiecare seară, iar noi ședem în fața televizorului, mâncăm vreun aperitiv și ne uităm la televizor la dansatori zbelți.

La începutul secolului XX pe Pământ trăiau două miliarde de oameni, iar la începutul secolului XXI trăirsc șapte miliarde. Această creștere rapidă a populației este din cauza pesticidelor care au originea din petrol.

Pentru a se mulțumi cerința tot mai mare de mâncare, se cultivă aproape tot solul fertil. Resursele naturale aproape că nu sunt suficiente, iar numărul populației tot mai mult crește. Din această cauză tehnologi inventează specii de mâncare artificială și în acest moment nu se știe în ce fel influențează asupra generațiilor viitoare.

Cândva se trăia simplu, dar viața sa complicat din cele mai bune intenții. Din cauza dezvoltării gândirii alimentele au început să se adume și să se păstreze iar pentru a se proteja de bacterii și alți dăunători, astăzi hrana se înmagazinează și tratează chimic, dar astfel de mâncare ne prejudică.

Problemă prezintă și mâncarea prea mult prelucrată termic, încălzirea și răcirea. Congelarea oprește putrezirea dar din cauza temperaturilor joase se pierd valorile hrănitoare. Prin frigere și fierbere valorile nutritive se pierd și mai mult, iar pentru a compensa aceasta, avem nevoie de cantități mai mari de mâncare.

Unul din motivele sănătăți japonezilor este că consumă mult pește proaspăt. Ei au norocul să fie înconjurați  cel mai mare ocean care încă nu este poluat. Japonezii nu gătesc în casa lor, ci în restaurantele din apropiere și se socializează cu vecinii lor.

Din cauza creșterii economice oameni din țările de vest nu au timp de socializare. Există tot mai multe persoane însingurate și depresive, dar omul este o ființă socială. Din cauza vieții accelerate doar prânzul de duminică mai adună membri familiei, iar familia înainte se aduna la masă de câteva ori pe zi. Și în Japonia se trăiește accelerat, da japonezi o dată pe zi mănâncă împreună cu familia întreagă și împreună cu vecinii și în acest fel dezvoltă spiritul de familie și relațiile umane. Oamenii depresivi mănâncă prea mult până se uită la televizor la comediani diferiți.

Îndemnul pentru mâncare este unul din cele mai mari îndemnuri. Cineva mănâncă din plictiseală sau să îmbunătățească starea de spirit, dar mai mult se mănâncă pentru a mulțumi simțul gustului. Ar fi mai bine să se micșoreze îndemnul pentru mâncare și să se mărească îndemnul sexual. Așa lumea ar fi mai bine dispusă, dar e bine cunoscut că sexul este bun pentru cheltuirea surplusului de calorii.

Gastronomia a devenit mai mult decât o știință. Pregătirea mâncărilor a devenit o artă. Prin bucătării vedem multă mâncare care arată frumos, dar valoarea ei nutritivă este mică și din această cauză avem nevoie să mâncăm mai mult pentru a introduce suficient în corp. Hrana este tot mai gustoasă dar tot mai periculoasă. Industria alimentară cu ajutorul chimiei poate să copieze gusturi naturale și să producă gusturi artificiale care sunt mai bune decât cele naturale.

Organismul nostru este un motor natural perfect care produce multă energie cu puțin combustibil. Știința încă nu știe cum se produce energia în celule, dar știe că partea mare a energiei pe care o primim din hrană se duce la digerarea aceleiași mâncări.

Sursa de bază de energie este Soarele. Plantele primesc energie doar de la lumina Solară și din apă. Energia astrânsă de plante reprezintă începutul lanțului alimentar. Noi suntem la sfârșitul lui, dar și noi primim destulă energie de la Soare și apă. Totuși, avem nevoie să ne hrănim pentru a ne regenera. Pentru formarea celulelor noi avem nevoie de materile din hrană.

Printre șapte miliarde de oameni nmai un număr mic poate să trăiască fără apă și mâncare. Oamenii științifici cercetează cum este posibil așa ceva și fac astfel de cercetări din cauza viitoarelor zboruri cosmici și nu ca să dovedească altor oamenii să mănânce prea mult.

Din fructe și miere de stup primim mai multă energie pentru activități fizice si a creierului. Cel mai bine ar fi ca corpul să primească zahăr din aceste alimente naturale și ele să se mănânce înainte de masă dar mierea de stup trebuie să se dizolve în gură fără

apă și să se înghită. Nu e bine să se amestece o specie de fructe cu alte specii, ci fiecare dimineață să se mănânce fructele care sunt coapte în perioada determinată a anului. Prânzul trebuie să fie la amiază, și prima dată trebuie să se mănânce diferite specii de legume proaspete, și după aceea mâncarea principală. Legumele sunt cele mai importante pentru metabolism, și de aceea trebuie să se mămânce primele și în cantități mai mari. După prânz este folositor omul să se culce vreo jumate de oră, și, și mai bine ar fi dacă se doarme un pic.

În timpul după amiezi trebuie vreodată să se mănânce semințe crude, boabe și fructe uscate, iar în jur de ora 18:00 să se ia cina. Din nou, prima dată se mănâncă legumele și o cantitate mai mică de alt fel de mâncare. E dăunător să se mănânce în timpul nopți.

Primul și al doilea război mondial au adus mari suferințe umanității, dar cel mai rău a fost că femeilor a fost schimbat felul lor natural de viață. Până bărbați erau în război, femeile produceau arme, iar când s-au terminat războaiele, femile au continuat să lucreze. De atunci femeile lucrează în două schimburi, la lucru și acasă. Au învins în lupta pentru a munci, dar au făcut rău lor și famililor lor. Până sunt la lucru altcineva le educă copiii și le face de mâncare, și așa femeilor a fost luat sensul de bază a vieții, grija pentru urmași. Așa se pierde relația între părinți și copii,ce este dezastruos pentru educația copiilor.

În timpul războaielor, prizonierii sufereau de foame, dar rîmâneau vii. După ce au fost eliberați, unii mureau din cauza consumării excesive a mâncări ce înseamnă că mâncarea poste să fie periculoasă.

Femeile își reține bărbații cu sex și cu mâncare gustoasă. La începutul căsătoriei activitatea sexuală este mai mare, iar în cursul căsătoriei este tot mai puțină, din cauză că femeilor s-a micșorat apetitul sexual, iar bărbaților crește apetitul după mâncare. Femeile doresc să fie pe plac bărbaților și fac mâncare diversă, dar în acest fel doar fac rău lor și apropiaților lor. Gătirea hranei cu gusturi variate este pierdere de timp și de viață. Cercetările statistice au arătat că soții bucătăreaselor profesionale trăiesc mai scurt.

Pentru toți ar fi mai bine dacă s-ar găti mâncări simple, dar femeile consideră că soților lor ar fi monoton. În realitate, femeilor le este monoton să gătească mâncări similare și în acest fel complică viața tuturor.

Fructele și legumele sunt alimentele principale. În bucătăria tradițională chinezească predomină legumele. Se fierbe scrt, abia să se elimine bacteriile și paraziții, dar să se rețină valoarea nutritivă. În China, în momentul de față dezvoltarea economică s-a ac-

celerat, dar cu tehnologiile noi ajunge și modul de alimentare din vest, iar persoanele care mănâncă astfel de mâncări se îmbolnăvesc. Este o eroare să credem că în China se mănâncă totul. Chinezii nu mâncă produse din făină de grâu și nu folosesc produse de lapte, și de aceea au sănătate bună.

Datele statistice arată că oameni azi sunt de câteva ori mai bolnavi decât înainte cu jumătate de veac, dar motivul nu este dislocarea atlasului, atlasul a fost dislocat și înainte cu jumătate de veac. Oamenii sunt din an în an tot mai bolnavi din cauză că folosesc tot mai mult lapte și produse din lapte de animal. Numărul tot mai mare a bolilor coincide cu creșterea folosirii laptelui.

Indiferent ce fel de alimente și diete se folosesc, nimeni nu ar trebui să folosească lapte și produse din lapte de origine animală. Noi suntem o specie mamală, dar suntem unica specie care folosește lapte și după ce se termină perioada alăptării. Și mai mult, doar noi folosim laptele altor animale. Nu toate pisicile beau lapte, ci doar cele obișnuite cu lapte și de aceea se îmbolnîvesc.

Sistemul digestiv a unui bebeluș nu poate să digere lapte de animale, iar după al treilea an de viață pierde abilitatea să digere și laptele de mamă. Doar laptele de mamă poate să asigure protecție imunologică și să activeze dezvoltarea creierului, oaselor și mușchilor. Când mama bea lapte, atunci bebelușul are crampe în stomac și de aceea uni bebeluși încetează să sugă. De aceea, în sânuri nu mai este lapte și bebeluși trebuie să bea lapte artificial, dar nimic nu poate să înlocuiască laptele mamei. Valoarea nutritivă a laptelui e mică, dar e sufucientă pentru corpul unui bebeluș. După primul an nu mai e suficient laptele  mamei, și de aceea se adaugă și altă mâncare.

Valoarea nutritivă a laptelui de origine animală la fel e mică, așa că persoanele adulte ar avea nevoie de câteva litri de lapte sau kilograme de produse din lapte în loc de sute de grame de altă mâncare. În produsele lactate nu există lapte din cauză că bacteriile l-au folosit deja pentru metabolismul lor.

Conținutul produselor lactate în general este din rămășițele bacteriilor moarte, o parte mai mică sunt bacteriile vii, restul sunt fecaliile bacteriilor vi și moarte. Brânzeturile care miroase rău reprezintă o delicatețe scumpă iar în stomac brânza se digeră câteva ore mai lung decât carnea. Cumpărând produse lactate oameni plătesc să se îmbolnăvească. Iaurtul, laptele acru, smântâna, brânzele și celelalte produse din lapte doar dăunează organismului.

La facultățile de medicină se învață despre nocivitatea produselor din lapte pentru sănătatea omului, dar publicitatea industriei de lapte este mai puternică decât cunoștințele științifice.

Laptele și produsele lactate sunt foarte periculoase. Imunitatea din cauza surpluslui de bacterii din lapte devine și mai slabă. Organismul nostru recunoaște proteinele produselor din lapte ca virusuri și bacterii, și reacționează producând mai multe anticorpuri. Mecanismul natural de protecție în aceste fel slăbește, și din această cauză suntem tot mai bolnavi. Anticorpurile se direcționează și spre țesuturile sănătoase. În cinci ani pancreasul poate să deterioreze permanent și atunci toată viața trebuie să se folosească insulină.

Laptele și produsele din lapte cauzează diabet, osteoporoză, osificare, artrită, deteriorări a dinților, mărirea glandei tiroide, obezitate, tulburări la inimă, carcinoma sânului, uterului, mațului gros și a prostatei. Laptele provoacă diaree, iar produsele din lapte opstipație. Calciul micronic reduce fluxul sângelui prin capilare și de aceea se ridică tensiunea sangvină. Din cauza depozitelor se lărgește țesutul arterial, iar când țesutul arterial devine rigid el pocnește, și se ajunge la moarte din cauza atacului de cord sau din cauza hemoragiei cerebrale. Ficatul și rinichii sunt tot mai împovărați și nu reușesc să curețe deșeurile rămase după produsele din lapte, și treptat se îmbolnăvesc. Proteinele din lapte se depozitează prejudicios în corp, iar în ochi cauzează cataract. Acuma și copii au cataract, boala lui Altzheimer sau Parkinson, ce nu se întâmpla în trecut.

Creșterea trigliceridelor, colesterolului și grîsimilor în sânge apare de la produsele din lapte. Aceste produse provoacă alergii, sinusitis, astmă, bronhitis și infertilitate la ambele sexe.

Laptele este un transmițător ideal de boli, paraziți și viruși. Folosirea produselor din lapte sporește durerile, tensiunea sanguină, durerile de cap și oboseala și ridică aciditatea organismului.

Până se mulg vacile, mașinile de muls trag sânge din ugerul vacilor și deteriorează pielea ugerului apoi laptele primește culoare roșiatică. În astfel de lapte se pune clor pentru a-l albi și aceasta este numai una din un șir de supstanțe otrăvitoare care se folosesc în prepararea tehnologică a produselor din lapte.

Soluția pentru un număr mare de probleme de sănătate ar fi ca toate produsele din lapte să se elimine din alimentare.

Atlasul dislocat răsucește și curbează corpul, și se reduce fluxul materiilor nutritive, dar o reducere adițională a fluxului apare din cauza depozitării impurităților lactale, și de aceea suntem mai bolnavi decât urmași noștri.

Este perturbat fluxul alimentar între organe, iar în organe nu mai există un schimb corect de materii. Atalsul la persoane diferite, în fel diferit apasă centrul de circulație a sângelui și căile nervoase și de aceea există diferență în digestia unor alimente, și țesuturile

pentru schimbul materiilor nutritive sunt apasate în mod diferit, de aceea fiecare reacționează alt fel la produse lactate. În dependență de felul cum este apasat centrul pentru circulația sângelui, cuiva începe osificarea, cuiva osteoporoza.

Cînd apare vreo tulburare, organismul înceacă să se adpate și de aceea unor organe se micșorează sau mărește funcția, iar prin folosirea laptelui aceste procese se acceleră. În dependență de tipul tulburării, cineva din cauza laptelui se îmbolnăvește de osteoporoză, cineva osteopatie, glandei tiroidă se mărește sau reduce funcția, în dependență de felul în care este perturbat organismul din cauza dislocării atlasului.

Informațiile despre folositea produselor din lapte sunt confuze. Într-un moment, laptele e bun, în al moment nu e bun. Femeiile sunt desori confuze, și de frică greșesc. Copiilor dau lapte și de aceea se îmbolnăvesc, iar din cauza produselor lactate se micșorează capabilitățile mentale a copiilor și de aceea la școală nu învață bine. Femeilor oasele se frâng mai des din cauză că folosesc produse lactate mai mult decât bărbații.

Este o eroare să credem că calciul din oase este doar folositor. Un sfert de calciu se folosește, iar partea mare cheltuiește energia pentru al elimina din organism. Durerile din mușchi sunt mai tari și durează mai lung din cauză că calciul încetinește circulația sângelui.

Nouă, calciul din produsele din lapte este un surplus, din cauză că îl întroducem prin mâncare, apă și aer. Copii și persoanele mai bătrâne trebuie să mănânce cât mai multe legume proaspete, dar și smochine uscate și susan, din cauză că conțin calciu care este bun pentru formarea masei osoase.

Sistemul de digestie nu poate să elimine din corp produsele care apar prin digestia produselor din lapte și de aceea de obicei ele se elimină prin piele. În pubertate și tinerețe acneele sunt un mare problem estetic, vreodată și de sănătate. Cozmeticiani încearcă să afle soluție pentru această problemă, dar nu reușesc. După ce încetază cu folosirea produselor din lapte, sunt necesare încă câteva luni ca din piele să se scurgă produsele lactste. Atâta timp este necesar să se diminueze durerile din mușchi, și și mai mult timp să se elimine calciul din cartilaje și țesuturi cuprinese de artrită.

Gastrita și baloanarea stomacului sunt probleme care, de obicei, apar din cauza produselor din lapte. Aceste greutăți sunt o problemă, dar problemă mai mică decât leucemia sau scleroza multiplă care se agravează din cauza folosirii produselor din lapte.

Se pare că industria de lapte există doar ca industria medicală să aibă mai mult de lucru, iar oameni plătesc produse din lapte și tratamente. Știința a confirmat nocivitatea laptelui, dar nimeni nu

face nimica pentru a desființa industria de lapte. În imaginația creatorilor de publicitate ”laptele este sănătos” iar în realitate laptele provoacă boli.

Fondurile de sănătate sunt prea încărcate și în țările bogate și în cele sărace, dar una din soluții este – să se desființeze industria de lapte. Specialiști financiari pot să dovedească că statul are mai mult de câștigat decât de pierdut dacă face așa iar sănătatea mai bună a populației nu se poate aprecia cu banii. Desființarea industriei nu va amenința crescătorii de vite, din cauză că vitele trebuie crescute din cauza cărni. Totuși, crescători de vite trebuie să fie strict controlați și să fie opriți să dea hormoni vitelor, din cauză că astfel de carne prejudică și pe copii și pe adulți.

Vacile natural dau trei până la cinci litri de lapte pe zi, atât cât ar fi suficient vițelului, iar când primesc hormoane sintetice dau mai mult de patruzeci de litri de lapte. Hormoni îi epuizează și ele se îmbolnăvesc, apoi le tratează cu antibiotici, iar noi bem laptele de la animale bolnave și introducem bacterii, hormoni și antibiotici care ne agravează sănătatea.

Din cauza atmosferei poluate nu există pășuni curate, și de aceea laptele nu este cum a fost cândva. Laptele pasterizat are mai multe bacterii și paraziți decât laptele proaspăt. Vițelul care bea lapte pasterizat moare în câteva luni, noi nu murim din cauză că mâncăm și alt fel de mâncare, dar ne îmbolnăvim din cauza laptelui de acest fel. Lăptari nu folosesc lapte din cauză că știu cu ce hrănesc vacile lor.

Dacă ar ști oameni cum se produce mâncarea industrială, mai curând ar rămâne flămânzi. Lucrători care lucră la producția hranei, nu o mănâncă și nu o dau copiilor lor.

Obișnuința de a folosi lapte de animal poate să se compenseze prin diferite soiuri de lapte din plante. Astfel de lapte se poate cumpăra, dar este mai sigur să îl faceți singuri. Gospodinele pot să afle recete pe internet, astfel de lapte se face ușor și repede.

Laptele din plante ameliorează sănătatea și se economisesc bani din cauză că este mai ieftin decât cel de animale. Astfel de lapte se face din ovăz, hrișcă, mei, susan, migdale, nuc, alune, orz, secară, cânepă, orez, nucă de cocos, semințe de floarea-soarelui și dovleac. Aceste alimente sunt folositoare, din cauză că conțin ingrediente necesare organismului și încă nu sunt poluate chimic. Laptele de plante se primesc prin stoarcere prin presare la rece pentru a păstra valoarea naturală. Astfel de ingrediente conțin și vitaminul B17.

Laptele din plante este mai gustos decât cele din animale, iar ca gustul să fie și mai bun trebuie să adăugați miere, scorțișoară și

vreo fructă și totul să se amestece. Copii vor fi buciroși cu variatele gusturi naturale și de aceea vor evita gusturile artificiale a industriei de lapte.

Nu trebuie să beți lapte din grâu și soie din cauză că sămânța grâului este tratată chimic, iar solul se pregătește chimic. Grâul din silozuri se protejează de bacterii cu pesticide și de aceea nu trebuie să se folosească laptele, nici pâinea făcută din grâu. Acuma nu se poate afla soia naturală, și de aceea trebuie să se evite laptele și produsele din soie.

