

Książki, które leczą

tri-
anthropo
type
PASCHALIDIS

Medyczne odkrycie XXI wieku

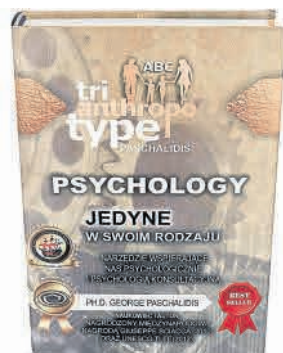
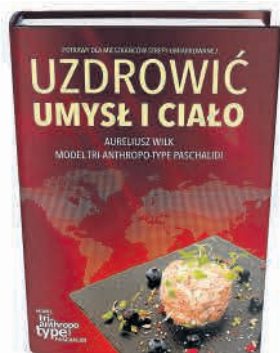
Być może ktoś z Was spotkał się kiedyś w życiu z tzw. cudami, z sytuacjami zmieniającymi los zwykłych ludzi, i nie mamy tu na myśli zjawisk dziwnie nadprzyrodzonych, np. obrazów świętych postaci ukazujących się na przeciętych konarach drzew. Chodzi tu o sytuację, w której ktoś, kto do niedawna był umierający, nagle z niewiadomych powodów wychodzi z ciężkiej choroby, zmienia swoje życie, zaczyna żyć pełnią i emanuje wkoło energią witalną z korzyścią zarówno dla siebie, jak i innych. Brzmi dziwnie? Znamy setki takich osób! Każdą z nich poznaliśmy, biorąc czynny udział w rozwoju modelu Tri-Anthropo-Type Paschalidis (3AT) i choć każda z nich to zupełnie inna opowieść, to wszystkie mają wspólny mianownik.

Otóż każda z tych osób najpierw wyczerpała możliwości medycyny akademickiej i mniej lub bardziej dramatycznie przygotowywała się na śmierć. Zawsze tak samo, bez względu na pozycję społeczną, zamożność czy wykształcenie, każda z nich ufała, leczyla się zgodnie ze wskazaniami i na końcu usłyszała: „Już nic nie możemy zrobić”. Zastanawiające jest to, że w każdej z tych historii na końcu pada zdanie „... (my) nic nie możemy zrobić”. Jacy „my”? Lekarze, którzy próbowali leczyć, czy może „my” jako lekarz i pacjent? Całkowita bezradność i osta-

teczna niemoc nigdy nie są prawdziwe. To okrutny raport słabości, składany osobie śmiertelnie chorej, bo za taką ją uznajemy, „umycie rąk” nad tzw. przypadkiem i pozostawienie ufnego pacjenta z samym sobą na śmierć. Być może teraz pomyślisz emocjonalnie, że to w sumie przerażające, ale racjonalny umysł wyprowadzi sprawne tłumaczenie w stylu „No, ale przecież takie jest życie. Czy można inaczej? Przecież faktycznie lekarz czy lekarze zrobili wszystko, co w ich mocy, żeby przywrócić pacjenta do zdrowia - i nie udało się”. Okazuje się, że można inaczej i owszem, skuteczniej.

Każdy z nas ma w sobie ogień życia, który nas stworzył, a który dokonuje cudów w naszych ciałach, codziennie utrzymując je przy życiu, i który faktycznie potrafi wyleczyć nas z każdej choroby. Nieważne, jak nazwiemy ten ogień - czy będzie to Bóg, boska cząstka, dusza, podmiotowa świadomość, świętość, sacrum, siła, energia, podświadomość czy jakkolwiek inaczej byśmy go nazwali - jest on źródłem naszego życia i ma on niewyobrażalną moc. Jest to nasze źródło, także naturalnie nikt poza nami nie potrafi się z nim komunikować i tylko jemu możemy prawdziwie zaufać. Jakikolwiek niedomaganie zdrowotne nas spotyka, ma ono związek z osłabieniem połączenia z tzw. źródłem i to ono przede wszystkim powinno być przedmiotem lekarskiej interwencji, jako bezpośred-

nia przyczyna choroby. To źródło życia mieszkające w nas kieruje naszym ciałem poprzez wszystkie narządy i układy, które z kolei wystawione są na to wszystko, co my - gospodarze naszych ciał - im czynimy. To właśnie nasze ciała są punktem styku ducha i materii, podtrzymywanych w istnieniu przez ogień życia, który najlepiej płonie w absolutnej harmonii. Zatem istotne jest, aby wiedzieć, jak zadbać o harmonię, jak zadbać o płomień ognia życia, a jeśli już przygasał, to jak go ponownie wzniecić. ●



Panie doktorze, w ubiegłym roku dzięki działaniu Nikosa Lazaridisa Polacy mogli poznać Pańskie odkrycie Tri Anthro Type. Czy zechciałby Pan przybliżyć nam, co jest najistotniejsze w odkryciu modelu Tri Anthro Type Paschalidis (3AT)?

Dr G. Paschalidis: Najważniejsze w moim odkryciu jest to, że udało się wyznaczyć i udowodnić trwały podział ludzkiej populacji na trzy typy antropologiczne, odróżniając subtelne różnice budowy ciała, flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, poziomu hormonów etc. Odkrycie to znajduje zastosowanie we wszystkich naukach, przede wszystkim w medycynie, żywieniu, psychologii, sporcie, edukacji etc. 3AT niesie rozwiązania poważnych problemów wszędzie tam, gdzie jest człowiek.

Jak można określić swój typ?

Dr G. Paschalidis: We wszystkich książkach można znaleźć testy, są one dostępne także w internecie, polska wersja językowa testu dostępna jest na stronie www.test.3at.eu. Na konferencjach można też skorzystać z porad naszych ekspertów, którzy mają doświadczenie w określaniu typu. **Pańskie odkrycie stwarza możliwość określenia własnego indywidualnego kodeksu życia jeśli będziemy się do niego stosować, będziemy żyć w zdrowiu?**

Dr G. Paschalidis: Powiedziała pani dokładnie to, co określa moje odkrycie, czyli indywidualny plan zdrowia każdego człowieka, który pozwala nam po prostu cieszyć się życiem. Do tej pory różne dziedziny nauki poszukiwały uniwersalnej wiedzy o człowieku mającej zastosowanie do każdego. To był chaos, ślepa uliczka. Człowiek jest indywidualnością, która biologicznie odnajduje się w jednym z trzech typów fizjologicznych czy antropologicznych.

Dowiedzieliśmy się, że model Tri Anthro Type jest od kilku lat weryfikowany klinicznie i pod jego kątem przeanalizowano 140 000 przypadków w ośrodkach medycznych w Grecji i na świecie. Czy mógłby Pan powiedzieć, jakie to ośrodki?

Dr G. Paschalidis: Badania były i są prowadzone w klinikach niemieckich i centrach medycznych, oczywiście także w Grecji, gdzie powstało bardzo wiele naukowych opracowań medycznych. Duża ilość placówek medycznych bierze udział w programie badawczym już od 14 lat, nie sposób je tu wymienić. Poza tym model został zastosowany w edukacji, w przedszkolach, szkołach pod-



Jak wyjść ze śmiertelnej choroby?

Odkrycie, które wstrząsnęło współczesną medycyną

ROZMOWA Z ODKRYWCĄ TRZECH TYPÓW ANTROPOLOGICZNYCH CZŁOWIEKA 3AT, DOKTOREM GEORGE'EM PASCHALIDISEM

stawowych i ponadpodstawowych, ten program jest prowadzony przez ośrodki uniwersyteckie w Wielkiej Brytanii.

Czyli - stawiając pytanie wprost - badania te potwierdziły Pańską tezę o istnieniu podziału na trzy typy antropologiczne?

Dr G. Paschalidis: Tak, tezy modelu 3AT zostały całkowicie potwierdzone poprzez eksperymenty badawcze i nadal są przedmiotem badań i wielu opracowań naukowych na świecie.

Model Tri Anthro Type jest zatem ważnym odkryciem medycznym. Jak reagują na Pańskie dzieło środowiska medyczne w Grecji i na świecie?