Fiecare familie ar trebui să aibe blender pentru pregătirea laptelui din plante și pentru tocarea legumelor. Pentru a introduce suficiente legume la prânz și cină ar fi necesare douăzeci de minute pentru a amesteca, iar azi nu avem timp pentru așa ceva. O sorbitură de legume trebuie ținută în gură pentu ca să înceapă procesul digestiei cu ajutorul salivei.

Folosirea pesticidelor cauzează exterminarea multor specii de plante și animale. Biosfera este un sistem unic și pesticidele ajung și în organismul nostru. În acest fel executăm genocid asupra propriei noastre specii.

Cu  mii de ani prin selecție ne-am adaptat plantele și animalele, iar după aceea în numai câteva decenii prin ingineria genetică leam moditicat. Insectele nu mănâncă astfel de plante, și din aceasta cauză randamentele au crescut, dar astfel de alimente fac rău organismului nostru. Valoarea  nutritivă a plantelor modificate este mică și trebui să mâncăm mai mult pentru a mulțumi necesitățile organismului.

Prin modiificare se schimbă structura moleculară a plantelor și se adaptează forma din cauza prelucrării tehnologice. Aceasta corspunde mașinelor pentru prelucrare, dar nu corespunde sistemului nostru digestiv. Morcovii drepți se pilesc mai ușor, dar se digeră mai greu.

Margarina se face din grăsimea din plante, și se pare că nu e atât de nociv ca produsele lactate, dar margarina este în realitate foarte nocivă, din cauză că astupă și mai mult țesuturile.

Hrana poate să cauzeze multe boli, dar poate să fie lecuitoare dacă se consumă corect. Aciditatea și alcalinitatea organismului depind de specia de alimente și prepararea lor. Organismul nostru trebuie să fie puțin alcal, căci dacă este prea acid atunci apar boli. Aciditatea organismuluicorespunde bacteriilor care trăiesc în mediu acid, ele se înmulțesc și dăunează corpului.

Spațiul intercelular nu este nici acid nici alcal, iar în interiorul nostru trăiesc bacterii folositoare cărora corespunde acest mediu. Organismul menține cu succes cantitatea bacteriilor, dar problema

apare când spațiul dintre celule este prea acid, din cauză că atunci suntem obiectul unor bacterii nocive care trăiesc în mediu acid și de aceea ne îmbolnăvim, iar dacă organismul nu poate să se aparemoare.

Ciclul de viață a bacteriilor este scurt și ele mutează repede, iar antibiotici care înainte cu câteva decenii erau foarte eficace, acuma numai sunt. Farmaceuți fac antibiotice tot mai tari dar în acest fel imunitatea naturală slăbește. O astfel de luptă cu bacteriile poate să ne aducă la un abis fără salvare. Specia umană se află la marginea abisului, pote să cadă.

Producția industrială modernă și prelucrarea alimentelor produc hrană prea acidă, iar această mâncare în combinație cu produsele lactate este mortală. Nimeni nu moare repede, dar cu anii și deceniile suferă boli iar în acest timp industriile alimentare, de lapte și cele farmaceutice câștigă bine, se pare că colaborează una cu alta.

Cu astfel de hrană, în realitate, hrănim bacteriile, iar antibioticile ne slăbesc imunitatea. Hrana, laptele și medicamentele ne distrug și dacă dorim să trăim trebuie cât mai repede să ieșim din acest triunghi vicios.

Omenirea își ”sapă groapa” foarte rapid. Cândva doar condamnații la moarte trebuiau să-și sape mormântul singuri, noi nu trebuie, dar, totuși, o facem. Ar fi suficient ca din alimentarea noastră să eliminăm produsele lactate și vom fi mai sănătoși. În ciocolată și în dulciuri există lapte și de aceea recomand doar ciocolata neagră. produsele din lapte Pot ușor să se elimine, dar trebuie să mâncăm ceva. În ziua de azi e dificil să facem o alegere bună de mâncare, din cauză că totul este poluat.

Cel mai sigur ar fi ca noi singuri să creștem alimentele care le consumăm, dar nu știm cum, iar legile ne interzic să cultivăm fructe și legume în curtea noastră. În China nu sunt valabile legile din vest, iar chinezi știu să cultiveze plante și de aceea sunt mai sănătoși decât persoanele din vest. Pe pământ chinezi reprezintă populația cea mai mare, dar nu au suficient pământ cultivabil și de aceea cu veacurile își perfecționeau grădinile, de unde pe an au chiar trei roduri de alimente diferite.

Cultivarea plantelor este foarte sănătosă pentru sănătate și viață. Contactul cu solul, aerul și lumina solară este lecuitor, relația cu plantele calmează iar calitatea alimentelor este mai bună și de aceea astfel de alimente sunt plăcute organismului.

Pentru a înțelege cum, cât și ce trebuie să mâncăm, nu avem nevoie de mașină în timp să ne întoarcă câteva mii de ani înapoi, e suficient să călătorim câteva mii de kilometri la diferite triburi unde

oameni încă se alimentează corect. Și culturile lor sunt poluate de aerul industriilor noastre murdare, dar totuși ei nu mănâncă hrana frumos împachetată dar poluată chimic și de aceea sunt mai sănătoși decât noi.

Noi suntem ceeace mâncăm. Acuma mâncăm mâncare prea acidă, dar nu putem evita astfel de mâncare și de aceea trebuie să reducem porțiile, iar aciditatea să o neutralizăm prin alimente alcale. Dacă vi se pare complicat, atunci în fiecare zi beți limunadă. Lămâia este acră, dar se alcalează în stomac și reduce aciditatea organismului.

Prin procesul de digestie în stomac, mâncarea devine acidă, iar dacă bem limunadă, oțet de mere sau bicarbonat de sodiu, amestecat în apă, și hrana se alcalinizează.

Din cauza spațiului intercelular trebuie să concordăm introducera alimentelor sărate, dulci, acri, amari și iuți. Introducem prea mult sărat și dulce, prea puțin acru, amar și iute și chimia spațiului intercelular este distrusă. Poate nu sunt prienice sensului gustului, dar trebuie să se introducă în corp. În fiecare dimineață, înainte de dejun trebuie să bem două înghițituri de oțet de mere natural diluat în apă.

Organismul, pentru un metabolism mai bun, are nevoie de magneziu, iar în hrană nu există suficient magneziu. Magneziul din tablete sau din apă nu se leagă în țesuturi, și de aceea la vreo șase după mase trebuie să bem doua înghițituri de apă cu magneziu hlorid diluat. Nu o să vă convină gustul lui amar, dar vă va ameliora regenerația.

Mâncăm prea multe dulciuri, dar și în produsele sărate există zahăr ce nu se poate simți. Producătorii îl adaugă pentru a ne face adictivi. Copii sunt mai activi decât adulții, și de aceea le plac dulciuri și sucuri care le dau energie, dar această energie se cheltuie repede, și după aceea copii devin nervoși și dependenți de zahăr. Și părinții și copii trebuie dimineața să mănânce o linguriță de miere fără apă. Zahărul din miere se eliberează în cursul zilei și dă energie pentru funcționarea creierului și mușchilor, și copii au energie suficientă pentru activitățile lor și nu vor fi nervoși și cere dulciuri. Arheologi au aflat vase cu miere de câteva mii de ani și complet comestibil.

Scorțișoara este un antibiotic natural perfect care ameliorează imunitatea și distruge atacatorii biologici. În india clima este favorabilă pentru bacterii, viruși și parazite dar Indiani sunt sănătoși din cauză că folosesc scorțișoară.

Pentru a evita farmaciile, faceți sirop dintr-un litru de oțet de mere, două kilograme de miere de stup, șase linguri de scorțișoară

și două linguri de ghimbir răzuit și fiecare zi înainte de dejun luați două înghițituri. Cu siropul acesta și cu atlasul ajustat veți fi permanent sănătoși din cauză că această combinație este un elixir natural perfect.

Reduceți consumarea hranei și adaptați-o grupului vostru sanguin, și veți fi și mai sănătoși și zbelți, iar oțetul din mere persoanelor obeze va topi surplusul de grăsime. Nu uitați înainte de dejun să vă beți siropul, iar în timpul prânzului aduceți-vă aminte că cu cât suntem mai grași cu atât suntem mai depresivi.

Prânzul trebuie să fie masa cea mai bogată, dar signalul de săturare din stomac la creier ajunge în douăzeci de minute, de aceea mâncați mai încet. Cândva pentru masă se aduna familia, în ziua de azi toți sunt grăbiți și nu ajung să mănânce împreună. Folosiți timpul prânzului să îmbunătățiți relațiile familiare.

Concordați consumarea hranei cu ieșirea și apunerea Soarelui. Cu mii de ani sistemul de digestie era adaptat așa și nu puteți să-l schimbați în câteva generații. Mâncați puțin înainte și după masă, dar cel mai mult la amiază. Trei mese sunt suficiente, dar între ele să beți doar apă. Este necesar ca organele să se odihnească și să astrângă ingredientele necesare pentru digerarea mesei următoare. Persoanele obeze trebuie să mănânce o masă pe zi până nu slăbesc.

Metabolismul nostru este în conformitate cu ciclul zilei și nopți. Organismul nu este aparat, dar și el are timpul său pentru încărcare, folosire și golire. Aparatele nu depind de partea de zi, organismul da. Felul modern de viață a mutat ciclul de zi a metabolismului și de aceea organismul funcționează incorect, iar deja de lung timp nu funcționează corect din cauza atlasului dislocat.

Și când prima vertebră se întoarce la locul său, din cauza metabolismului este necesar să stabilizăm ciclul zilei și nopții cum au făcut-o predecesorii noștri. În timpul zilei se lucrează și se mănâncă, iar noaptea se doarme. Este simplu, dar pare complicat din cauza stilului modern de viață. Există tot mai mulți copii care noaptea sunt treji, iar înainte de masă dorm, și iată încă un motiv de ce suntem tot mai bolnavi.

La amiază trebuie să mâncăm cea mai mare și calorică porție de mâncare, ca mâncarea să ajungă la timp până la intestinul subțire, și aceasta ar fi pe la zece seara. Atunci trebuie să mergem la culcare, din cauză că în timpul nopți din intestinul subțire se iau materii pentru regenerarea organismului.

Toată lumea vorbește despre alimentarea corectă, dar des-pre importanța mișcării corecte a intestinului se vorbește puțin. Poate că oamenilor este neplăcut să vorbească despre aceasta, dar și ace-

asta este o parte a metabolismului. Dacă se introduce mai multă mâncare decât se elimină, ea devine un deranj pentru metabolism. Prin urinare se elimină mai puțină apă decât ce se introduce, din cauză că apa se pierde și prin transpirație și prin respirație, dar surplusul materiei solide nu poate să se elimine prin piele sau nas.

În intestinul gros pot să încape destule substanțe reziduale, și e mai bină dacă e golit. Timpul cel mai bun pentru aceasta este înainte de masă. O persoană cu mai multe mișcării intestinale într-o zi trăiește mai sănătos și mai lung. Păsările își golesc intestinu de multe ori pe zil, ca să nu fie obligate să ducă surplusul greutății, iar dacă și noi am putea așa ceva am trăi mai sănătos. Mâncați mai multe fructe și veți avea mișcări intestinale mai bune.

Opstipația este o problemă serioasă a omului modern, din cauză că dimineața ne grăbim și nu ajungem să golim intestinul gros, la școală sau la lucru nu dorim, și așa trece timpul pentru golirea intestinală. Mâine zi la fel, așteptăm sâmbăta, dar deja este prea târziu. Așa trec câțiva ani și chiar decenii, și aceasta este una din cauzele cancerului intestinului gros.

Poziția fiziologică pentru golirea intestinului este genuflexiunea, dar noi suntem o civilizație șezătoare, și trebuie și atunci să ședem. Până ședem capătul intestinului gros se sucește și oprește fecalia. În japonia nu au veceuri pe care se șade, ci se stă genuflexuit, și de aceea japonezi nu se îmbolnevăsc de cancer al intestinului gros și au mai puține probleme cu hemoroizi. Până suntem în poziție de genuflexiune coapsele apasă partea de jos a stomacului și din această cauză fecaliile se elimină mai ușor.

Nu e sufucient ca anumite organe digestive să funcționeze bine, e necesar ca din primul creier să se armonizeze organismul întreg. Digestia este mai bună după ajustarea atlasului, din cauză că se eliberează centrul digestiv și cel de simnale prin nervus vagus. Atlasul trebuie ajustat pentru sănătate, dar și pentru a suporta mai ușor hrana poluată.

Predecesorii noștri au supraviețuit două sute de mii de ani cu puțină hrană, dar mâncau hrană simplă. Dacă ei au reușit-o în condiții aspre, atunci putem și noi în condiții de viață mult mai bune. Totuși, în ziua de azi mult mai multă lume moare din cauza cantității prea mari de mâncare, decât de lipsa de mâncare.

Hrana ne-a creat, dar prea multă hrană poate să ne distrugă. Dacă continuăm să mâncăm prea mult, mâncarea ne va mânca pe noi. In China se spune: ”Motivul boli se află la fundul farfuriei”.

După ce a căzut Imperiul Roman de Vest, imperiul din Est a durat încă o mie de ani. Unul din motivele căderii Imperiului Roman de Vest este că oameni prea mult savurau în viață și mâncare.

Imperiul Bizantin a fost un stat puternic unde trăiau cei mai bogați oameni din perioada aceea, dar trăiau modest nu ca populația din Vest și nu mâncau prea mult.

Analiticienii viitorului prognozează că al treilea război mondial ar putea să îmceapă din cauza lipsei de apă și hrană, dar acest război nu ar fi între state. Ar fi o exterminate mutuală și de aceea oameni se pregătesc să se retragă în adăposturi și cumpără arme pentru a păstra rezervele de mâncare.

Apa și aerul sunt încă disponibili majorității oamenilor, dar cine va avea control asupra mâncării va domina pe Pământ. Pentru a ne opri ca noi singuri să cultivăm alimentele noastre, modifică plantele în așa fel ca din semințe să nu pot să germineze generații noi, iar acuma se experimentează și cu animale, dacă aceste experimente reușesc, poate ne vor modifica și pe noi.

Există mii de cărți despre alimentarea corectă, și, totuși oameni continuu greșesc. Femiele știu că trebuie să conformeze alimentarea și activitățile, iar bărbații știu că trebuie să coordoneze motoarele cu introducerea și cheltuirea combustibilului. Bărbați știu să mențină mașinile, dar nici femeile nici bărbați nu știu cum să coordoneze mâncarea și activitățile.

## A C T I V I T A T E

Cuvântul ”activitate” cel mai des se referă la activități fizice, dar când e vorba de specia umană și activitatea creierului cheltuie multă energie.

Poziția verticală a corpului până mergem permite să se cheluie mai puțină energie decât dacă am merge pe patru picioare. Până mergem, inconștient suntem aplecați înainte ce dă un imbold mișcării. Poziția verticală economisește energia, iar surplusul de energie se folosește pentru activitățile mentale.

Poziția verticală și creierul ne diferențiază de restul animalelor, iar pentru funcționarea creierului avem nevoie de destulă glucosă. Predecesorii noștri trăiau în condiții climatice în care anul întreg aveau fructe ce le dădea energie pentru toate activitățile fizice, dar și pentru procesele gândirii. Cum a fost în trecut, așa este și în prezent, din cauză că dacă trebuie să alegem între fructe și legume, prima dată mâncăm fructe, din cauză că au gust dulce, iar când ne săturăm, atunci organismul ne cere și legume cum ar putea să se regenereze.

Se zice că munca a format pe om, dar dimpotrivă – lenevia a format pe om. Unele persoane erau lenoase și se gândeau cum ar

putea să facă ceva mai ușor și acele procese de gândire au fost cele care ne-au dezvoltat creierul. Omul modern este prea lenos și de aceea inventorii și oamenii științifici inventează aparate și tehnologi pentru a satisface leneviei noastre, dar în ziua de azi s-a exagerat cu lenevia, și acesta este unul din motivele degradării accelerate a speciei umane.

Nu e lenevia unicul motiv pentru care mașinele robotizate ne înlocuiesc la locurile de muncă. Forța de muncă umană este scumpă, iar dorința pentru un profit mai mare este enormă. Cândva se lucra șase zile pe săptămână, acuma cinci zile. Indusriași nu au făcut aceasta din cauză că sunt umani, ci pentru ca sâmbăta să se cheltuie câștigul și să se cumpere diferite produsuri.

Se reduc orele de muncă,chiar există sugestia să se muncească trei zile pe săptămână. Mașinile ne facilitează viața, dar ne și scot afară din viață. Acuma mașinile înlocuiesc forța de muncă umană și din această cauză fizic suntem tot mai puțin activi. Neactivitatea a devenit un factor important a risvului pe sănătate. Cercetările arată că în cursul veacului precedent s-au redus 99% de activitate fizică.

Din cauza mașinelor și roboților suntem tot mai puțin activi fizic și de aceea mușchi atrofiază, iar din cauza hranei prea multe în corpul nostru se fac depozite de grăsime. Mușchi picioarelor nu pot să ducă corpul greu, de aceea ședem și suntem tot mai bolnavi. Este o capcană în care sunt prinși mulți copii și persoane adulte.

Lenevia ne-a format, iar lenevia exagerată ne-a degradat. În trecut speciile dispăreau din cauza cataclizmelor naturale, iar oameni pot să dispară din cauza leneviei exagerate. În acest moment aceasta pare imposibil, dar nici când nu știm ce ne poate aduce viitorul. Dacă omul dispare, poate îl va înlocui o altă specie.

Dezvoltarea tehnologică este prea rapidă, iar din cauza grabei se pot întâmpla greșeli care pot amenința supraviețuirea rasei umane. Futurologia este o știință cu care se ocupă oamenii de știință responsabili. Ei prognozează că viața în viitor va putea dura și până o sută de ani, cu condiția ca rasa umană să reușească să supraviețuiască următorii o sută de ani.

Fără muncă nu se poate trăi. Munca nu există doar pentru a se câștuga bani, ci ca corpul să fie activ. Din cauza sănătăți omul trebuie să muncească viața întreagă, în special ceeace îi face plăcere. Unor oameni bolile au dispărut din cauză că, în ciuda durerilor, lucrau lucruri grele fizic. Cu atlasul ajustat în viitor oameni vor putea să lucre viața întreagă. Munca fizică este lecuitoare și de aceea este bine să avem un hobbi care mișcă corpul nu doar actvitățile mentale.