Dr G. Paschalidis: Nigdy nie było negatywnej reakcji z ich strony. Od pierwszego momentu, gdy rozpocząłem moje badania, medycyna akademicka była obok mnie. Od samego początku medycyna akademicka wspiera badawczo model 3AT i ściśle ze mną współpracuje. Mogę powiedzieć, że ich wsparcie pomogło mi uzyskać wyniki potwierdzające zasadność mojego odkrycia i uczynić z nich solidny fundament modelu.

Czy zamierza Pan, Panie doktorze, jako szczególnie wspierać działania nad spopularyzowaniem modelu w środowiskach medycznych, np. w Polsce?

Dr G. Paschalidis: Oczywiście, w Polsce powstaje jeden z głównych ośrodków 3AT na świecie. Model 3AT nie jest zarezerwowany

tylko dla Grecji, jest on dostępny od wielu lat na całej planecie. Obecnie trwają prace nad planem otwarcia takich instytutów w 30 krajach. W każdym z nich znajdzie się także aparatura techniczna pozwalająca medycznie określić typ.

W modelu każdy z trzech typów ma szczególne predyspozycje do specyficznych chorób. Czy żyjąc zgodnie z Pańskim modelem, można uchronić się przed tymi chorobami? Czy można wyleczyć się z chorób, wprowadzając dyscyplinę życia wg Tri Anthro Type?

Dr G. Paschalidis: Naturalnie, to jest jeden z celów odkrycia 3AT. Znając swój typ i stosując się do wskazówek zawartych w książkach 3AT czy uczestnicząc w konferencjach, które prowadzę na całym świecie wraz z moimi wspianymi współpracownikami, w tym także wybitnymi Polakami, każdy zainteresowany otrzymuje konkretne rozwiązanie, jak zapobiegać, uni-

kać chorób, do których ma predyspozycje. Myślę, że najważniejsze jest to, że 3AT podaje sposób, jak powoli, ale pewnie wrócić do pełni sił i zdrowia. 3AT daje konkretne rozwiązania.

Działa Pan od kilkunastu lat, ratując ludzi z najcięższych, często uznanych za nieuleczalne chorób. Czy zechciałby Pan powiedzieć, jak wiele jest to osób?

Dr G. Paschalidis: Nie da się ich policzyć. Nie da się policzyć, gdyż mój model nie polega na tym, że tylko ja mogę pomóc wszystkim ludziom. Każdy, poznając swój typ wg modelu 3AT, może odpowiednim odżywianiem, odpowiednim podejściem psychologicznym pomóc sobie samemu i uniknąć własnych problemów. Oczywiście potrzebne jest konsultowanie swojego stanu ze specjalistami 3AT. Polska ma dostęp do grupy ekspertów z Niko Lazaridisem i Aureliuszem na czele, do których dotrzeć można za pośrednictwem portalu 3AT.eu.

Czy mógłby Pan opowiedzieć o jakimś konkretnym przypadku lub przypadkach wyleczenia?

Dr G. Paschalidis: To naprawdę bardzo wiele osób i każdy z przypadków to inna historia, wszystkie jednak łączy wspianiały powrót do zdrowia. Nie chciałbym tu omawiać żadnego konkretnego przypadku, bo są one wszystkie dla mnie niezwykle ważne i wiąże mnie z moimi pacjentami tajemnica lekarska. Z drugiej strony rozumiem, że chciałaby pani usłyszeć o jakimś spektakularnym uleczeniu. Odpowiem ogólnie: takie sytuacje dzieją się codziennie, i to wielokrotnie.

Wiemy, że współpracuje Pan jako naukowiec i ekspert z rosyjską agencją kosmiczną ROSKOSMOS. Czy inne agencje kosmiczne interesują się Pana odkryciem?