Când se penzionează bărbații devin inactivi, și acesta este doar unul din motivele de ce trăiesc mai scurt decât femeiile. Petrec partea mare a timpului șezând, uitându-se la televizor, iar din cauza inactivității se îmbolnăvesc și sunt culcați, iar în poziție culcată se îmbolnăvesc și mai mult. Viața li se prelungește cu un an sau doi prin tratamente diferite, și după aceea mor. Spre deosebire de bărbați, femeile sunt active și când se pensionează.

Până se joacă jocuri virtuale, copii au nevoie de destulă energie pentru activități mentale, dar nu și fizice. Ei nu mănâncă fructe ca să nu murdărească tastatura ci au la îndemână dulciuri. Zahărul rafinat se transformă mai greu în glucoză și se depozitează ușor în țesuturile adipoase și se îngrașă tot mai mult. Pe tastătură există incomparabil mai multe bacterii decât pe scoica de wc-u și copii se îmbolnăvesc din această cauză.

Copii de azi nu cunosc jocurile din copilăria părinților lor. În jocuri virtuale totul este posibil cu excepția dezvoltării fizice corecte a copilului, din cauză că, până șad mișcă numai degetele pe tastatură și activează doar mușchii antebrațului. Mersul este posibil datorită mușchilor picioarelor, iar acuma la copii ei atrofiază. Când cresc se angajează și lucrează în poziție sedentară, și de aceea tot mai multă lume se duce în pensie de invaliditate.

În ziua de azi activitatea fizică este mai necesară decât oricând din cauză că mâncăm și ședem prea mult. Părinți își trimit copii să întreneze sporturi variate, dar greșesc.

Mușchii și articulațiile au nevoie de activitate fizică, dar activitatea exagerată este nocivă. În tinerețe partea mare a sporturilor slăbește organismul și de aceea la bătrânețe sportiști profesioniști sunt mai bolnavi decât persoanele de aceiași vârstă. Jucătorilor de bashet, volei și a altor sporturi din cauza săriturilor li se subțiază discurile din partea de jos a coloanei vertebrale și cartilajele din șolduri, genunchi și tălpi.

Cândva, pe cei mai puternici bărbați tineri îi pregăteau să fie luptători, iar acuma sportiști excepționali. Patroni cluburilor sportive utilizează sportiști, dar medaliile și banii nu pot să le compenseze prejudiciul pe care-l fac organismului lor. Când cad sau se lovesc porima vertebră la sportiști se dislocă mai mult decât la alți oameni, iar activitățile fizice exagerate epuizează organiusmul.

Multă lume face exerciții recreativ pentru a-și îndrepta corpul, dar nu reușesc din cauză că atlasul le este dislocat. Mai bine să cheltuie un minut din timpul lor pentru ajustarea atlasului decât să se exerciteze cu anii.

Până fugim și facem exerciții, în corp se adună cristale de acizi, iar din cauza depozitelor de calciu și a produselor lactate se

elimină mai greu, și durerile sunt mai intensive și durează timp mai lung. Omul este capabil să înceapă să alerge, dar nu și să alerge. Când se aleargă prea mult nu e bine pentru sănătate. Predecesorii noștri cândva fugeau de pericole sau fugeau până erau la vânat, dar nu alergau în fiecare zi câțiva kilometrii.

Și la bătrânețe se poate alerga și din această cauză multe persoane se duc în plimbări lungi, dar este o pierdere de timp și de cartilaj din articulații. Un sport ideal și pentru tineri și bătrâni este mersul rapid. Ar fi suficient în fiecare zi să treceți un kilometru mergând rapid. Va folosi mușchilor iar prin transpirație eliminați materiile nocive.

Nu e necesar în fiecare zi să dedicați timp special pentru mersul rapid, puteți merge rapid și când mergeți la prăvălie. Vecinilor va părea ciudat, dar dacă faceți așa veți fi mai sănătoși decât ei. Cineva merge cu câinele său la plimbare, și în acest fel activează mușchi, dar nu e suficient. Câinele dorește să fugă, dar nu poate, din cauză că omul merge încet. Și oamenilor și animalelor ar fi mai bine dacă stăpâni lor ar înțelege importanța mersului rapid.

Creierul uman gândește în continuu, ce este mai evident la femei decât la bărbați. Pe femei le deranjează și întotdeauna sunt active pentru a gândi mai puțin. Activitățile fizice și mentale epuizează femeile, și de aceea suferă de dureri de cap și amețeli mai mult decât bărbații. Femeile, în partea mare, sunt pe picioare până muncesc, și nu se odihnesc. Bărbați lucrează lucruri mai grele și de aceea se odihnesc. Pentru a fi mai sănătoase, femeile ar trebui să se odihnească de câteva ori pe zi. Până este așezat corpul se relaxează dar ar fi mai bine ca omul să se culce pe spate pentru ca să se echilibreze circulația sanguină și limfatică.

Omul este un copil mare numai că, atunci cân devine adult nu se mai joacă. În timpul jocurilor din copilărie se activează corpul și spiritul, în formă naturală, și permite copiilor dezvoltare psihofizică corectă. Când creștem, corpul tot mai are nevoie de mobilitate, iar activitățile fizice la locul de muncă nu sunt suficiente ca organismul să funcționeze în armonie.

În trecut nu exista televizor, iar oameni se amuzau la dansuri și în acest fel activau corpul și dezvoltau relațiile sociale. Oameni cu mii de ani, sărbătoreau viața prin dans și folklor, și de aceaste lucrurii avem mai mare nevoie decât oricând, din cauza felului static de viață.

Tot e mai puțin timp și dorință să se facă sex, iar sexul este lecuitor și fizic și psihic. Din cauza deficitului de activități fizice există și o dietă numită ”Sex dieta”. Mulți bani și timp se cheltuie pentru felurite diete, dispozitive de exerciții și psihologi dar dieta cea mai

bună este persoana iubită. Bărbaților le corespunde mai mult să facă sex dimineața, iar femeile seara. Cea mai bună soluție este să se facă sex și dimineața și seara, așa veți fi dispuși ziua întreagă. În acest fel se secretă hormonii fericirii, se activează mușchi și se topește surplusul de grăsimii.

Femiele se sprijină mai mult pe bunul simț, iar oameni pe necesități naturale. Principiul feminin este purtătorul speciei iar bărbați reprezintă suportul lor. Oameni de știință au confirmat că bărbații au dreptate când este vorba de activități sexuale dimineață, din cauză că ambele sexe au un nivel mai mare de hormoane. Perechile care își încep ziua așa sunt mai fericiți și trăiesc mai lung. Oameni sunt o specie separată în două sexe și sunt un întreg doar cînd sunt uniți. Bineînțeles că și relația spirituală este importantă, dar unirea corporală este și mai importantă. Perechile care fac sex dimineața sunt mai apropiați și fericiți.

După ajustarea atlasului tuturor crește dorința pentru sex, bărbați au potență sexuală mai bună din cauza circulației sangvine și din cauză că signalele nervoase spre penis nu sunt apasate.

Doar delfini și oameni fac sex din plăcere. Delfini trăiesc natural și nu se grăbesc la lucru, fac sex des și de aceea sunt veseli. Noi trăim tot mai mult o viață artificială și încercăm să fim fericiți, dar suntem tot mai nefericiți.

Capul ne este tens din cauza tensiunii din ceafă și din cauza spasmului din mușchii fălci. În timpul activităților tensiunea din tot corpul se adună în ceafă, iar mușchii fălci sunt tensi, din cauză că în poziția verticală doar falca ne este suspendată. Din această cauză suntem nervoși, dar nici nu suntem conștienți. După ajustarea atlasului astfel de tensiuni se reduc, iar pentru a le reduce și mai mult trebuie să apăsăm tare cu degetele mari sub craniu.

Cea mai cunoscută pictură pe pământ este portretul Mona Lisei. Leonardo da Vinci a pictat surâusl blând a Mona Lisei și prin această pictură a transmis omenirii un mesaj excepțional. Surâdeți – Ridicați-vă unghiurile buzelor de câteva ori pe zi și veți fi mai bine dispuși. Masarea cefei și surâderea sunt mici activități fizice care pot să vă înfrumusețească ziua.

Dispozitivele și mașinile ne ușurează viața, dar e imposibil să se creeze un robot care poate să ajuste atlasul. Tratamentele sunt similare dar fiecare ajustare a atlasului este diferită din cauză că fiecare organism este diferit. Robotul nu poate să comunice și nu poate să dea sfaturi în ce fel să treacă mai repede bolile.

Roboți nu au trăsături umane și de aceea numai oameni cu ajutorul aparatelor pot să ajuste prima vertebră altor oameni. Această uniune a mehanicii și activități umane va face posibilă o viață

mai sănătoasă și fericită nu numai unor persoane, dar și lumii întregi.

## M O D E R A R E A

Este necesar ca în tot ce facem să aflăm măsura cea mai bună pentru ca sănătatea și viața să fie calitative. Toți noi suntem o specie, dar suntem diferiți, și de aceea fiecare om trebuie să descopere limitele moderării sale.

Greșelile se coretează prin moderare în somn, apă, mâncare și activități și sănătatea ne va fi mai bună.

Dacă dormim prea mult sau prea puțin aceasta ne afectă sănătatea. Dacă dimineața ne trezim obosiți, înseamnă că nu s-au terminat toate procesele care se desfășoară în timpul nopți în corp, și de aceea trebuie să dormim încă puțin. Dacă nu dormim trei zile, sănătatea ne este periclitată.

Chiar și apa trebuie să se bea moderat. Prea multă sau prea puțină apă este o greșeală care se reflectă asupra sănătății.

Trebie să fim moderați la toate, dar moderarea în mâncare este crucială pentru sănătatea omului. Conformitatea între introducerea și consumarea caloriilor este foarte importantă. Este absurd să se mănânce mult, iar surplusul caloriilor se cheltuie prin exerciții, dacă se mănâncă prea mult savurarea mâncări se transformâ în exerciții istovitoare, și plătim și hrana și dispozitivele de exerciții.

Activitățile sunt necesare pentru mușchi și articulații, dar nici prea multe nici prea puține activități nu sunt bune pentru corp.

Hedoniști și asceții își chinuie organismul până la limitele suportabilului, dar în acest fel prejudică sănătății. Pentru a se afla granițele moderări trebuie să descoerim ce corespunde corpului nostru. Trebuie și să se savureze în viață, așa că vreodată putem să dormim mai scurt sau să mâncăm mai mult, dar în zilele următoare trebuie să fim moderați ca organismul să se poată reface. Viața nu ar avea nici un sens dacă se tranformă numai în disciplină și de aceea trebuie să fim moderați și cu moderarea.

Pentru majoritatea oamenilor o limită ar fi să rămână trei minute fără aer, trei zile fără apă și trei săptămâni fără mâncare. În partea mare trăim în orașe unde sunt poluați și aerul și apa și mâncarea, dar și mediul rural este poluat. Cândva se trăia în natură unde domneau condiții crude. Se pare că condițiile de azi sunt mai bune dar în realitate sunt și mai crude din cauza poluării generale. Din cauza mâncării poluate, obezitatea a devenit o problemă mare, și cel mai bine ar fi o zi pe săptămână să nu mâncăm nimica. În

acest fel putem să vedem că e posibil să mâncăm mai puțin și că moderitatea în mâncare poate reduce masa corporală.

Există oameni care sunt dezgustați de alți oameni, există și oameni care sunt dezgustați de propriul lor corp, dar dacă nu iubiți corpul vostru, nici corpul nu vă va iubi pe voi. Gândurile rele slăbesc sistemul imunologic și activează boli. Trebuie să ne iubim corpul, și și mai mult în locul unde avem probleme. Trebui să ne protejăm organismul, în special acolo unde este sensibil, căci e mai bine să ne protejăm corpul decât să vindecăm boli.

În timpul zilei corpul e protejat de îmbrăcăminte, iar noaptea cu ceafură. Părul încălzește capul dar ceafa nu este protejată nici ziua nici noaptea. Mulți oameni cred că partea cea mai sensibilă a corpului este stomacul, dar ceafa este cea mai sensibilă. Bărbați se află în situație dezavantajoasă, din cauză că capul le este aplecat din cauza dislocări atlasului, și au, de obicei, păr scurt. Cineva își încălzește gâtul cu gulerul, dar ceafa nici așa nu este complet protejată.

Ceafa întotdeauna trebuie protejată bine, din cauză că e expusă soarelui, frigului, vântului sau ploi și poate să se ajungă la inflamarea meninxului, și atunci se ajunge la apăsarea primului creier. Acest fel de inflamare se întâmplă foarte rar, dar dacă ceafa nu se protejează și persoanele cele mai sănătoase pot să se îmbolnăvească și să își prejudice permanent sănătatea.

Organismului nu corespunde nici frigul nici căldurile. Moderarea în îmbrăcăminte și astrucare se regulează în dependență de anotimp, dar ceafa, în general este expusă condițiilor meteorologice. Femeile protejează ceafa cu părul lung, și pe lângă aceasta duc eșarfe și șaluri. Cîndva și bărbați și femeile aveau păr lung, iar acuma, din cauza modei, bărbați au dureri mai mari în regiunea gâtului. Înainte era în modă ca și bărbații să ducă șaluri, dar și această modă s-a schimbat. Pentru a se proteja de frig bărbații în timpul ierni trebuie să ducă păr mai lung sau să nu iese la frig fără capișon.

Specia noastră este extrem de adaptabilă ce ne-a permis să trăim în condiții climatice extreme. Dacă Eschimi și Africani și-ar schimba habitatul, s-ar obișnui repede cu aceste condiții diferite, dar dacă ar face așa ceva des, s-ar îmbolnăvi. În timpul ierni intrăm și ieșim din camere încălzite, și așa, într-o secundă schimbăm un mediu cald cu câteva zeci de grade. Acuma în timpul verii aparatele climatice ne răcesc, dar din această cauză în timpul verii suntem mai bolnavi decât predecesori noștri. Omul este adaptabil, dar nu poate să suporte extremități și de aceea diecare trebuie să adapteze condițiile vieți mediului în care trăiește.

”Mediul de aur” este soluția cea mai bună, dar moderarea nu se află așa de ușor, la fel ca și aurul. Moderarea este mai valoroasă decât aurul și trebuie să o aflăm pentru o sănătate mai bună.

Mulți oameni dau atenție mai mare valorilor materiale decât propriului corp. Fără o necesitate reală separă mulți bani pentru locuințe sau căși mari și dar aceasta ne face doar un timp fericiți, mai târziu ne deranjează. Puțini oameni investesc timp și bani pentru menținerea propriei sănătăți. Oameni așteaptă să se îmbolnăvească și cu mulți bani încearcă să întoarcă sănătatea, dar atunci este prea târziu. Mai bine să moderăm viața în acord cu necesitățile reale și să conformăm dorințele cu posibilitățile noastre.

Din cauza modului accelerat de viață nu ajungem să ascultăm necesitățile organismului. Trebuie să conformăm rapiditatea cu necesitățile noastre cum am ajunge mai sănătoșipână la finalul vieții.

Moderarea este cheia cu care se deschide poarta sănătății și vieții mai fericite. După ajustarea atlasului organismul suportă mai ușor extremitățile dar trebuie să continuăm să fim moderați.

## C O M O D I T A T E A

De cînd există specia umană, există și tendința pentru comoditate. Azi se trăiește prea comod și de aceea organismul nostru a devenit prea sensibil, dar noi mai bolnavi decât strămoșii noștrii.

Ne simțim plăcut când trăim și lucrăm în condiții comode, dar artificiale, dar în acest fel prejudicăm organismului nostru. Nu pot să ne ajute odorizantele când trăim înconjurați de beton și plastic. Este un fapt pe care nu-l putem schimba, dar duminica putem să ieșim în natură și astfel corpul nostru se va reface. Ar fi mai bine ca în curs de un an să petrcem cincizeci de zile în natură decât douăzeci de zile într-un resort turistic urban.

Cubanezi și Japonezi sunt cei mai sănătoși și au viață lungă. Pe Cuba și în Japonia oameni trăiesc modest pe lângă diferențele în puterea economică. În Cuba oameni trăiesc în locuințe mai mici, dar japnonezi nu, dar și ei trăiesc modest. Pe Cuba clima este caldă și aceasta este un motiv pentru sănătatea locuitorilor din Cuba, dar în Japonia clima este mai aspră. Aceste două popoare sunt exemplu că sănătatea și viața lungă nu depind de bani și condiții climatice, și din această cauză trebuie să servească ca exemplu și altor popoare, indiferent în ce condiții trăiesc.

Organismul uman cel mai mult îi corespunde poziția culcată, dar nu avem voie întotdeauna să stăm culcați. Până suntem pe picioare sistemul venos este prea împovărat și de aceea ne punem pe scaun, dar așa circulația sîngelui din vâini este mai slabă decât

când suntem culcați. Este mai sănătos să ne culcăm de mai multe ori decât să stăm pe scaun lung timp.

Între mere și banane multă lume alege banana, din cauză că se mestecă mai ușor, iar dintre fructe și dulciuri majoritatea alege dulciuri din cauză că sunt mai gustoase. Fiecare are drept să aleagă ce vrea, dar pentru a mulțumi simțul gustului, prejudicăm corpului nostru. Industria alimentară bazează afacerile sale pe necesitatea umană de lucrui plăcute, dar în acest fel o plăcere scurtă se transformă în problem de lungă durată.

Strămoși noștri trăiau în condiții climatice calde și de aceea puteau să doarmă pe pământ. Când s-au mutat în regiuni mai reci au început să doarmă pe scânduri de lemn, care ofereau izolație termică. Pământul și lemnul sunt tari și de aceea puneau așternuturi moi. Acuma se doarme pe saltele prea moi, ce e rău pentru sănătate.

În Japonia, în partea mare s-a reținut dormirea tradițională pe baze tari. După modul de viață a țărilor din vest, oameni dorm pe saltele moi, pe care le schimbă cu saltele și mai moi, dar se simt tot mai rău și la urmă peste saltelele scumpe pun o placă de lemn și de atunci devin mai sănătoși.

Mediu înconjurător cald sau rece nu este plăcut, dar e vindecător, de aceea organismul devine mai rezistent. În timpul iernii hainele ne protejează de frig, dar nu trebuie să ne îmbrăcăm prea mult ca corpul să nu se încălzească prea mult.

În timpul caniculelor de vară cu aparate de aer condiționat spațiul se răcește prea mult, ce amenință sănătății. Omul modern în încercarea de a-și face pe plac își slăbește imunitatea și se îmbolnăvește tot mai mult.