Dr G. Paschalidis: Przed kilkoma laty wygłosiłem referat o swoim odkryciu na międzynarodowej konferencji o kosmosie, część konferencji poświęcona była przygotowaniu astronautów na długotrwałe działanie promieniowania kosmicznego na poziomie komórkowym. Po latach zostałem zaproszony, aby powrócić do tematu, i przedstawiłem, jak w ramach modelu 3AT rekrutować i jak szkolić astronautów do długotrwałego przebywania w kosmosie. W uznaniu wartości odkrycia 3AT, jakie wnosi ono do nauk kosmicznych, powołano mnie również do ścisłego zarządu Akademii „NOOSFERA”, zajmującej się przygotowaniem kosmonautów do długotrwałych lotów kosmicznych, gdzie objąłem stanowisko prorektora. Aktualnie model 3AT jest wdrażany przez wydział psychologii behawioralnej w programie treningowym, życia w warunkach mikrogravitacji, gdzie wprowadzane będzie także żywnie wg modelu 3AT, tu działam we współpracy z waszym rodakiem Aureliuszem. W tej chwili mam wiele propozycji współpracy z różnymi agencjami, których z racji negocjacji ujawn-

niać nie mogę, dodam tylko, że od grudnia 2015 roku do Grecji przyjeżdżają naukowcy z całego świata i zapoznają się z moim modelem.

Wspominał Pan Niko Lazaridisa, który prowadzi Pana sprawy w Polsce i działa bardzo aktywnie. W ciągu ostatniego roku był Pan w Polsce już kilka razy, tak często przybywa Pan do Polski - czy to oznacza, że Polska ma szansę stać się drugim po Grecji miejscem Pana aktywności?

Dr G. Paschalidis: Tak jak powiedziałem wcześniej, Polska nie tylko może być drugim państwem rozwoju mojego odkrycia, ale może nawet być pierwszym państwem, gdyż ja ojczyzny nie mam. Dla mnie ojczyzną jest cała nasza planeta. Dlatego też z wielką radością przyjeżdżam do pięknej Polski, kiedy tylko mogę, i chciałbym być tu z wami jak najdłużej. Niestety nie mogę tu u was być dłużej, bo muszę być w wielu miejscach, ale zawsze jak tylko będę potrzebny, możecie na mnie liczyć. Zresztą, jak już wspominałem, macie tu w Polsce wspianiały zespół światowej klasy specjalistów 3AT, to wielkie szczęście, że ich macie.

Autorem programu żywienia 3AT jest Polak - Aureliusz Wilk, przyznam, że Pański model w ujęciu Aureliusza jest nie tylko smaczny, ale piękny i łatwy w stosowaniu. Czy każdy może korzystać z tej książki?

Dr G. Paschalidis: Naturalnie, książki Aureliusza wydawane są w Grecji, to bestsellery. „Uzdrowić umysł i ciało” to książka wyjątkowa, po prostu „bierz i wracaj do zdrowia”. Nie tylko zawiera przepisy, ale i rekomendacje dla poszczególnych typów. Pokazuje, jak zabezpieczać potrzeby pokarmowe każdego z typów. To instrukcja, jak przygotowywać potrawę, żeby jej nie zepsuć. Potrawy opracowane są dla wszystkich - od wyczynowego sportowca po osoby na dietach leczniczych. Z największą przyjemnością mogę polecać jako zgodne z modelem 3AT wszystkie książki i wykłady wspianego szefa kuchni Aureliusza, do którego dołączył mój syn, kocham ich i cieszę się, że możemy działać razem dla waszego szczęścia. Jestem pewien, że powstanie jeszcze wiele książek, które rozwiną tę tematykę, a Grecy i Polacy staną się prekursorami zdrowia na świecie. Zapewniam was, że jeśli spróbujecie dań Aureliusza, również go pokochacie.

Panie doktorze, dziękuję serdecznie za rozmowę, czy zechciałby Pan dodać coś na zakończenie?

Dr G. Paschalidis: Wiem, że wraz z tą gazetą ukazuje się bardzo ważna książka Aureliusza, wprowadzająca do żywienia wg modelu 3AT. Książka ma tytuł „Odżywianie holistyczne - dieta zwycięzców”, to pierwsza książka serii, przygotowująca do stylu życia wg modelu 3AT. Polecam serdecznie tę książkę, jak i całą serię. ●

Z DR. GEORGE'EM PASCHALIDISEM ROZMAWIAŁA BARBARA DASZUTA

tri-anthropo type
PASCHALIDIS

Kucharz, który leczy

WYWIAD Z AURELIUSZEM

Jest Pan europejską gwiazdą sztuki kulinarnej, znaną szczególnie dobrze w Grecji, autorem światowych bestsellerów. Czy mógłby Pan przybliżyć różnice pomiędzy Grecją a Polską, jeśli chodzi o kulturę kulinarną?