Oamenii se drogau încă de mult, dar acuma drogarea a devenit o problemă serioasă. Drogurile reduc imaginea realității și în unele momente pot să creeze impresia că suntem sănătoși. A se droga este un fel de a și face pe plac, dar starea aceea durează foarte scurt, și de aceea se repetă. După ajustarea primei vertebre, la mulți oameni scade dependența de droguri, din cauză că starea sănătăți lor e mai bună și hormoni fericirii funcționează normal.

În unele țări este legal ca durerile să se trateze cu canabisul medicinal. Oameni își reduc durerile în fotolii catifelate și în paturi comode, dar din cauza acestei comodități corpul se curbează și mai mult, și durerile devin și mai tari. Din cauza durerilor corpul se apropie tot mai mult de groapa numită mormânt. Dacă am fi aplecași doar un timp scurt, ar fi bine, dar majoritatea oamenilor trăiesc în această poziție chinuindu-se cu dureri și boli.

Se spune că trebuie să murim din cauza vreunei boali, dar nu este adevărat. Oameni cu atlasul ajustat nu vor muri din cauza

bolilor, ci de bătrânețe. Bineînțeles că viața are început și sfârșit, dar e important ca bolile să nu ne chinuie până suntem vi și să nu ne scurteze viața.

Lungimea vieți este limitată din cauză că regenerarea are o durată, iar viața încetează atungi când corpul încetează să se regenereze.

## R E G E N E R A R E A

Diviziunea celulelor înceoe din momentul concepției și acest proces continuă și durează viața întreagă. Durata vieții celulelor depinde de țesutul căruia aparțin. Când se termină ciclul vital a celulelor, prin diviziunea celulelor vi se formează celule noi și acest fapt se denumește – regenerare.

Procesul regenerării începe până fetusul se dezvoltă în uter și durează viața întreagă. Organismul se reînoiește prin regenerare ce permite o viață lungă. Dacă regenerația s-ar desfășura fără impedimente, durata vieți ar putea să fie o sută douăzeci de ani, dar din cauza dislocării atlasului legătura creierului cu organismul nu este completă, și se reduce posibilitatea de regenerare și apar schimbări degenerative. Acesta ar fi motivul de bază de ce nu putem să trăim o sută douăzeci de ani.

În fiecare secundă în noi mor zeci de mi de celule, dar în aceiași timp se formează celule noi. Procesul regenerării are sfârșit și de aceea și viața ia sfârșit.

Prin diviziune celulele se înmulțesc fără control și de aceea creierul controlează regenerarea. La sfârșitul pubertății, corpul nu mai crește iar atunci în organism există aproximativ șase bilioane de celule. De la douăzeci de ani, numărul celulelor se micșorează și de atunci începem să îmbătrânim, iar regenerarea scade din deceniu în deceniu.

Numai atlasul toată viața se regenerează complet din cauză că este locul cel mai important în organism și de aceea se poate ajusta și persoanelor în vârstă. Din cauza importanței articulației craniului și a primei vertebre, atlasul este ultimul loc unde se ajunge la osificare.

După ajustarea atlasului începe o comunicație mai bună între creier cu corpul întreg și se ameliorează circulația sanguină. Semnalele nervoase din creier se răspândesc fără probleme iar sângele aduce materii pentru formarea unor celule noi. Comunicarea mai bună și circulația permit o regenerare mai bună și organismul se refface și din această cauză se ajunge la vindecări care într–alt fel nu ar putea să fie posibile.

O regenerare mai bună ameliorează calitatea pielii, părului și unghiilor. Aceste ameliorări se pot vedea cu ochiul, dar în interiorul corpului se simt schimbări pozitive.

După ajustarea atlasului, organismul se regerează corect, și de aceea partea mare a operațiilor programete se anulează. Totuși, dacă s-a întârziat cu ajustarea, atunci organul deteriorat nu poate să se regenereze și e nevoie să fie operat. Operația se suportă mai ușor, țesuturile cicatrizează mai repede, și de aceea și corpul se reface mai repede.

Prin transplantarea organelor viața se prelungește, iar unele organe pot fi înlocuite de aparate, dar o soluție mai bună este noua descoperire științifică despre celulele stem din cauză că e mai bine ca organismul să se regenereze singur. La începutul vieți avem un număr determinat de celule stem care se activează, la momentul dat, la locul unde e necesară regenerarea. În timpul vieți numărul celulelor stem scade și de aceea în bătrânețe se pierde posibilitatea regenerări.

Bebelușilor se ia un număr a celulelor stem, care se păstrază ca să se întrebuințeze într-o bună zi pentru regenerarea organelor deteriorate. Din cauza atlasului ajustat și a folosirii celulelor stem, în viitor oameni vor putea să trăiască două sute de ani.

Regenerarea celulelor nervoase și osoase durează lung și de aceea oasele și sistemul nervos se regenerează cel mai încet.

Toate organele se regenerează, dar reține mărimea lor. Doar ficatul poate să se mărească, ceeace depinde de cît trebuie organismul să se curețe de materii dăunătoare.

## F I C A T U L

Capitolul despre prezent l-am început cu atlasul și îl voi termina cu ficatul. Din cauza ficatului mărit și devenit mai greu în trecut a apărut cea mai mare problemă a rasei umane. Ficatul mărit este cauza, iar dislocarea primei vertebre este consecința. Această consecință a devenit cauza prea multor consecințe pentru sănătate. Strămoși nori suferau de boli, iar de boli și acuma suferă un miliard de oameni.

În organism toate organele sunt importante dar ficatul este extrem de important. Există proverbul:”De ficat depinde valoarea vieții noastre”. În limba engleză și germana ficatul a primit denumirea de la viață LIVE – LIVER, LEBEN – LEBER.

Ficatul s-a mărit atunci când homo sapiensul a început să mănânce prea multă mâncare și să mănânce de toate. Fiecare lucru nou are și părți bune și părți rele. Un asortiment mai mare de hrană

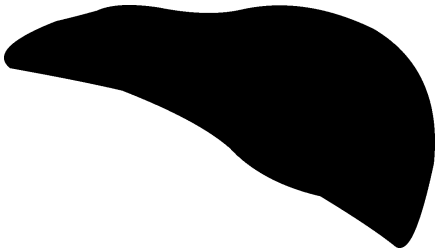
a adus șanse mai mari de supraviețuire, dar oameni nu mai erau sănătoși și sănătatea li s-a agravat în plus din cauză supraalimenterii, dar în trecut a fost motivat ca oamneii să mănânce mai mult, din cauză că nu aveau hrană suficientă. Așa a fost în trecut dar în ziua de azi avem mâncare suficientă, și de aceea supraalimentarea nu mai este necesară și e nocivă pentru sănătate.

Ficatul în trecut era mai mic, dar în ultimele decenii s-a mărit duplu din cauza adausurilor chimice puse în mâncare. În trecut funcția ficatului nu era să purifice astfel de chimie și s-a mărit și prin mărimea sa încearcă să se opună otrăvurilor. Nici ficatul duplu de mare nu reușește să purifice organismul, iar materiile nocive se depoziteză în corp, și de aceea suntem tot mai obezi.

Din cauza ficatului mărit, ordinea organelor interne s-a deteriorat în trecut, iar în deceniie trecute a devenit și mai rău. Rinichiul drept se află tot mai joos, iar inima și plămânul drept sunt ridicați. În ciuda eforturilor medicinei, există tot mai multe boli de inimă și atacuri de cord, dar și altfel de boli, din cauză că ficatul apasă și celelalte organe, iar în aceiași timp și celelalte organe apasă ficatul, și nici un organ nu poate să funcționeze normal.

FICATUL ÎN PREISTORIE

FICATUL ÎN PREZENT



Ca să fim sănătoși cel mai bine ar fi să mâncăm mâncare organică și să suprimăm îndemnul de a mânca, să tindem să fim moderați.

Instrucția japoneză pentru alimentare este: ”Nicicând sătul, nicicând flămând”.

Guvernelor de stat ar fi mai economic să forțeze industria alimentară să crească hrană organică, decât să separe atâția bani pentru tratarea sănătății locuitorilor.

Ficatul nu poate să iese la capăt cu toată chimia pe care o introducem cu mâncarea și nu ajunge să curețe corpul, din cauză că mâncăm prea mult. Materiile nocive se depozitează în organism și așteaptă ca ficatul să le curețe, dar la aceasta nu se ajunge, din cauză că noi în continuare introducem prea multă hrană nocivă.

Ca celulele să poată supraviețui, spațiul intercelular trebuie să fie curat. Sângele aduce celulelor mateii nutritive, dar și duce produsele metabolismului celular. Pe lângă aceasta celulele albe curăță rămășițele celulelor moarte și a atacatorilor biologici.

Sângele curăță organismul, dar la urmă, ficatul curăță sângele.

Trebuie să mulțumim rinichilor și pancreasului, din cauză că regulează metabolismul în fiecare zi, iar ficatului trebuie să mulțumim de șapte ori mai mult, din cauză că săptămânal curăță corpul.

Nervi pentru ficat se răspândesc între cea de-a patra și a opta vertebră a părți toracice a coloanei vertebrale și trec pe lângă coaste. Ficatul se află de partea dreaptă și majoritatea oamenilor dorme pe partea dreaptă, de aceea, presiunea coastelor micșorează signalele nervoase. Ficatul mai mult lucrează în timpul nopți, dar nu poate să funcționeze normal, din cauză că signali sunt apăsați.

Schimbările degenerative în organism apar după depozitarea materiilor toxice. Alterațiile se pot vedea pe mâini, dar există și în interiorul corpului. Pe piele apar pete pe care le numim pete de vârstă, dar există persoane care nici la adânci bătrânețe nu are pete, iar unora ele apar pe la treizeci de ani. La aceasta se ajunge din cauza poziție diferite a dislocării atlasului și din cauza alimentării diferite.

După ajustarea primei vertebre, coloana vertebrală primește formă mai dreaptă și dă drum liber signalelor spre ficat. Din cauza aceea ficatul se regenerează mai bine și curăță organismul mai ușor, iar petele se micșorează sau dispar. Petele de pe față la fel se micșorează sau dispar.

Concentrația mare a materiilor nocive prejudică ficatului și de aceea ea trebuie și poate să se regenereze repede. În dependeță de felul și cantitatea mâncări, ficatul poate să se mărească sau să se micșoreze. Dacă ficatul poate să se micșoreze la o persoană, înseamnă că poate să se micșoreze și genetic, la umanitatea întreagă, și astfel ar elimina cauza inițială a problemelor de sănătate. Ficatul ar putea în două generații să se micșoreze, și s-ar micșora și la fetus, iar atlasul nu s-ar mai forma dislocat.

Zicala românească ”Prost ca o cizmă” în limba sârbă ar fi ”Prost ca o gâscă”. Oameni hrănesc gâștile prea mult pentru a le

mări greutatea, de aceea ficatul li se mărește și gâștile sunt periculos de unsuroase. Din cauza acea gâștile ar trebui să se îmbolnăvească, dar nu se îmbolnăvesc din cauză că noi le mâncăm. Pe noi nimeni nu ne îngrașă pentru a ne vinde și mânca, dar există tot mai multe persoane obeze. Îndemnul de mâncare și simțul gustului sunt cei mai mari inamici a vieții și se află în noi, nu pe câmpuri de luptă.

Noi înșine suntem vinovați pentru starea umanității, iar industria alimentară doar a folosit slăbiciunea oamenilor. Profitul ei se bazează pe mulțumirea necesității de supraalimentare și savurare a mâncării. Cea mai bună soluție ar fi să ne întoarcem la alimentarea corectă, și ea ar fi – să mâncăm un fel de aliment pentru o masă. În trecut, oameni se hrăneau așa din cauză că aflau alimentele în acest fel, unul câte unul, iar noi astăzi ne bucurăm de o abundență de mâncare cu gusturi variate și nu putem să ne abținem. Animalele sunt mai sănătoase decât noi din cauză că atlasul nu le este dislocat și din cauză că mămâncă câte un aliment.

Este imposibil să suprimăm simțul gustului și îndemnul pentru mâncare, și de aceea unica soluție pentru generațiile actuale ar fi ca să se ajuste prima vertebră. Este vorba despre o sarcină mare, dar va fi mai ușor ca atlasul să se ajuste la șapte miliarde de oameni decât să ne întoarcem la alimntarea corectă. După ajustarea atlasului digestia se ameliorează, așa că ficatul începe să funcționeze mai bine și să curețe organismul poluat.

Și în trecut unii indivizi se bucurau de mâncare și alcool, dar în ziua de azi aceasta a devenit ceva obișnuit. Oameni se îmbată pentru a ușura tensiunea traiului modern, și prejudică ficatului. După ajustarea atlasului starea alcoolizată se supotră mai ușor, iar mamureala nu se simte.

Acuma foarte mulți bani se pun la o parte pentru alimentare și tratamente medicale, dar aceasta se va schimba în viitor. După ajustarea atlasului oameni mâncă mai puțin, din cauză că organismul nu are nevoie de energie în plus pentru menținerea bolilor, iar cheltuielile pentru tratamente se vor minimaliza din cauză că se va trăi mult mai sănătos.

Metoda HumanUP permite ca sănătatea să se amelioreze nu numai generațiilor actuale ci și celor viitoare.

Problema omenirii a apărut în trecutul îndepărtat, iar noi suferim din cauza aceasta. Descoperirea ajustării atlasului în sfârșit poate să armonizeze trecutul și prezentul pentru un viitor mai bun.

## V I I T O R U L

Din cauza greșelilor făcute în trecut, până în momentul de față ne deterioram, dar de acuma, din cauza ajustării atlasului, ne ameliorăm.

Noi suntem unica din câteva mii de specii care poate influența conștient dezvoltarea sa, dar dacă acuma greșim, vom suferii și noi și generațiile viitoare.

Faptul să suntem înștințați despre ajustarea atlasului poate și trebuie în viitor să amelioreze specia umană.

## I M A G I N A Ț I A

Imaginația activează oamenii, dar nu e suficient doar să visezi, ci trebuie și să realizăm ceace visăm. Mulțumită descoperirii ajustării atlasului, în sfîrșitsănătatea mai bună poate să devină o realitate pentru lumea întreagă, dar din păcate, acesă realizare nu este în interesul multor industrii, și va fi dificil de realizat

Nimeni nu a putut să meargă în viitor, și de aceea este imposibil să știm cum se va trăi într-o bună zi. Majoritatea oamenilor visează că va avea un viitor mai bun, există persoane care visează un viitor mai bun pentru toți oameni, dar există și persoane care nu visează ci fac planuri cum vor trăi ceilalți oameni. Problema este că cei care fac planuri o fac din propriile interese, dar nu să facă altora mai bine. În trecut persoanele individuale creau prezentul, iar acuma moștenitori lor se bucură de privilegii și fac planuri ca și copiilor lor să fie așa.

Se pare că este dificil să visăm despre o lume unde toți sunt câștigători, și ce e mai important nimeni nu pierde nimica. Până acuma industria alimentară câștigă, dar oameni se îmbolnăvesc din cauza preparării chimice a hranei. Industria medicală se ocupă cu tratarea, dar interesul ei nu este să vindece partea mare a oamenilor. În industria farmaceutică se spune: ”Pacientul vindecat – consumator pierdut”.

Este greu să trăim în lumea în care oameni care ar trebui să aibă grijă de sănătatea umană au grijă de propriile interese, dar pe acuma se pare că este imposibil să trăim într-o lume mai umană. Orice încercări de a realiza un aranjament social mai bun sunt oprite de variate industri. Aceste încercări au fost numite utopii, dar utopia deja exista în comunitățile inițiale, dar dacă a existat cândva, poate să se realizeze din nou.

Nu dorim și nu este necesar să trăim în comunități inițiale, dar dacă ajustăm atlasul putem trăi mai sănătos și mai lung. Cu sănătatea mai bună și cu mai mult sânge în creier vom deveni mai conștienți, și nu vom depinde de diferite industri.

Dar putem să ne imaginăm viața fără dureri, boli, suferințe, tratament, operații, dinți stricați, ochelari, chelie, fără risuri pe față și fără celelalte probleme de sănătate și estetice? Imaginați-vă o lume în care oameni vor trăi sănătos și fericit o sută douăzeci de ani.

Poate că vă întrebați ce să faceți și de ce să trăiți atât de lung, dar dacă lăsați frâu liber imaginației, veți dori să trăiți chiar și două

sute de ani. În primele o sută de ani oameni ar putea să-și realizeze majoritatea dorințelor, iar mai târziu ar putea să trăiască și să se bucure pe alte locuri a acestei planete frumoase. Așa ar putea, în timpul unei singure vieți să trăiască câteva vieți actuale.

Creatorii viitorului nu trebuie să se îngrijoreze, din cauză că oameni sănătoși vor fi mai productivi și nu se vor duce la concedii de boală. Cineva va dori să lucreze viața întreagă, și se va munci si pentru câștig și pentru plăcere.

În viitor va fi timp suficient și pentru viața personală și familiară, pentru divertisment și hobbiuri. Nu avem nevoie de mașină de călătorit prin timp să înțelegem că viața fără boli permite plăcerii, fericire și bucurie.

## A S T R O L O G I A

Această carte se bazează pe fapte exacte și poate că cineva se va întreba ce legătură are astrologia cu tema cărții. Fiecare atom din organism este din acest sistem Solar și de aceea orice lucru poate să influențeze asupra vieții noastre. Cea mai mare influență o are Soarele, dar dacă nu ar fi Lună viața nu ar putea să existe în această formă. Noi suntem miniaturi, dar Soarele, Luna și restul planetelor au influență asupra noastră prin planeta pe care trăim.

În universul întreg totul se influențează reciproc în aceiași timp. Noi suntem mici dar din cauza dezvoltării gândului acuma putem să schimbăm căile asteroizilor, iar în viitor vom schimba și căile planetelor. Posterioritatea noastră va apropia planeta Marte Soarelui și așa omenirea va avea încă o planetă de trăit.

Cuvântul ”astrologie” s-a format prin unirea cuvintelor ”astra” și ”logos”, ce înseamnă știința despre stele. Azi majoritatea oamenilor consideră că filozofia este știința din care au apărut tot restul științelor, dar astrologia este prima știință, din ea a apărut filozofia.

Omul primitiv se uita la stele și așa a dezvoltat procesele de gîndire care au dat naștere filozofiei. Astrologia se dezvoltă și azi, dar nu e recunoscută ca știință.

Timpul poate schimba totul, deci și relația față de științe. În dependență de interese, unele științe suprimă alte științe, altele le folosesc. Din cauza intereselor se fac greșeli în ambele cazuri, dar cu timpul greșelile se corectează. Așa va fi și cu astrologia, pe acuma în unele țări se studiază prin facultății.