Faktycznie moje książki są bardziej znane za granicami niż w Polsce, ale tak wygląda cykl wydawniczy, najpierw pojawiały się wydania greckie, angielskie etc. Myślę, że teraz się to zmieni. Porównanie Greków i Polaków jest dość trudne i nie chodzi tu o to, że mamy jakiś gorszy profil kulinarny, jeśli można tak powiedzieć, po prostu podchodzimy do jedzenia inaczej, traktujemy je jeszcze jak wstydliwą konieczność, którą załatwić należy szybko. Grecy i wszystkie nacje śródziemnomorskie są dla siebie bardziej wyrozumiałe i mają czas. Myślę sobie tak, że jak już przejmowaliśmy z zagranicy te korporacyjne modele z lunch time'em 30 minut, należało spojrzeć na Grecję, gdzie sjeść trwa od 13 do 17. Grecy, mimo że mają pięknie wyposażone kuchnie, w domach nie gotują, a do kucharza ze swojej tawerny odnoszą się z szacunkiem jak do celebrycy, któremu w pełnym zaufaniu powierzają przygotowanie posiłku. Posiłek zaś traktują jak codzienne misterium ducha, ciała i zdrowia. Mówiąc wprost: Grecy uwielbiają kucharzy, którzy są w stanie sprostać ich oczekiwaniom, i to potrafią pięknie docenić. Gotowanie dla Greków i z Grekami to piękne doświadczenie, to wspólni, ciepłi ludzie o ogromnej otwartości, ufności i miłości do innych. Taki jest też model Tri Anthro Type Paschalidis, który związał mnie z Grecją. **Jest Pan bardzo zaangażowany w model Tri Anthro Type Paschalidis. Co skłoniło do tak poważnego zaangażowania w to przedsięwzięcie? Jak odkrycie pana Paschalidisa przerodziło się w model zdrowego trybu życia?** Tak w istocie jest, ja nawet zaangażowanie swoje oceniałbym jako całkowite, poza pracą na rzecz 3AT nie mam czasu praktycznie na nic, do tego do-

chodzą jeszcze ciągle podróże i życie w tzw. trasie, ale warto. Mówiąc konkretnie, 3AT to odkrycie niebywałe, w swojej prostocie, gdy się je poznaje, wydaje się banalne, a jest świetnym fundamentem metody żywienia, która wyciąga ludzi z najgorszych chorób. To w skali świata setki tysięcy ludzi, którzy powrócili do zdrowia dzięki modelowi 3AT. Ogromny sukces modelu 3AT został osiągnięty dzięki anielskiej - tu nie ma żadnej przesady - osobowości George'a Paschalidisa. Wiem, jak wiele przeszedł w swojej bezinteresownej misji, ile wytrzymał aroganckich ataków pseudouczonych. Kpina i wyszydzenie były jego towarzyszem przy przekonywaniu ludzi do swojego odkrycia, a przecież robił to po to, by im pomóc. Wytrzymał wszystko jak prawdziwy bohater, wiedząc, że prawda jest po jego stronie, aż w końcu zaprosiło go kilka europejskich instytutów medycznych, klinik i zaczęto go słuchać i sprawdzać. 14 lat trwały badania, w ramach których przebadano ponad 140 tysięcy ludzi. Staliśmy przy nim, czując pewną misyjność i powołanie odkrywcy modelu 3AT. Nie było nas wielu, ale na tyle dużo, że daliśmy radę naszymi umiejętnościami wesprzeć model na tyle, że jego twórca mógł poczuć, że nie jest sam, i od tego momentu 3AT jest także naszą misją. Dzisiaj jest już dużo łatwiej, wiele jest światowych uczelni obdzielających pana Paschalidisa nagrodami, doktoratami honoris causa, wśród nich są też te najznamienitsze.