Astrologia deranja diferitor religii, iar partea mare a religiilor a apărut din astrologie. Nu corespondea nici altor științe, dar ele au luat naștere din astrologie. Astăzi astronomia este recunoscută ca

știința despre cosmos, dar și ea a apărut din astrologie. Ne este prima dată ca din cauza intereselor să fim nemulțumitori primilor gânditori, dar dacă ei nu ar exista nu ar exista nici moștenitori lor care azi au ajuns până la Lună iar în viitor și până la alte planete.

Religiei astrologia nu corespunde din cauză că se ocupă cu prevederea viitorului. În special femeile ar vrea să știe ce se va întâmpla în viitor, iar bărbați sunt mai reali. În partea mare a religiilor bărbații sunt preoți, și religia și astrologia sunt în conflict din cauza intereselor masculine și feminine.

Astrologia explică fenomene, evenimente, cicluri naturale, posibilități și predestinări. Din cauza aceasta astrologia nu trebuie folosită pentru prevederi ci pentru a înțelege ce se întâmplă. Civilizația Maya se ocupa cu astrologie și știa că se apropie sfârșitul lor, dar nu știau de ce. Sute de soldați spanioli nu puteau să omoare zeci de milione de băștinași, ci virusurile și bacteriile care le-au adus în America.

Cu mii de anii chinezi și indiani au cunoscut bolile care aparțin anumitor semne astrologice, și știința modernă a confirmat aceasta. Cele mai bolnave sunt persoanele din semnul zodiacal Scorpion dar ei însănătoșesc cel mai rapid din cauză că au o forță de regenerare excepțională. Nu întâmplător, în profesiunea medicală există mai multe persoane cu acest semn.

Erele anumitor semne zodiacale durează două mii de ani. Acuma se termină era Peștilor, iar în următorii două mii de ani va dura era Vărsătorului. Pe la sfârșitul erei Peștilor s-au dus două războaie mondiale, dar și mai rău este că în secolul douăzeci s-a ajuns la o poluare a naturii enormă. Trecerile dintr-o eră în alta sunt dramatice și durează o sută patruzaci de ani, iar noi trăim într-o astfel de perioadă.

Nu există semne zodiacale bune sau rele, și de aceea nu există ere bune sau rele, ci fiecare are avantajele și dezavantajele sale. Era Peștilor a permis manipulări și de aceea majoritatea a fost uzată de minoritate. Semnele naturale a cosmosului tind spre starea de echilibru și din această cauză în timpul erei Vărsătorului va fi mai multe egalitate între oameni.

Elementul Vărsătorului se află în stratosferă. Nu e întâmplător că oameni au început să zboare prin cosmos la începutul trecerii în Vărsător. Ajustarea atlasului în sfârșit permite ca gravitația să nu curbeze pe oameni și de aceea putem drepți și sănătoși să plecăm spre alte planete.

Astrologia presupune posibilități pe care vionța omului le poate schimba. Atlasul dislocat îngreunează fluxul sângelui în creier, și așa este și la persoanele care decid cum vor trăi alți oameni.

Atlasul trebuie să-l ajuste toți oameni de pe pământ, dar poate cel mai bine ar fi să-l ajuste politicienii și creatorii realității noastre căci vor avea mai mult sânge în creier și vor aduce decizii mai bune. Prin voința celor care decid și cu ajutorul erei Vîrsîtorului, rasa umană va fi în sfârșit eliberată de probleme de sănătate și de exploatării.

În univers există perioade de similaritate, dar nicicând nimica nu e la fel. Oamenii cu miii de ani se ocupă cu atlasul și în sfârșit planetele și stelele se vor pune în poziția care va permite un viitor mai bun pentru specia umană.

A ajuns timpul ca științei cele mai vechi, astrologiei, și celorlalte științe, să li se alăture știința cea mai nouă – atlasologia.

## A T L A S O L O G I A

Atlasul este cel mai mic din toate vertebrele iar după mărime aparține oaselor mai mici. În corpul uman există 206 de oase, iar în partea coloanei vertebrale de la craniu până la pelvis există 24. Pare incredibil că, din atâtea oase, să se creeze o știință dedicată unui singur os, dar din cauza importanței care îl are pentru viață și sănătatea umană, există o adevărată necesitate să se formeze știința despre atlas.

Propun să se stabilească știința ATLASOLOGIA. Această carte și teorie despre dislocarea prenatală a atlasului este doar începutul acestei științe. Deja există multe științe, și rapid apar științe noi. Unele din ele sunt importante, altele mai puțin importante, dar din cauza semnificației pentru viață, atlasologia va deveni una din cele mai importante.

Studia morfologică a lui dr. Rainer Seibel reprezintă baza atlasologiei, dar e necesar ca și alți experți medicali să scrie lucrări științifice și studii clinice despre boli, înainte și după ajustarea atlasului. Aceste lucrări ar contribui ca metoda **HumanUP** să se aplice pentru ca umanitatea în sfârșit să înceapă să trăiască mai sănătos.

Oamenii cu miile da ani încercau să-și ajuste prima vertebră. Cel mai des își masau singuri ceafa fără să știe că în acest fel încercau să-și ajuste atlasul, iar unii oameni căutau modul cum să întoarcă altor oameni atlasul la loc. În trecut pentru această activitate nu exista nicio denumire, deși este una din cele mai vechi activități umane. În cursul veacului au apărut câteva denumiri, dar nici una nu a devenit cunoscută.

Atlasul se poate ajusta numai cu metoda **HumanUP**, și din această cauză această profesie trebuie să primească un nume, cum

am putea să o diferențiem de metodele care mută atlasul fără control.

Denumirea corespunzătoare este ATLASOLOG, și acest titlu se poate primi abia când se termină formarea profesională. A deveni atlasolog este o onoare și un privilegiu, dar și o responsabilitate mare. A fi atlasolog este pe acuma o profesie necunoscută, dar în curând va deveni cea mai respectabilă și una din cele mai generoase profesii, din cauză că ajutăm oamenilor în cel mai important lucrul. Există atlasologi educați medical, dar noi nu ne ocupăm de tratamente, și de aceea noi nu suntem nici medici nici vraci. Totuși, la noi vin și medici și vraci să le ajustăm atlasul.

Există tot mai puțină încredere în instituții și sisteme care trebuie să realizeze pentru om și societate o viață mai bună. Tot se mai crede în știință și acesta este încă un motiv să se înființeze știința despre atlas. În acest fel publicul va cunoaște din ce cauză apar problemele de sănătate, și ce este și mai important, să se afle că există o soluție pentru boli și probleme de sănătate.

Pentru ca atlasologia să se poată dezvolta, experții medicali trebuie să scrie studii, și așa vreunul din ei va deveni faimos. Atlasologia va ameliora sănătatea oamenilor și știința medicală, iar cu timpul va devine cel mai important domeniu a medicinei, din cauză că ajustarea atlasului reprezintă prevenirea cea mai bună. Pe lângă toate, atlasologia trebuie să corecteze greșelile anatomiei, științei despre corpul uman.

Când se va ajunge la aceasta voi rămâne mulțumitor tuturor care sprijinaeau atlasologia, dar deja sunt fericit că am pus în mișcare aceste procese

## P R O C E S E

Acuma este posibil tot ceace în trecut părea imposibil, iar tot ce azi pare imposibil se va putea realiza în viitor. Pentru ca ceva să se realizeze, trebuie să se desfășoare anumite procese. De exemplu, înainte cu două sute de ani nu puteam să zburăm, iar în ziua de azi în avioane, zilnic zboară câteva milioane de oameni. Ni se pare imposibil să trăim fără boli, dar în două sute de ani bolile nu vor mai exista.

Generațiile viitoare vor trăi sănătos și nu vor putea să înțeleagă ce fel de boli aveam noi. Sănătatea umanității din viitor va fi posibilă din cauza ajustării atlasului, tratamentelor naturale, producerii hranei organice, folosirii celulelor stem și a dezvoltării continue a științelor medicale.

Cauza de bază a bolilor se elimină prin ajustarea atlasului, ce este forma cea mai rapidă pentru ca oamenii în sfârșit să fie mai sănătoși. Este nevoie de timp, bineînțeles, dar în cazul acesta este important ca viitorul mai bun să înceapă cât mai curând.

Multe descoperirii nu au fost acceptate nici repede, nici ușor. Necesitatea pentru o sănătate mai bună este mai mare ca oricând, și de aceea este necesar ca descoperirea ajustării atlasului să se realizeze cât mai repede, dar pentru aceasta avem nevoie de câteva procese paralele.

Îmainte de toate este nevoie ca, tott mai mulți oameni să audă despre această descoperire, iar după aceea, numărul insuficient de atlasologi ar fi altă problemă. Despre această metodă se poate auzi foarte repede, dar întrenarea unor noi atlasologi necesită timp.

Există zeci de moduri de ajustare a atlasului, dar pentru a se ajunge la rezultate cât mai bune ar fi bine să există concurență, și așa este și în cazul acesta.

Atlasul poate să se ajuste doar prim metoda **HumanUP**, dar e necesar timp ca știința să demonstreze acest adevăr. Numai un atlosolog poate să ajuste prima vertebră, și e important ca accest proces de demostrare să dureze cât mai scurt, din cauză că prin alte moduri atlasul doar de dislocă și lumea va fi tot mai bolnavă.

În industria farmaceutică și medicală acuma sunt angajate zeci de milioane de persoane. Încă zeci de milioane lucrează în industrii care produc aparate și dispozitive auxuiliare pentru aceste profesii, iar oamenii care au astfel de locuri de muncă cresc încă zeci milioane de copii. Cu atlasul ajustat vor fi mai puține persoane bolnave și de aceea aceste industrii în viitor vor avea tot mai puțin de lucru. Generațiile actuale a acestor lucrători medicali au nevoie de timp să afle alt ceva de lucru, și iată încă un motiv de ce procesul ajustări atlasului tuturor oamenilor va dura cu deceniile.

Pare imposibil, dar e necesar, pentru ca să trăim în viitor fără boli. Cei cere doresc să studieze medicina probabil nu vor avea suficient de lucru și de aceea mai bine să se gîndească despre altă profesie, dar cel mai bine ar fi să termine entrenamentul pentru atlasolog, din cauză că așa vor putea într-adevăr să ajute pe oameni să fie mai sănătoși.

Profesori de medicină fac iluzii studenților să sunt ”dumnezei mici” din cauză că viețile omenești sunt în mâinile lor. Dacă se inculcă această idee oamenilor tineri, aceasta nu e bine nici pentru ei nici pentru persoanele pe care le tratează. Medicii se comportă cu prea multă superioritate și nu pot să realizeze contact normal cu pacienții.

Pare incredibil că chiar nouăzeci și șapte de procente de operații sunt nenecesare și nocive pentru sănătatea oamenilor, și acest fapt a fost publicat de acei experți medicali care și-au părăsit profesia, milioane de chirurgi au pus atât efort în studiile lor și lucrează ce au învățat, dar nu există nici o scuză să facă operații care nu sunt necesare și în acest fel să agraveze sănătatea pacienților.

Există zicala: ”I-au salvat viața, dar agravat sănătatea”.

După ce majoritatea oamenilor își ajustă prima vertebră, se va trăi mai fericit și vor fi mai puține leziunii, din cauză că vor fi mai concentrarea și se vor orienta mai bune. Totuși, medicina va fi necesară și în continuare, dar mai puțin ca acum. Leziunile țesuturilor vor fi operate de chirurgi, iar ruptura oaselor de ortopezi.

Din cauza multor boli medicina se ocupă de tratarea lor, iar în viitor se va ocupa de menținerea sănătășii. Și oameni cu atlasul ajustat vor fi amenințați de virusuri, bacterii și paraziți, și în viitor va fi necesar ca infecțiile să se oprească și trateze. Starea organismului se va verifica cu analize de laborator, iar în instituții se vor face cercetări ca medicina să se dezvolte în continuare. În acest moment, preventiva se neglijează, iar în viitor, lucrătorii medicali vor educa oameni cum să trăiască mai sănătos.

Până se desfășoară aceste procese, miliarde de oameni vor suferii de dureri și boli. Acumă există o soluție pentru ei, dar procesele necesare nu pot să dureze lung.

Persoanele angajate în industria medicală nu trebuie să se teamă pentru viitorul lor, din cauză că procesul ajustării atlasului tuturor oamenilor va dura câteva decenii și până atunci majoritatea se va pensiona, iar noile generații a persoanelor care ar dori să se angajeze în medicină vor alege profesia aceasta.

Cu atlasul ajustat oamenii sunt mai sănătoși, și doresc mai multe decât persoanele bolnave. Se vor forma alte piețe și se vor deschide milioane de locuri de muncă pentru tehnologii noi și pentru producerea mâncării organice. Din cauză că sunt mai sănătoși oameni vor dori să călătorească și să se dedice hobbiurilor lor, și industriile de divertisment și turism vor angaja tot mai multe persoane.

Din cauza productivități mari, economia va înainta iar din cauza sănătății oamenilor va plăcea să lucreze. Cineva va prelungi timpul până la pensionare din propria voință și de aceea fondul pentru pensiuni nu va fi atâta de încărcat, iar din cauza concediilor de boală la gfel va fi și cu fondul sanitar. Pentru o economie mai bună și sănătate mai bună, statele vor separa mai puțini bani pentru fondurile sociale și cele sanitare.

Pentru ca ceva să se popularizeze, este nevoie de timp, iar trendurile de modă nu durează lung, repede ceva nou devine popular. Moda este trecătoare, da metoda **HumanUP** nu va ieși din modă până nu va fi ajustat atlasul tuturor oamenilor.

După ajustarea atlasului oameni doresc să însănătoșeze repede, dar la oameni bolnavi procesul de însănătoșire este mai lent, și trebui să aibe răbdare. Procesul apariției unei boli a durat câțiva ani sau decenii, iar după ajustarea atlasului procesul dispariției bolilor este mult mai scurt, în general durează câteva luni.

Pentru realizare oricărui proces este nevoie de timp.

## T I M P U L

Nu este posibil să întoarcem timpul și să corectăm greșeala din trecut la care s-a ajuns din cauza dislocării atlasului, dar acuma o putem corecta, în numele unui viitor mai bun.

Trăim în era fascinației cu înaintarea tehnologică și cu noi descoperiri științifice, dar în viitor oameni vor pricepe că unele premii Nobel au fost greșite si că unele descoperiri ne-au făcut rău. Timpul este cel mai bun judecător și într-o bună zi vom fi conștienți că cel mai mult ne-au prejudicat descoperirile chimice.

În trecut se întâmpla că unele descoperiri nu au fost înțelese la timp, ceeace s-a întâmplat și cu descoperirea lui Daniel Palmer despre dislocarea atlasului. La fel s-a întâmplat cu descoperirea că atlasul se poate ajusta prin masaj făcută de Rene Schümperli. Aceste descoperirii sunt de o importanță majoră pentru rasa umană, și premiul Nobel ar fi prea puțin pentru acești genii. Ar trebui ca premiul Nobel să fie premiul cel mai important, dar din cauza unor interese, ajungea în mâini greșite.

Palmer și Schümperli nu aparțineau științei formale, dar au ajuns la cele mai mari descoperirii. Cum ar putea să se corecteze injustiția față de ei, propun să se creeze premiul PALMER – SCHÜMPERLI, premiu pe care îl vor primi oameni științifici a căror descoperi într-adevăr ar contribui umanității.

Civilizația Maya nu se ocupa cu științe dar a măsurat timpul foarte precis. Ei au desoperit că există epoci care durează câte douăzeci și șase de mii de ani. După o tălmăcire greșită a calendarului civilizației maya sfârșitul lumii a fost prevăyut în anul 2012, la care, bineînțeles, nu s-a ajuns, a fost doar sfârșitul unei epoci și începutul altei.

Am avut norocul să mă enumăr printre patru sute de persoane pe planetă antrenate de Rene Schümperli, dar repede am ajuns la concluzia că soluția lui nu este definitivă. În 2012 încercam să îm-

bunătățesc metoda descoperită de Schümperli iar în iunie 2013 în sfârșit am descoperit modul cel mai potrivit pentru ajustarea atlasului. Este forte posibil că această descoperire va aduce umanității piatra de hotar despre care vorbea poporul Maya. Și dacă va fi așa, timpul într-adevăr va putea să se măsoare după calendarul lor.

În epoca ce urmează oameni vor trăi fără boli și timpul va dea că metoda **HumanUP** este o descoperire epocală.

Degradarea speciei noastre se desfășoară în timpul ultimelor generații. Descoperirea despre ajustarea atlasului a ajuns în ultimul moment, dar încă nu e târziu. Timpul este un factor de care depinde dar se va ajusta atlasul tuturor oamenilor.

Cândva exista doar vindecarea naturală, iar dezvoltarea științei a creat medicina modernă. Din interes, medicina tradițională se consideră ca fiind învechită și alternativă, dar, în realitate, medicina modernă este alternativa medicinei naturale. Cândva tratamentele erau gratis, ceeace nu corespunde medicinei moderne, care a devenit o mare afacere.

Medicina științifică greșește, dar cea mai mare greșeală este că nu sunt folosite experiențele în vindecări care există cu mii de ani. După ce se ajustă atlasul, sănătatea va fi mai bună, dar tot mai suntem victime a infecțiilor. Totuși, din cauza atlasului ajustat imunitatea este mai bună și organismul se vindecă mai ușor, iar cu ajutorul medicinei ne vom vindeca și mai repede. Dacă, medicina naturală și științifică se vor uni în viitor, tratamentele vor avea mult mai mult succes.

La începutul secolului XXI tratamentele naturale din nou au intrat în modă, dar nici aceasta nu e întâmplător. Din cauza intereselor economice acest proces a fost pornit de medicina modernă, dar este un proces strict controlat.

Ajustarea atlasului nu este un tratament, și de aceea nu aparține nici medicinei oficiale nici celei alternative. Totuși, această descoperire trebuie să se realizeze din cauză că nu există alt mod ca umanitatea să se elibereze de partea mare a bolilor. Ajustarea atlasului nu este o înlocuire a medicinei naturale sau moderne, dar are mult mai bune rezultate – din cauză că elimină cauzele bolilor.

Modul accelerat de viață nu ne lasă timp suficient să ne dedicăm organismului nostru și sănătății. Până dormim în organism se desfășoară procesul de autovindecare, iar după ajustarea atlasului ameliorăm sănătatea, vom dormi mai scurt și vom avea mai mult timp pentru necesități personale și prieteni.

Atlasul este dislocat tuturor oamenilor de pe pământ, și de aceea toți au aceiași problem indiferent de rasă. Ajustarea atlasului este proiectul cel mai important pentru toți oameni de pe pământ,

dar pentru a se realiza, umanitatea trebuie să se unească indiferent de diferențe în convingeri politice sau religioase.

Dacă nu se va întâmpla acest lucru, oameni vor fi tot mai bolnavi, iar durata vieții tot mai scurtă și pe lângă dezvoltarea rapidă a medicinei. Nici nu e atât de importantă durata vieți cât fapul ca omul să fie sănătos atâta timp cât trăiește, cel mai bine ar fi dacă durata vieții tuturor oamenilor ar fi de 120 de ani.

Timpul durează egal pentru toți, dar fiecare are ceasul său biologic. Toți oameni în ceafă au o bombă cu temporizare vie, care bate mai repede sau mai încet, depinde cât de dislocat este atlasul.

La un singur om din zece mii de oameni atlasul se află la locul său anatomic, și aceast fapt concordă cu durata vieții persoanei - ea trăiește peste o sută de ani.

Oamenilor de azi ar fi mai bine ca să-și ajuste atlasul cât mai repede posibil, dar dacă cineva necesită mai mult timp, este din un singur motiv – din cauza fricii.

## F R I C A

Frica și iubirea sunt cele mai puternice emoții. Frica pentru viață și grija pentru copii există și la animale, dar sunt mai accentuate la oameni.

Iubirea față de noi înșine și față de alți este ceva ce ne diferențiază de animale, dar și amorul propriu și iubirea folosesc la prelungirea speciei. De la doi anii fetițelor începe să se secrete estrogenul, care le dezvoltă necesitatea să aibe grijă de alți, iar când devin mame, să aibe grijă de copii lor. Băieții secretă mai mult testosterom, care mărește agresivitatea și dorința sexuală. Prelungirea speciei este o necesitate vitală de bază, iar la oameni este prezentă din copilărie.

Grija pentru copii, sexualitatea și agresivitatea au funcția să prelungească specia și să protejeze familia. Doar oameni se îndrăgostesc, iar scopul principal a acestei stări plăcute sunt urmașii.

La strămoși noștri iubirea pentru copii era mai mare decât ce este acuma. Cândva era inimaginabil ca altă persoană să ne educe și să crească copii, ce este normal în ziua de azi. Relațiile familiare sunt tot mai rele, iar din cauza lipsei de iubire copiii sunt nefericiți și se îmbolnăvesc. Numai iubirea nu poate să se cumpere, iar părinți plătesc altor persoane să aibe grijă de copii lor. Când vor crește, copiii plătesc ca cineva să aibe grijă de părinții lor și de sănătatea părinților.

Pentru ca un copil să devină om, avem nevoie de tot satul. Acuma în partea mare se trăiește în orașe, și copiilor le este limitată comunicarea cu oamenii din împrejur, deși sunt înconjurați de mulți oameni. Copii își văd rar bunicii și în acest fel este limitată și comunicarea între generații.

Iubirea este folositoare până este moderată, prea multă sau prea puțină iubire ar face rău altora. Din cauza amorului propriu a generațiilor actuale redursele naturale se folosesc parcă suntem utimii oameni de pe pământ și parcă generațiile viitoare nu au nevoie da aer, apă, sol și petrol.

În trecut, frica de foame a creat cel mai mare problem a speciei noastre, iar această frică există și azi, și ne supraalimentăm chiar dacă există hrană suficientă. Animalele trăiesc instinctiv și nu mănâncă mai mult decât au nevoie. Și la oameni există instincte, dar vin în combinație cu ceeace ne-au învățat părinții în copilărie. Frica de foame este instinctivă, dar puțină foame aste lecuitoare, de aceea mamele ar trebui să-și învețe copii să mănânce mai puțin. Trebuie să ne temem de supraalimentare, nu de foame. Sunt mai sănătoase persoanele care mănâncă mai puțin, iar mai mult trăiesc oameni care mănâncă mâncări cu conținut caloric scăzut.

Frica de boli este mai mare ca frica de moarte. Oameni nu se tem de moarte, înțeleg că nașterea și moartea sunt procese naturale. În bătrânețe este justificat să ne temem de boli, din cauză că copiii trebuie să aibă grijă de copii lor și nu de părinții bolnavi.

Optimismul și pesimismul sun trăsături umane. Optimismul este caracteristic pentru tinerețe iar pesimismul pentru bătrânețe. Generațiile actuale a tinerilor sunt mai mari pesimiști, deși au condiții mai bune de viață decât generațiile trecute. La vârsta medie vedem persoanele mai bătrâne suferind de boli și din această cauză optimiști devin pesimiști. În cursul celei dea cincia decenii sănătatea se agravează tot mai mult. În viitor din cauza atlasului ajustat oameni vor trăi mai sănătos viața întreagă, și vor fi optimiști și la bătrânețe.

Urmași noștri nu erau nici pesimiști nici optimiști, ei trăiau simplu, în armonie cu natura. Și lor le era frică pentru viața lor, din cauză că condițiile de viață erau grele, dar nu erau îngrijorați pentru supraviețuirea speciei lor. Acuma trăim în condiții și mai acerbe și e justificat că suntem tot mai îngrijorați. Noi am poluat habitatul și noi trebuie să-l curățăm pentru ca generațiile viitoare să aibă unde să trăiască.

Până în secolul XX existau carcinoame mai puține iar cu începutul secolului XXI tot al treilea om moare de carcinom. Se prognozează ca în zece ani tot a doua personă va muri din cauza carcinomului. Carcinomul este cauzat de poluarea habitatului și hranei, dar

și frica poate fi cauzatorul carcinomului. Cândva oamenilor le era frică de catastrofe naturale, de predatori sau agresori, dar nu erau un fenomen des, lumea trăia în comunități și oamenii se protejau uni pe alții.

Azi, frica este zilnică și există incomparabil de multe motive pentru frică, oameni trăiesc în orașe dar sunt singuratici și fără protecția familiei. Până creștem ne temem de educatori, învățători și profesori iar când ne angajăm de șefi și directori. Conducătorilor le este frică să nu lovească pietonii, pietonilor le este frică de automobile. Oamenilor cu atlasul ajustat în momentul stresant le ajunge mai mult sânge în creier și frica nu este așa de mare, deci vor fi mai puține carcinoame.

Frica de lucruri noi și necunoscute este justificată, dar cel mai bine ar fi să întrebăm despre ceeace ne ste frică pentru a putea determina dar e frica reală sau nu. Țelul acestei cărți este să cunoașteți metoda **HumanUP** a ajustării atlasului, dar cel ami bine ar fi să veniți la un atlasolog și să vă încredeți singuri că nu există motive să vă fie frică de ajustarea primei vertebre.

Regiunea cefei este sensibilă și de aceea frica pentru această parte a corpului poate să fie înnăscută sau dobândită în timpul vieții. Oamenilor cu educație medicală le frică și mai mult, frica a apărut încă până învățau ce se află în această parte a corpului. Medici se tem pentru ceafa lor și pentru a pacienților lor, îi trimit să facă radiografii și la mulți specialiști, dar nici ei nu știu cum să reacționeze și nu au curaj să facă ceva.

La facultatea de medicină se învață despre atlas, dar este vorba doar despre datele de bază din anatomie. Radiologii, în general, nu învață cum să facă radiografia primei vertebre. Cineva știe cum să o facă din trei poziții și pe aceste fotografii se pot vedea toate dislocările, dar nici radiologii nici alți medici nu își dau seama în comparație cu ce e dislocat atlasul și ce influență are asupra sănătății.

Medicii vreodată cer fotografiile radiologice a primei vertebre, dacă pacientul se află în starea de comă. Cu această ocazie doar se constată starea pacientului și se imobilizează gâtul, dar atlasul nu se atinge. La starea de comă se ajunge din cauza atlasului prea dislocat care micșorează semnalele nervoase și fluxl sîngelui prin creier. Oamenii au cât mai curând nevoie de ajustarea atlasului, iar unele persoane se pot reface din starea de comă.

Frica de ajustarea atlasului prin metoda **HumanUP** nu este motivată din cauză că nu există nici cel  mai mic risc. Oamenilor nu trebuie să le fie frică de ajustare, trebuie să le fie frică din cauză că atlasul le este dislocat. Nu este posibil să se întâmple nici un lucru

rău în timpul ajustării, iar după ajustarea atlasului în sfârșit începe o viață mai bună.

Ceafa se află sub baza craniului și este vorba despre o centură subțire între cap și gât. În mijlocul gâtului se află cel mai periculos loc în corpul uman. Primul creier este protejat doar de piele și tetive și de aceea toată lumea trebuie să aibă grijă de ceafa lor, să o apere de obiecte ascuțite care ar putea să pătrundă prin piele. Din cauza sensibilității cefei, frizeri se educă să fie atenți cu foarfecele să nu pună în pericol viața cuiva.

Ajustarea atlasului cu metoda **HumanUP** este sigură și inofensivă. Masarea se face cu un masajer special care are gumă în forma vârfului degetului, iar contactul cu pielea se realizează prin intermediul aceastei gume. Cu mii de ani oameni încercau să-și ajuste atlasul lor însuși, sau altora dar nu reușeau din cauză degetele unei persoane nu pot realiza un număr așa de mare de lovituri mici.

Ceafa se masează de partea stângă și de partea dreaptă, acolo se află ligamentele. Masarea se efectuează la locul cel mai periculos din cauză că acolo se află ligamentele, nu din cauză că ar fi periculos. Nici dacă s-ar face masajul pe acel loc, nu există posibilitatea de leziune, din cauză că vârful gumei este rotunjit așa că nu poate să pătrundă în piele nici o parte de milimetru.

Din cauza dislocării prima vertebră apasă măduva spinării și celelalte căi nervoase. Cu ajutorul metodei **HumanUP** atlasul se întoarce încet la locul său anatomic, și nu mai apasă nervi și măduva spinării. Atlasologi sunt unici cei care separă atlasul de măduva spinări și de nervus vagus. Masarea se face în regiunea cefei unde nu există căi nervoase, și acesta este încă un motiv de ce nu există nici un pericol de ajustare.

În timpul masării nu se presionează atlasul, dar dacă s-ar apăsa nu există nici o posibilitate de leziune, din cauză că osul atlasului este solid.

Pe locul unde se face masajul se află vertebrala care aduce sângele în creierul de jos, dar ea nu se presionează. În timpul masajei se apasă pielea, mușchi scurții și ligamentele dar nu și vertebra, și din această cauză fluxul de sînge nu are impedimente.

Înșelătoriile si minciunile sunt trăsături a naturii umane. Și animalele știu să fie viclene și să înșele, dar specia noastră a perfecționat aceste trăsături. Întotdeauna, oameni au înșelat unii pe alții dar acuma aceasta se întâmplă mai mult ca oricând, peste mediile de informare se poate manipula cu popoare întregi.

**HumanUP** ajustarea atlasului este una din rarele metode care nu sunt înșeletorii. Imediat după tretman aproape toată lumea simte că prima vertebră se alfă la un loc bun în comparație cu craniul și

mandibula. Pe lângă aceasta pot să întoarcă capul mai mult iar lucrul cel ma important majoritatea imediat simte multe ușurării. Greutățile și bolile treptat dispar, și din această cauză oameni sunt din an în an mai sănătoși și mai siguri că nu au fost înșelați și că ajustarea atlasului a fost evenimentul cel mai important din viața lor.

Frica poate să fie și folositoare, dar și să prejudice – dacă suntem speriați de informații greșite. Există dubii cui putem să credem când informații adeverate nu pot să ne dea nici persoanele care ar trebui să știe ceva despre atlas. Din cauza fricii și îngrijorării din cauza atlasului, mulți medici, din neștiință, sperie pacienți și îi descurajează de la ajustare. Mai ales avertizează că pe lângă atlas trec douăzeci și patru de nervi și că poate să fie foarte periculos. Știm că pe lângă atlas se răspândesc cele mai importante căi nervoase, dar e incredibil că medici nu știu că oamenii sunt bolnavi chiar din cauză că atlasul este dislocat și micșorează semnalele nervilor.

Ajustarea oaselor, articulațiilor și coloanei vertebrale se face cu mii de ani ca să se micșoreze durerile și să se înlăture dificultăți diferite. Aceste ajustări au reușit să ajute multor oameni, dar unora au adus și mai multe probleme. Oameni sunt speriați și compară ajustarea atlasului cu ajustarea coloanei vertebrale, dar nu există similarități între ele. În cursul masajei cefei nu se fac tracțiuni, sau mișcări bruște a capului, și nu se împinge osul atlasului.

Există multe feluri de ajustare a deferitor părți a corpului, ce depinde de talentul și simțul persoanei care se ocupă cu așa ceva. Chiropractica a devenit parte a medicinei, dar ea depinde și pe mai departe de abilitatea și iscusința chiropractorului, și din această cauză nu există procedurii standarde, dar există zicala – câți chiropractorii – atâtea moduri de chiropractică.

Situația cu ajustarea atlasului este asemănătore. Există mii de feluri de ajustare și, în dependență de abilitatea personei care efectuează ajustarea, pot să existe mii de tratamente diferite și fără control, se întâmplă ca cineva să cadă în nesimțire sau să vomite. Aceste neplăceri vor trece, dar din cauza atlasului care s-a dislocat și mai mult, sănătatea se poate agrava, și de aceea omului trebuie să-i fie frică de diferite tipuri de ajustări.

Ajustarea atlasului prin metoda **HunamUP** este controlată și nu depinde de faptul cât și cum este dislocat atlasul, și eu vă sfătuiesc ca numai atlasologul să vă ajuste atlasul. Bineînțeles că aceasta pare ca publicitate, dar e adevărat că după încercările cu alt fel de ajustări, doar atlasologul întoarce atlasul la locul său anatomic.

Fobia este o stare de frică care devine stare de panică atunci când atlasul reduce în plus fluxul sângelui în creier. Ajustarea

atlasului este cauza multor fobii, și unica soluție ar fi să se ajuste atlasul.

Fricile și stările de panică în general apar din cauza mutării atlasului deja dislocat. Aceasta se poate întâmpla în pat, când capul este în poziție greșită pe căpătâi, atunci atlasul și mai mult reduce fluxul sângelui prin creier și semnalele nervoase. Din această cauză oamenii caută ajutor medical, dar nici medici nu știu sigur ce poate cauza o astfel de stare.

Există mai multe sute de fricii, dar frica de boală este cea mai puternică. Afacerea medicinei se bazează pe frica cea mai mare a oamenilor. E tot mai mare necesitatea de o sănătate mai bună, iar industria tratamentelor a profitat de aceasta. Medici deseori dau diagnosticuri greșite, iar din frică de boală și tratamente greșite ne îmbolnăvim și mai mult.

Descurajarea și manipilațiile au mai mult efect când e vorba de individ decât de grupurii de oamenii. Secretul medical se păstre-ază cu scuza că bolile sunt un lucru particular a pacientului.

Partea mare a oamenilor are boli sau probleme se sănătate similare, și de aceea ajustarea atlasului prin metoda **HumanUP** se face înainte de un grup de oamenii și sunt complet publice. O dispoziție prietenoasă și relaxată face ca masarea să fie o experiență plăcută.

Ajustarea atlasului nu este un tratament, iar pentru masaj nu avem nevoie de condiții speciale, și de aceea ajustările sunt publice. Oamenilor le este mai puțin frică când sunt în grup, iar dacă cineva dorește să fie singur în timpul masării noi îi facem pe plac.

Femeile mai bătrâne se uită în jos până merg, le este frică să nu cadă și să frângă șoldul, dar atunci împovărează mai mult partea de jos a coloanei vertebrale și au dureri mai. Prin viață trebuie să mergem drept, cu privirea înainte, când e așa nu există multe posibilități de a cădea. Cu atlasul ajustat, corpul se îndreaptă, și oameni nu mai cad atâta din cauză că în primul creier se eliberează centrele de orientare și concentrare.

Mușchi primesc comande din primul creier și din creierul mic, și dacă se ajustă atlasul această comunicație e mai bună, se cade mai puțin și există mai puține leziuni. Prima dată putem să pășim curajos prin viață.

Partea marea a oamenilor trăiește la orașe și depinde de furnizatori pentru necesitățile din fiecare zi. Se pare că viața la orașe este mai ușoară ca viața la sate, dar în orașe dependența de diferite sisteme reprezină o problemă, oamenii de la oraș au senzația impotenței și fricii. Cum am avea bani pentru alimente și alte necesități,

trebuie permanent să fim angajați, de aceea ne e frică să pierdem locul de muncă.

Forța motorică a omului modern este petrolul. El este important pentru agricultură din cauză că din petrol se fac pesticide. Este justificată frica de dispariția completă a petrolului căci fără pesticide nu s-ar produce mâncare suficientă.

Regăsirea și curajul sunt trăsături a speciei noastre. Frica provoacă necesitatea să se înlăture cauza fricii și să se afle o soluție. Specia umană încerca cu mii de ani să înlăture cauza bolilor și în sfârșit a ajuns la o soluție permanentă.

În trecut prevederile sfârșitului lumii provocau frici la mase de oameni, dar lumea tot mai durează. Acuma, din cauza dispariției petrolului există posibilitatea să dispară modul de viață la care neam obișnuit, dar nu va fi capătul lumii. Unii indivizi se pregătesc, dar și unele țări bogate. Se clădesc orașe subterane cu rezerve de apă și hrană, problema ar fi că aici nu vor încape toți cetățenii și de aceea se fac liste a oamenilor care vor supraviețui.

Este vorba doar de soluții temporale și ar fi mai bine să ne organizăm într-alt fel, mai natural. Sute de mii de oameni tot mai trăiesc în conformitate cu natura așa că nu depind de producătorii de hrană. A ajuns momentul să ne fie exemplu.

Oameni care trăiesc în medii urbane ar putea să cumpere o proprietate mică în apropierea orașului, și sâmbăta și duminica să se ducă acolo să cultive alimente. În acest fel ar avea mâncare nepoluată și nu le-ar fi frică de viitor. Oameni au supraviețuit în natură și nu ar fi oribil dacă și noi am trăi din nou așa.

Ar trebui ca umanitatea din generație în generație să trăiască mai bine dar generațiile contemporane trăiesc tot mai rău din cauză că se separă de natură tot mai mult. Avem impresia că trăim mai bine decât strămoșii noștri, dar e doar o impresie, realitatea e diferită – cum putem trăi mai bine dacă suntem tot mai bolnavi. Tot mai multe carcinoame din cauza poluării chimice dar și din cauza atâtor motive de frică. Rechinii sunt unicele animale care nu se tem, de aceea rechini nu se îmbolnăvesc de carcinoame.

Frica provoacă și agravează boli, iar gândurile pozitive au efect vindecător. A crede că va fi mai bine, este folositor, dar când e vorba despre ajustarea atlasului nu este nevoie să credem din cauză că aceasta se înâmplă fie că credeți sau nu. Gravitația ne îndreaptă și devinem mai sănătoși, fie că vrem sau nu.