Przyznam, że to, z jaką mocą mówi Pan o tym odkryciu, budzi szacunek. Proszę przybliżyć ideę odkrycia pana doktora Paschalidisa. Z mojego punktu widzenia, osoby odpowiedzialnej za żywienie w modelu 3AT, wygląda to tak: Cała ludzkość, cała populacja dzieli się na 3 typy: A, B i C, każdy z typów ma nieco inną florę bakteryjną układu pokarmowego. Chodzi tu o przewagę określonych przyjaznych bakterii

przewodu pokarmowego odpowiedzialnych za trawienie określonych substancji. W związku z tym przewaga określonego typu bakterii jest równoznaczna z niedoborem innych, co z kolei związane jest z pewnymi ograniczeniami w trawieniu różnych pokarmów. Te zaburzenia trawienia skutkują niedoborami lub nadmiarami różnych pierwiastków i witamin w organizmie, a te niedobory wywołują zaburzenia pracy układu nerwowego, z mózgiem włącznie. Te zaburzenia zwane są potocznie psychicznymi, emocjonalnymi - i tu włącza się już nauka akademicka z początku XIX w. i np. J. Heinroth, twórca określenia chorób psychosomatycznych, czy późniejszy F. Alexander, który większość chorób zakwalifikował jako psychosomatyczne. Jak pan widzi, układanka się poukładała, z tym, że pan Paschalidis jako pierwszy wskazał konkretną przyczynę, czyli zaburzenie wywołane niedoborem lub nadmiarem wynikającym z nieprawidłowego żywienia. Te nieprawidłowości w modelu 3AT z powodzeniem potrafimy kompensować odpowiednim żywnością, przy czym dieta jest rozumiana szerzej i dotyczy całego otoczenia człowieka.

Czyli jeśli zmienimy żywienie, to choroby ustąpią? To rzecz niesamowita, to brzmi niesamowicie! Ilu jest ludzi w ten sposób wyleczonych i z jakich chorób zostali wyleczeni?

W fundacji Tri Anthro Type Paschalidis w Atenach spisanych jest ponad sto tysięcy przypadków wyleczonych, ale ile jest dokładnie - nie wiemy. Książki pana Paschalidisa to światowe bestsellery, sprzedane w ponad 17 milionach egzemplarzy. Każda książka to instrukcja, jak model w określonym zakresie stosować. Stąd podejrzewamy, że wyleczonych metodami 3AT mogą być miliony. Proszę jednak pamiętać, że leczenie żywieniem to proces, który wymaga czasu i kiedy w niego wchodzimy, musimy ten czas mieć, dlatego w modelu 3AT nie mówimy o diecie roz-

mianej potocznie, a sięgamy po jej pierwotne greckie znaczenie, czyli określamy ją jako styl życia. Jeśli chodzi o choroby, z jakich ludzie wychodzą dzięki modelowi 3AT, to najprościej odpowiedzieć panu, że ze wszystkich. **Przyznam, że to, co Pan mówi, brzmi rewolucyjnie, to jakby medycyna akademicka stała przykuta do ściany platońskiej jaskini i znalazła tylko cienie i tylko te cienie leczyła. Czy nie odnosi Pan wrażenia, że konflikt z medycyną akademicką wisi w powietrzu? Jeśli do konfliktu nie dojdzie, jak będzie wyglądać współpraca z lekarzami?**

Brzmi to rewolucyjnie, bo to, proszę pana, jest rewolucja. Świetnie przywołał pan tu jaskinię Platona, to dobrze ilustruje pozycję medycyny akademickiej i jej orędowników w relacji do modelu 3AT. Medycynę zwykliśmy nazywać nauką, ponieważ ma ona swój przedmiot i metodę, jednak co do niezawodności metody medycznej to tu zdania wśród uczonych innych dziedzin są podzielone od dawna. Wracając do platońskiej jaskini, trzeba uzmysłowić czytelnikom, że owe kajdany trzymające niektórych współczesnych medyków twarzami do ściany to metoda medyczna, która zdaje się być na dzisiejsze czasy nazbyt filatelistyczna, że tak pozwolę sobie sformułować wspólnego Ernesta Rutherforda. Wracając jednak do pańskiego pytania o zagrożenie konfliktem, to myślę, że ono już kilka lat temu minęło i trwa teraz okres współpracy inspirowanej odkryciem 3AT, oczywiście nie jest to proces łatwy, bo dla wielu ludzi świat nie może być tak prosty i dlatego akurat trzy typy, a nie np. 144. Otóż od pewnego czasu przestaliśmy przekonywać nieprzekonanych i być może to powoduje, że stanowią oni najwzdzięczniejszą grupę pacjentów przeważnie nazywających swoje wyzdrowienie cudem. To taki paradoks, że ci najbardziej racjonal-