## S I S T E M E

Relațiile umane se dezvoltau mulțumită organizației vieții în comunitatea tribală. Primele reguli ale organizației au apărut din cauza conformării necesităților individuale cu necesitățile comunității. Țelul organizației sistemale era bunăstarea și individuală și a societății, dar s-a transformat în folosul persoanelor care decid.

Cu timpul regulile originale și simple au devenit legii care limitează tot mai mult dorințele, voința și libertatea omului, iar exagerarea cu reguli a creat legi complicate care se contrariază una pe alta. Sistemul legal ar trebui să permită o viață mai ușoară pentru majoritatea oamenilor, dar în realitate protejează interesele diferitor grupații și sisteme.

În veacul trecut asociații profesoniale au devenit sisteme puternice: electrogenetice, de trafic, de instalații sanitare, economice, bancare, politice... sistemele au devenit puternice, iar nouă acuma ni se pare imposibil să trăim fără ele.

Dependența reciprocă a diferitor sisteme devine o amenințare pentru menținerea vieții. Dacă oricare din aceste sisteme ar înceta să funcționeze și celelalte sisteme ar funcționa cu dificultății, și majoritatea oamenilor ar fi amenințată.

Sistemele crează monopoluri care fac ca oameni să devină dependenți și să piardă libertatea. Cel mai mare folos de la sisteme au cei care crează lumea noastră și o conduc, și de aceea nu vor permite ca sistemele să se desfințeze în ciuda faptului că prejudică majorității.

Fiecare sistem are specifitățile sale și așa este și cu medicina. Medicina ar trebui să fie cea mai umană, din cauză că se ocupă de sănătate, dar, din păcate, devine tot mai mult o afacere. Încrederea în sistemul sanitar devine indignare, și din această cauză oamenii se întorc spre tratamentele naturale.

Totuși, și medicina naturală și cea contemporană se ocupă de vindecarea oamenilor, și cel mai bine ar fi să se oprească apariția bolilor ca să nu se ajungă la tratamente. Tendința să se înlăture starea rea actuală și să nu se abandoneze destinului și sistemelor este în natura umană. Oamenii încercau cu mii de ani să elimine cauza îmbolnăvirilor, fără să fie conștienți.

În sfârșit a fost descoperită cauza majorității problemelor de sănătate și bolilor, dar și mai important este că s-a descoperit și cum să se elimine într-un mod eficace. Umanitatea aștepta descoperirea ajustării atlasului cu mii de ani, și în sfârșit iat-o! Acuma există o soluție ca toată lumea să trăiască mai sănătos ce este iminent, indiferent că se va micșora necesitatea de sistemul medical.

Nu trebuie să exsite niciun conflict cu medicina, ci o colaborare pentru ca lumea să se poate refacce cât mai rapid.

Ajustarea primei vertebre nu este un tratament și din această cauză nu poate fi în confliuct cu interesele sistemului medical.

## I N T E R E S E

Există interese personale și interese de stat. Unele persoane doresc să-și satisfacă propriile interese, iar instituțiile de stat doresc șă protejeze interesele sociale, de aceea există conflict de interese.

Constituția și legile ar trebui să facă posibile cele mai bune condiții pentru viața locuitorilor, dar în realitate aceasta nu este posibil din cauză că se schimbă circumstanțele de viață și din această cauză legile existente se schimbă sau se aduc legi noi. În dependență de circumstanțe, fiecare stat are propriul mod să facă viața și sănătatea locuitorilor mai bună.

În Japonia există legea de obezitate, și Japonia este unica țară care are astfel de lege. Prin cercetări științifice s-a determinat că persoanele obeze sunt mai bolnave și că este necesar ca statul să pună la o parte mulți bani pentru tratamentul lor. În Japonia sursele naturale s-au epuizat, și Japonia trebuie să dispună cu grijă de banii statului. Legea de obezitate este unul din motive de ce poporul Japonez este cel mai sănătos, și indiferent de interesele industriei medicale, Japonia este una din cele mai bogate tări. Este interesant că nici o organizație pentru drepturile umane nu este în contra acestei legi.

Guvernul American este în favoarea drepturilor umane iar cetățeni SUA sunt cei mai obezi și constituie națiunea cea mai bolnavă, chiar dacă au cea mai bună industrie medicală. Americani tot mai des se duc pe Cuba să se trateze, din cauză că acolo le este mai ieftin dar și medicina cubaneză este mai eficientă decât cea americană.

După ce Cuba a rîmas fără ajutor din străinătate, guvernul cubanez a trebuit să se regăsească, și au făcut-o prin medicină. Cubanezi s-au întors la tratamente tradiționale, și au creat o combinație a medicinei naturale și științifice, ce a dat rezultate extraordinare. Cuba este una din cele mai sărace state, dar ce e rău pe de o parte poate să fie bun pe de alta. Oameni de pe Cuba nu au mulți bani, deci nu au surplus de kilograme.

Fiecare perioadă aduce schimbări la care reacționează indivizii, dar și conducerile de stat. Indivizi reacționează mai repede decât statul la descoperiri noi și așa a fost și cu ajustarea atlasului. Guver-

nele de stat au putere, dar sunt limitate de constituția și sistemele existente și de aceea reacționează mai încet. Schimbările prima dată se răspândesc prin populație iar instituțiile de stat le acceptă mai târziu. Dacă sănătatea este cea mai importantă, atunci cel mai mare interes de stat este să se ajuste atlasul tuturor cetățenilor țării. Cât mai repede!

De fiecare dată când se ajunge la schimbări cineva câștigă, cineva pierde. Ajustarea atlasului este un fenomen rar în care toată lumea câștigă. Cu timpul se vor reduce necesitățile de tretamente, se va reduce numărul angajaților în industria medicală, de aceea guvernele trebuie să evalueze ce câștigă și ce pierd. Oameni angajați în medicină plătesc impozite, dar statul pune la o parte și mai mulți bani pentru tratamentul cetățenilor decât ce primește de la acele impozite.

Acuma vaccinările sunt regulate prin legi, dar ar fi bine ca în curând să fie introdusă obligația legală ca bebelușilor și copiilor să se ajuste atlasul. În acest fel fondul sanitar s-ar ușura, iar surplusul de bani ar putea să se întrebuințeze pentru educație.

Egoismul face parte din natura umană și este normal dar în societatea modernă, egoismul este prea pronunțat. Toată lumea trăiește de parcă interesele lor sunt cele mai importante. După ajustarea atlasului oameni devin mai sănătoși și umani, povestesc și altora despre descoperirea lor. Persoanele bănuitoare încet încep să creadă că nu este vorba despre o înșelătorie, ci că prin un tratament simplu pot să recapete sănătatea. Și medici după ajustarea atlasului încep să trăiască mai sănătos, dar din cauza intereselor personale nu informează pacienți lor că există o soluție pentru problemele lor.

De la apariția vieții supraviețuirea lumei vii a fost amenințată de câteva ori, iar din cauza cataclismelor s-a ajuns la exterminarea speciilor. Specia umană reprezintă cea mai mare catastrofă pentru lumea vegetală și animală. Nu este corect ca interesele speciei noastre să fie mai mari decât interesele altei specii, dar noi ne comportăm parcă planeta este numai a noastră.

În natură fiecare lucru depinde de alt lucru. Distrugând alte specii noi reducem posibilitatea de supraviețuire a însăși speciei noastre. Rapiditatea dispariției speciilor este incredibilă. În fiiecare zi dispar câteva specii. Insectele, plantele și animalele sprijină unii pe alți. Albinele există cu milioanele de anii iar acuma sunt în pericol din cauza pesticidelor. Albinele sunt ființe foarte importante și dacă ar dispare în curând nu vor mai exista nici fructele care sunt hrana cea mai importantă pentru păsări și animale mamale, dar și pentru oamenii.

Randamentul plantelor industriale a crescut din cauză că pesticidele distrug insectele, dar pesticidele otrăvesc și solul iar prin alimente se intoxică și corpul uman. Calitatea solului este tot mai rea, dar pe acum nu există nici o soluție pentru această problemă.

Înainte cu două veacuri pe pământ trăia un miliard de oameni, iar acuma sunt șapte miliarde. Creșterea subită a numărului de oameni a fost posibilă din cauza abundanței de hrană, adică a intereselor și profitului industriei alimentare. Din cauza schimbărilor rapide se ajunge la greșeli și consecințe rele. Grăsimile artificiale și mehanizarea au făcut posibil ca din investiții mici să se primească un randament mare de alimente necesare pentru viață, dar din această cauză solul este poluat, iar oamenii tot mai bolnavi.

Oameni care fac proiecte pentru viitor consideră că unica soluție pentru refacerea solului este să se micșoreze numărul oamenilor la jumate de miliard, ca în următoarele două veacuri planeta să poată să se purifice de poluare. O soluție mai rapidă pentru purificarea solului ar fi să se cultive cânepă, care este în stare să neutralizeze complet poluarea chimică în trei ani. Și așa tot la trei ani ar putea să se neutralizeze câte 10% de sol, iar planeta întreagă în treizeci de ani.

Pe planeta noastră pot să trăiască douăzeci de miliarde de oameni, cu condiția că alimentele să se producă organic și oamenii să le producă singuri. Acesta ar fi un proiect mai bun dar nu este în interesul industriei alimentare.

Creatori, din cauza intereselor lor impun oamenilor produse de care nu au nevoie. Necesitățile diferă în dependență de condițiile de viață sau din cauza diferențelor regionale.

Cineva nu are nevoie de palton, automobil, teatru, pantofi, cafea sau de alt ceva, dar pentru a fi sănătos fiecare om are nevoie de ajustarea atlasului.

Necesitatea ca atlasul să fie ajustat este unică din cauză că atlasul este dislocat la toți cei șapte miliarde de oameni. Pentru fiecare individ și pentru toată specia umană cel mai impotrant interes este ca tuturor oamenilor să l-i se ajuste atlasul cât mai curând.

Cine domnește pe pământ? Această întrebare pare complicată, dar răspunsul este simplu – INTERESUL. Multor oameni nu le este în interes ca lumea să trăiască mai sănătos și de aceea vor încerca să opună rezistență ajustării atlasului, dar vor trebui să înceteze cu rezistența din cauză că și lor atlasul le este dislocat.

## R E Z I S T E N Ț A

În cursul istoriei oameni acceptau soluții mai bune decât cele existente la momentul dat, ce a făcut posibil să se dezvolte umanitatea. Curiozitatea și precauția sunt două trăsături care contribuie la dezvoltarea societății, dar din cauza fricii de ceva nou, vreodată se opune rezistență lucrurilor noi.

Și generațiile de azi sunt așa, dar oamenii de azi sunt mai precauți din cauză că trăiesc în timpul când există prea mulți șarlatani. Din această cauză sunt multe persoanele care se mulțumesc cu starea actuală, și mai puține care doresc să încerce ceva nou. Doar ni se pare să suntem deschiși față de schimbări, în realitate nu suntem, din cauză că ne-e frică. Există rezistențe personale, dar și rezistențe din cauza influenței mediului. Dacă cred că starea actuală este bună, oamenii se opun oricărui lucru nou, dar rezistența apare din cauza influenței persoanelor care nu sunt suficient de informate.

La fel cum se întâmplă cu celelalte descoperiri noi, așa este și cu metoda **HumanUP**, dar aceasta se va schimba repede din cauza multor schimbări pozitive. Un motiv de incredulitate este că se desfășoară vindecări surprinzătoare care sunt aidoma miracolelor, dar oameni nu cred în miracole.

Dacă nu se înțeleg procesele de ameliorare a sănătății care se desfășoară în corp după ajustarea atlasului, totul pare un mmiracol, dar un miracol este că suntem bolnavi căci ar trebui să fim cea mai sănătoasă specie.

Înaintea ajustării atlasului mulți oameni au încercat multe tratamente, complicate și scumpe, dar totuși sănătatea nu li s-a ameliorat. După ajustarea atlasului, bolile dispar, dar masajul este simplu și de scurtă durată. Totul pare imposibil, dar când omul înțelege că e mai bine să elimine cauza boli decât să se trateze, atunci se pare că miracolele sunt posibile.

Rezistența față de ajustarea atlasului apare și din cauza informațiilor eronate. Multe persoane cred în medicină, dar cunoștințele lor sunt incomplete și inexacte.

Scepticismul este o trăsătură folositoare – în caz că nu este prea pronunțat și bazat pe informații greșite.

Totuși, industria medicală nu are nici un interes ca oamenii să trăiască mai sănătos și e posibil că vor opune rezistență și că vor opri lumea să-și ajuste atlasul. Schimbările spontane există oriunde în natură, și aceasta se poate întâmpla și cu cunoștințele oamenilor. Reținerea artificială a unor dogme învechite poate numai să încetinească procesul prin care se va ameliora sănătatea oamenilor.

Medicina poate să încetinească binestarea umanității, dar nu poate să o oprească. Ar fi mai bine dacă industria medicală nu s-ar opune aceste binefacerii, din cauză că și până acuma a făcut mult rău.

Umanitatea din viitor va înțelege că științei actuale lipsesc cunoștințe despre atlas și oameni vor ierta greșelile fatale făcute din cauza tratamentelor greșite, dar dacă medicina ar opri descoperirea ajustării atlasului, acesta ar fi un păcat de neiertat.

## V I Z I U N E A

Întotdeauna au existat vizioari care schimbau viața altor oameni și influențau asupra dezvoltării umanității. Unii din ei au agravat viața contemporanilor lor din beneficiu propriu, iar alți având intenții bune au îmbunătățit condițiile da viață a generațiilor viitoare.

Atunci când Europeni au descoperit America au avut o viziune cum să creeze o lume nouă dar din cauza beneficiilor proprii au înrăutățit viața băștinașilor care trăiau până atunci în conformitate cu natura. În secolul douăzeci au încercat să impună interesele sale și lumii întregi, dar au reușit doar parțial. Crearea unei lumii mai bune nu se poate realiza atunci când unii pierd iar alți câștigă. E posibil să se creeze o lume mai bună numai dacă sunt conformate interesele tuturor popoarelor.

În cursul secolului XIX Marea Britanie cuprindea o pătrime din pământul planetei. În acest timp Japonia, care la fel este insulă, a rămas în urmă deși exista mai multe mii de ani. Din această cauză japonezi se duceau în Britania pentru școlarizare, și au început să copieze oamenii din Britania dar au reținut modul lor de viață tradițional.

În secolul XX japonezii au încercat să cucerească a patra parte a planetei, dar nu au reușit. În acest timp a încetat dominația britanică în colonii iar acuma și în Britania și în Japonia se trăiește bine fără exploatarea altor popoare. Japonia se dezvoltă economic foarte rapid, iar japonezi sunt sănătoși și au viață lungă și acuma japonezi ar putea să servească britanicilor ca exemplu.

Din cauza proiectelor vizionarilor din secolul XIX în secolul XX prea multă lume a suferit. Viziunile și proiectele sunt pentru majoritatea oamnenilor nocive, și lumea trăiește rău până nu înțeleg că au fost utilizați. Și în ziua de azi suntem victimele creatorilor care au planificat să ne folosească pentru că descendeți lor să trăiască bine.

Când s-a inventat televizorul, nu s-a știut că creatorii pot să manipulizeze oamenii cu ajutorul lui. Și parcă nu a fost suficient acum

prin internet ne conving și mai ușor că este bine ceva ce în realitate ne prejudică. Prin televizor ni se impun viziunile altor persoane și de aceea ar fi mai bine să desconectați televizorul și să vă îmbunătățiți viața cu viziunea voastră proprie.

Din cauza intereselor creatorilor, oameni sunt tot mai bolnavi, iar o viață mai bună nu este posibilă atâta timp cât există intenția ca minoritatea să câștige după nefericirea majorității. Sistemul de sclavie a fost abolit, dar esența a rămas aceiași. Mașinele și roboții ușurează munca fizică iar oamenii îi controlează și așa devin o parte a mehanizării. Din păcate, nu suntem conștienți că sistemul de sclavie acuma s-a transformat în modul robotic de viață.

Părinții trebuie să câștige cum ar putea să-și crească copii, dar din cauza ritmului de viață accelerat nu ajung să se dedice familiei. Vizionarii promiteau oamenilor o viață mai bună, dar pe pământ există tot mai multă posomorâre, îngrijorare, frică și lipsă de iubire și fericire. Bineînțeles, creatorii doreau o viață mai bună pentru sine, dar nici ei nu sunt fericiți din cauză că banii lor nu pot să cumpere ceeace este mai important – iubirea.

Tot mai există triburi în care toți sunt mulțumiți indiferent de condițiile modeste de viață, căci pentru a fi fericit e important ca oameni să se socializeze și să trăiască în armonie. În orașe este o concentrație mare de locuitori, dar oamni sunt singuratici și fără voință, la sat se trăiește mai bine din cauza contactului oamenilor cu natura.

Cînd alimentele se cultivă organic, organismul uman și mediul de viață se toxică mai puțin și se reduce dependența de hrana industrială. Cu hrană bună, apă bună și aer bun pe Pământ lung timp pot să trăiască douăzeci de miliarde de oameni sănătoși și fericiții, cu atlasul ajustat poate să se muncească viața întreagă fără boli și dureri.

Această viziune este cea mai bună, se poate imagina ușor dar pentru ca să se realizeze sunt necesare câteva decenii. Atlasul nu poate atât de rapid să se ajuste tuturor oamenilor de pe pământ, dar și mai dificil va fi ca industria alimentară să renunțe la profitul ei.

Și cele mai bune planificării pot să devină o eroare dacă nu se bazează pe fapte reale. Un fapt real este că din moment ce și tatăl și mama își ajustă atlasul, copii lor se pot naște cu atlasul la loc bun. După câteva mii de generații, în sfârșit este posibil ca atlasul să se formeze din nou la locul său anatomic.

Metabolismul femeilor gravide este mai bun din cauza atlasului ajustat dar pe lângă aceasta femeile în timpul sarcinii trebuie să mănânce hrană necontaminată. În acest fel și fetusul va primi hrană de calitate și ficatul nu i se va mări și nu va dormi întors spre dreapta. Aceste condiții fac posibil ca atlasul să se formeze la loc bun.

Există posibilitatea ca în timpul nașterii să se disloce atlasul bebelușilor și de aceea trebuie imediat după naștere bebelușul să se prindă de picioare și cu o tracțiune să i se îndrepte corpul și atlasul să se poziționeze la un loc mai bun. În acest fel, bebeluși vor fi sănătoși, și vor cade mai puțin până fac primii pași și vor începe să meargă mai repede. Până sunt copii sănătoși, atlasul le este la loc, dacă încep să se îmbolnăvească, acesta este un semn că au atlasul dislocat. Părinții nu văd de fiecare dată când au căzut sau s-au lovit copii lor în copilărie, dar imediat ce notează că copii încep să se îmbolnăvească, trebuie să-i ducă să ajuste atlasul.

Această carte și viziunea ei aparține mai mult viitorului, dar oameni pot să aleagă să trăiască mai bine și în prezent. Mai bine să nu influențăm asupra alegerii oamenilor, doar să îi încurajăm cu informații reale. Sper că metoda **HumanUP** va fi alegerea voastră din cauză că îmbunătățește viața generațiilor actuale și a celor viitoare.

În natură întotdeauna se desfășoră schimbări diferite, și așa este și cu specia umană. Acuma s-a ajuns la schimbări spre rău pe care noi singuri le cauzăm prin alegerii greșite.

Din fiecare moment a timpului și din fiecare punct în spațiu pot să se deschidă numeroase direcții pentru viitorul vieții noastre. Noi suntem unica specie care poate să aleagă cum să trăiască. Din mai multe opțiuni voi enumera numai două. Prima este - direcția greșită, iar a doua – drumul mai bun pe care încă nu e târziu să plecăm.

Creierul nostru se mărește cel mai rapid în timpul dezvoltării fetusului și în primul an de viață, și din această cauză oasele craniului se fuzionează până la începutul celui del doilea an. În ultimele câteva decenii mamele tot mai scurt timp își alăptează copii, iar mâncarea artificială pentru bebeluși conține prea mult calciu și de aceea oasele se fuzionează prea devreme. Creierul nu are spațiu suficient să se mărească, și acesta este cauza de ce specia umană degradează rapid.

Organismul nostru este aproape perfect, dar poate să fie și mai bun. Creierul de sus poate să se mărească în următoarele decenii cu condiția ca craniul să se lungească în sus. Din cauza dislocării atlasului nu există sânge suficient în creier așa că posibilitatea măririi creierului în momentul acesta este dificil de realizat. Și dacă ar putea să se realizeze, craniul lung ar muta centrul de gravitate a capului în sus, și din cauza dislocării atlasului oamenii în viitor ar fi și mai bolnavi.

Generațiilor de azi nu le pasă ce se va întâmpla cu dezvoltarea speciei umane, dar nici primul homo erectus nu s-a îndreptat din cauza umanității ci din cauza lui. Dacă veți decide să că ajustați

atlasul, vă veți îmbunătăți și sănătatea și viața, iar când atlasul va fi ajustat la partea mare a oamenilor, atunci va fi posibil ca specia noastră să supraviețuiască și să se dezvolte și mai departe. În sfârșit este posibil să facem alegerea corectă.

Gravitația este forța cea mai mare a universului, iar viața este unica care i se opune prin faptul să crește în sus. Craniile lungite, care se pot afla la localități diferite, provin din perioade diferite. Oamenii de știință sunt nedumeriții, dar e posibil ca aceasta să fie o anunțare a etapei viitoare a dezvoltării omenirii.

Mai mult decât oricând putem să avem influență asupra dezvoltării speciei noastre, dar putem și să periclităm propria noastră supraviețuire. Prin îngrădirea unor invenții tehnologice în organismul uman vom crea o specie nouă de homo - tehno - sapiens și așa omul ar înceta să existe. De când există lumea prima dată o specie s-ar distruge singură pe sine.

O soluție mai bună ar fi ca toți să își ajuste atlasul, și așa nu va fi necesar ca părțile corpului să se înlocuiască cu invenții artificiale.

Este cunoscut că înainte cu o mie de anii existau nouă specii de homizii. Azi există numai homo sapiens, iar unele din speciile rămase noi le-am exterminat. Aceste specii le-am numit după localitățiile unde au fost aflate rămășițele lor, iar pe noi ne-am denumit SAPIENS – ce înseamnă ÎNȚELEPT. La specia noastră creierul s-a mărit cel mai repede dar din cauza distrugerii celorlalte specii animale și vegetale denumirea ÎNȚELEPT nu corespunde.

În prezent reprezentăm pericol pentru noi înșine. De la concepere, până la sfârșitul vieții, devenim victimele diferitor grupări industriale. Industriile alimentară și medicală ne-au adus în situația ca, într-un viitor apropiat, tot al doilea om va muri de cancer.

Medicina poate mai ușor să manipuleze cu un individ, iar statul se comportă parcă copii noștri sunt proprietatea lor. Legile care protejează copiii de părinți sunt nenaturale și inumane.

În viitor un homo sapiens sănătos ar putea singur să se aducă în stare mai bună. Și în trecut și acuma unii oameni nu mănâncă hrană nici nu beau apă. Acești oameni sunt denumiți aerovori sau brathaniani din cauză că energia pentru viață și regenerare o primesc din aer și mediul înconjurător. Dacă există oameni care pot să trăiască așa, probabil că așa ar putea să trăiască și toată lumea. În acest fel ne-am elibera de mâncare, iar plantele și animalele nu ar mai fi în relație de sclavie cu noi.

Din interes în ultimii cincizeci de ani în continuare exterminăm specii vegetale și animale, iar astăzi aceasta se întâmplă rapid. Omului care este profund conștient de toate acestea îi este rușine că aparține speciei homo sapiens. Noi ne aflăm la vârful lanțului ali-

mentar și dacă am putea, măcar în un viitor mai îndepărtat și mai bun, să ne eliberăm de necesitatea pentru mâncare, am înceta să fim mai răi decât animalele.

Homo erectus a făcut posibilă formarea lui homo sapiens, iar primii oameni care nu folosesc hrană vor permite să atigem nivelul unei noi specii care ar putea să se numească ”homo humanups”.

Oamenii, mai mult sau mai puțin au viziunea cum să trăiască mai bine, dar nu știu cum să facă ca și restul oamenilor să trăiască mai bine. Am viziunea cum să trăiesc bine, dar știu și cum pot și toți oamenii de pe pământ să trăiască sănătos și fericit. Cu ajutorul descoperirilor făcute de Palmer și Schümperli am ajuns la descoperirea ajustării primei verebre și sunt conștient că la cea mai mare descoperire a umanității nu am ajuns de unul singur. Și mai important e că înțeleg că această descoperire aparține întregii specii umane așa că voi începe să educ lumea cum se ajustă atlasul, ce va face posibil tuturora să trăiacă mai sănătos.

## E D U C A Ț I A

Din cauza necesități mari pentru o sănătate mai bună, cel mai bine ar fi să se instruiască cât mai mulți atlasologi.

Întotdeauna existau vindecători sau medici care reușeau să vindece cu succes, dar nu reușeau să transmită ușor cunoștințele lor altora, de aceea numărul persoaneloe vindecate este destul de limitat.

Este necesar să se ajuste atlasul tuturor oamenilor de pe pământ și de aceea este necesar să se instruiască câteva zeci de mii de atlasologi. Din fericire, cunoașterea metodei **HumanUP** se poate transmite altora facil și repede. Bineînțeles că nu sunt în stare să educ un număr atât de mare de persoane și de aceea la început voi educa un număr de cursanți, iar după aceea ei vor educa alți candidați, și așa, în zece ani se pot educa zece mii de atlasologi.

Cunoașterea ajustării atlasului este cea mai valoroasă cunoaștere pentru specia umană, și din acest motiv vom alege cu mare atenție pe cine educăm. La cursul de atlasologi pot să se înscrie toate persoanele care consideră că ar fi atlasologi buni, indiferent dacă sunt educați în medicină sau nu. Procedeul ajustări atlasului se poate domina facil și repede, dar e necesar să aveți și cunoștințe de bază despre organismul omului și despre boli.

Pentru ajustarea atlasului nu este nevoie nici o dextritate specială și de aceea aproape toți oamenii pot să o învețe. Cel mai im-

portant este ca candidații să dorească să ajute oamenilor și să fie umani, câștigul să nu le fie motivul cel mai principal.

Fiecare medic abordă în fel diferit tratamentele aceleiași boli, indiferent de educația medicală similară, iar când atlasologii termină cursul lor, toți ajustă atlasul în aceiași fel, și de aceea nu este important care atlasolog va aplica metoda **HumanUP**.

Această carte este un manual pentru atlasologi, dar cu ajutorul ei nu este posibil să se învețe cum se ajustă atlasul. Dacă ar fi suficiente cărțile nu ar exista învățători sau profesori. Cineva încearcă să învețe cum se ajustă prima vertebră prin înregistrării video sau în cursul tratamentelor, dar în acest fel nu se poate învăța, în ce mod se ajustă atlasul se arată în timpul cursului pentru aceasta. Este încă un mod de protejare a acestei descoperiri de abuzuri.

Există oameni care din interes propriu doresc să fure această cunoaștere, și poate că vor reuși parțial, dar nu vor ști cum să ajuste atlasul. Astăzi este mai ușor ca oricând să se facă diplome false, și de aceea vom acorda Certificate despre cursul terminat, pentru a se ști cu siguranță cine este atlasolog cu adevărat.

De asemenea, tra-tamentele pot să se efectueze doar în încăperi pe care scrie RENAȘTEREA sau **HumanUP**. Puteți vedea lista atlasologilor licențiați pe web pagina noastră **www.humanup.pro** și la sfârșitul acestei cărți.

Încă o protejare a metodei **HumanUP** este și masajerul unic pe care scrie **HumanUP**, și pe care-l au numai atlasologii adevărați.

Educarea noilor atlasologi este extrem de importantă, dar e și mai important ca oamenii să audă despre avantajele pentru un om dacă își ajustă atlasul. Trăim într-o perioadă de escrocherii, iar multe țeluri se ating prin publicitate.

Ajustarea atlasului nu este o escro-cherie și de aceea noi nu facem publicitate ci ne promovăm prin campanii educative și lumea în așa fel aude despre metoda **HumanUP** și află mai multe despre ea.

Procesul complet a ajustării atlasului durează un an, iar la tratamente la atlasolog se vine de patru ori. Cînd e poziționat definitiv la locul său, atlasul nu se mai poate disloca, dar are tendința să se încline înainte.

Este posibil și să se mute un pic din cauza vreunei lovituri tari în cap, și de aceea este necesar să se rețină la loc prin o apăsare a părții drepte și stângi a cefei. Pentru ca atlasul să rămână lalocul corect, este necesar o dată pe an să repetați aceste apăsări.

În viitor atlasologi vor educa gratis milione de oameni ce să facă uni altora ca să rețină atlasul la locul corect în timpul vieții, și

aceasta se va face cu masajerul a cărui preț va fi disponibil pentru fiecare.

”Uman” și ”umaintar” nu înseamnă același lucru. Organizațiile umanitare ajută pe oameni gratis, dar există profesii umane. Atlasolozi sunt umani, dar nu sunt umanitari. Se ocupă cu lucrul cel mai uman, dar sunt plătiți pentru serviciile lor, din cauză că din aceasta trăiesc și acoperă cheltuielile.

Ajustarea atlasului este neprețuit de valoroasă, iar prețul este disponibil pentru toți. Sănătatea nu are preț dar în timpul vieții pentrut ratamente și pentru menținerea sănătății se cheltuie sume mari de bani. După ce se ajustă atlasul, sănătatea se ameliorează, și nu mai este necesar să se plătească tratamente și medicamente, iar banii economisiți pot să se cheltuie pentru ceva mai frumos.

Necesitatea de atlasologi noi este mare, și de aceea invit pe toți oameni care doresc să se ocupe cu această meserie nobilă să vină la un curs gratuit, dar invit și persoanele care se ocupă cu diferite moduri de ajustare a primei vertebre să îi învăț definitiv cum se ajustă atlasul. În timp ce citeau cartea și-au dat seama unde greșesc, dar citind nu au putut să învețe cum să corecteze greșelile lor.

Dacă cartea a contribuit la dorința voastră să ajustați prima vertebră, atunci și-a atins țelul, iar eu sunt nemaipomenit de fericit din cauza că veți avea o viațiă mai sănătoasă.

Doar prin ajustarea atlasului umanitatea, în două generații, poate permanent să se elibereze de dureri, boli și suferințe.

Sunt conștient că această descoperire aparține umanității întregi și voi face tot ce este posibil ca lumea să afle cum se poate să se trăiască mai sănătos și să se bucure de viață.

VĂ DORESC MULT SUCCES ȘI BUCURIE
ÎN VIAȚA VOASTRĂ RENĂSCUTĂ.

## P O S T F A Ț Ă

Această carte diagnostichează starea speciei umane și sugerează terapia – ajustarea atlasului.

M-am străduit să scriu cât mai pe scurt, ca lungime cărții să nu vă abată de la citit, și de la dorința să ajustați atlasul. Sper că voi, persoanele care au citit cartea până la capăt, ați aflat unele lucruri noi.

Ceva scris în carte se pare că este prea îndrăzneț pentru timpul prezent, dar fără curaj nu poate să fie nici progres. Am prezentat cunoștințe noi care vor ameliora viitorul umanității, de voi depinde să vă decideți pentru ajustarea atlasului și în acest fel să realizați un viitor mai bun.

Nikola Tesla a trăit în timpul când au apărut industriile din cauza cărora în ziua de azi, în general, se trăiește mai bine, dar în câteva aspecte și mai rău. Contemporanilor lui li se părea că Tesla vine din viitor, și nu înțelegau mesajul lui că oameni nu trebuie să se trateze cu chimie ci cu fizică. Atlasul se ajustă prin vibrații, ce este o fizică simplă care permite ca oameni să trăiască mult mai sănătos.

La începutul secolului XXI infertilitatea rasei umane era de 40% și această stare se agravează în continuu. Această noutate oribilă se ascunde de public, dar și pe lângă aceasta se poate observa că tot mai multe perechi nu pot să aibe copii. Tratamentele contra sterilității costă mult dar au rezultate puține. Cauza infertilității atât de ridicate este întoxicarea organismului. Și atunci când ovulul se fertilizează, până embrionul este în drum spre ovar, deja în oviduct moare din cauza contaminări chimice din oviduct. Dacă embrionul și ajunge în ovare avorturile spontane sunt tot mai frecvente din cauză că lichidul amniotic este plin de materii nocive. Dacă femeii însărcinate este ajustat atlasul atunci corpul ei se apără mai ușor de materiile toxice și de aceea poate mai ușor să ducă graviditatea la bun sfârșit.

De la generațiile anterioare am moștenit legătura imperfectă între craniu și atlas. În viitor această legătură poate că se va repara singură de la sine, dar e mai probabil că așa ceva nu se va întâmpla. Generațiile noastre nu au timp să aștepte o evoluția lentă.

Din fericire, cu metoda **HumanUP** prima vertebră se întoarce la locul său anatomic și permite SALTUL EVOLUTIV.

Pentru ca să se trăiască mai sănătos și mai lung, ajustarea atlasului și reținerea lui la locul său anatomic trebuie să devină parte a culturii vieții și sănătății oamenilor. Atlasologii vor ajusta prima vertebră, iar zeci de mii de milioane de oameni vor face ca altor oameni atlasul să rămână la locul lui. Pentru aceasta este nevoie de încă câteva mii de ani dar dacă se va ameliora legătura între craniu și atlas, și că nu va mai fi necesar să se ajuste, este ceva ce în momentul de față nimeni nu știe să spună.

În viitor, specialiști medicali își vor susține lucrările de doctorat și vor face cercetări științifice bazate pe descoperirile mele, și probabil vor fi mulțumitori așa cum și eu am fost mulțumitor față de toți care au contribuit să ajung la aceste cunoașteri noi, prețioase pentru rasa umană.

Unii din voi deja la începutul cărții au înțeles că trebuie să-și ajuste atlasul, dar există și persoane care nici după cartea citită nu au simțit o astfel de necesitate. Eu nu doresc să conving pe nimeni să vină la tratament, fiecare trebuie să o decidă singur, dar ar fi mai bine să fie înainte de ce durerile și bolile au ajuns prea departe.

În ultimii doi ani mă bucuram de scrierea acestei cărți. Îmi va lipsi, dar abia am așteptat să o termin cum ași putea să încep proiectele care vor ușura viața tuturor și vor contribui la o sănătate si mai bună. Membri asociației **HumanUP** vor realiza proiecte care, la prima vedere vă vor părea ciudate, dar gândiți-vă și veți înțelege că există o necesitate naturală pentru desfășurarea acestoe proiecte.

În deceniile pe care le avem înaintea noastră vom realiza proiectele: Stop chimiei, Stop poluării, Stop laptelui, Stop televizorului, Stop singurătății, Stop vieții sedentare, Stop gătirii mâncărilor, Stop supraalimentării, Stop sporturilor, Stop medicinei, Stop grădiniței... prin participarea noastră în aceste proiecte veți contribui ca viața voastră și viața urmașilor voștri să fie mai sănătoasă și mai fericită.

Aceste proiecte sunt necesare pentru a fi din nou în conformitate cu natura. Totuși, cel mai important este ca să ajustăm atlasul tuturora, din cauză că dacă au mai mult sânge în creier oamenii vor avea mai mult bun simț și vor fi mai sănătoși. Doar astfel va fi posibil să trăim mia bine.

Prin realizarea acestei viziuni în sfârșit este posibil să ameliorăm nu numai speciile umane, ci și a altor vietății de pe planeta noastră comună.

Numai în acest fel este posibilă renașterea vieții.

## A U T O B I O G R A F I A

Sunt născut pe data de 23 martie 1958.

Numele îmi este moștenit de la tatăl meu Kristifor, iar mama Miljanka mi-a dat prenumele Predrag.

Cincizeci și unu de anii, șase luni și trei zile sufeream de boli dar m-am renăscut pe data de 26 septembrie 2009, și de atunci trăiesc tot mai sănătos.

## C O P I I  Ș T I U

La copii creierul de sus încă nu a dominat asupra creierului de jos, și de aceea, cum a spus băiatul de șase ani, Matija Kajtez -

”PERSOANELE ADULTE ȘTIU CE COPII NU ȘTIU, IAR COPII ȘTIU CE PERSOANELE ADULTE NU ȘTIU!”

La trei ani, deși era bolnav, a respins să bea medicamente: ”NU VREAU MEDICAMETUL. EU VĂ IUBESC, DAR VOI ÎMI DAȚI CEVA CE NU DORESC!

La patru ani, la grădiniță, respingea vehement:” NUMAI SĂ NU FIE NECESAR SĂ MĂ DUC UNDEVA CÂND MĂ TREZESC!”

La cinci ani a descoperit un secret bine păstrat a lumii adulților ”EXISTĂ MINTEA PROASTĂ ȘI MINTEA INTELIGENTĂ!”

Pe care o folosim mai mult?

Editorul

Asociația cetățenilor

HumanUP

Ediția

ATLASOLOGIA

**www.humanup.pro**