ni odkrywają w medycynie potwierdzonym odkryciu cuda. Z żywieniowego punktu widzenia cudów nie ma, zasada jest prosta. Zanim jednak model 3AT Paschalidis zostanie całkowicie wchłonięty przez medycynę akademicką, widzę komplementarny model współpracy, gdzie model 3AT stanie się głównym narzędziem profilaktyki, a medycyna ze swoją wspaniałą, nowoczesną diagnostyką, wszelkimi chirurgiami, transplantologią ratować będzie życie wszystkich tych, którzy przekroczyli próg, poza którym czas płynie zbyt szybko. **Czy widzi Pan jakieś zagrożenia dla rozwoju i popularyzowania modelu 3AT na świecie i oczywiście w Polsce?** Nie wiem, czy słowo zagrożenie dla rozwoju modelu jest właściwe. Nam nie chodzi o rozwój modelu jako takiego, tylko o jego powszechne stosowanie. To odkrycie doktora Paschalidisa ma wielką moc niesienia zdrowia i siły i jak pan zauważa, np. w Polsce jest dopiero poznawane. Dawniej bywało, że przekonywaliśmy namawiając do stosowania zaleceń żywieniowych modelu dla dobra osoby chorej. Używaliśmy różnych argumentów, próbując pokonać taki trochę samobójczy opór chorego, dzisiaj już tak nie działamy. Działając w ramach modelu 3AT, gromadzimy wokół siebie osoby zainteresowane poprawą swojego stanu zdrowia i nie wdajemy się w polemikę. Po prostu „chodź za mną, jeśli

chcesz”. Cierpienie każdej osoby jest dla nas wielką troską, ale nie możemy ograniczać jego wolności. Jeśli ktoś „wierzy” w tabletki przeciwbólowe, to ma do tego prawo, mimo że ta „wiera” może go zgubić. Nie chodzi tu absolutnie o stawianie sprawy na ostrzu noża, chodzi o proste i bardzo ważne poszanowanie wolności. Jeśli miałbym wskazać zagrożenie, to nie szukałbym zagrożeń dla modelu, ale dla ludzi, którzy go nie stosują. Rzeczywistym zagrożeniem jest ludzkie ego; bez względu na to, jak byłoby ono rozdeptane, myślę, że nie warto za nie umierać. **To wielkie odkrycie, które niesie ogromny pożytek ludzkości. Panie Aureliusz, przyznaj, że czuję dumę, że Polak jest tak głęboko zaangażowany w tak doniosły dla całej ludzkości projekt. Jakie przesłanie ma Pan dla naszych Czytelników?** Dziękuję za te miłe słowa.

Wprawdzie w projekcie 3AT zaangażowanych jest wiele narodowości, ale faktycznie zespół polski jest szczególnie dobrze reprezentowany, może nie ilościowo, ale merytorycznie jesteśmy istotnym ogniwem modelu 3AT. Zresztą dzięki temu Polska ma szansę stać się jednym ze światowych centrów modelu Tri Anthro Type Paschalidis, co zresztą sam odkrywca często podkreśla. Poznajcie model Tri Anthro Type Paschalidis, skorzystajcie z niego i cieszyć się życiem w zdrowiu i szczęściu.

Dziękuję za rozmowę. ●

ROZMAWIAŁ MACIEJ DUNAJ



„Odżywianie holistyczne. Dieta zwycięzców”

Wspaniała książka, która przywraca zdrowie

Książka adresowana w zasadzie do wszystkich żyjących, bo trudno mi sobie wyobrazić, że ktoś chodzący po ziemi nie byłby zainteresowany życiem w zdrowiu i radości. Tytuł jest spokojny i nie wskazuje na rewolucję, jednak treść książki jest rewolucyjna.

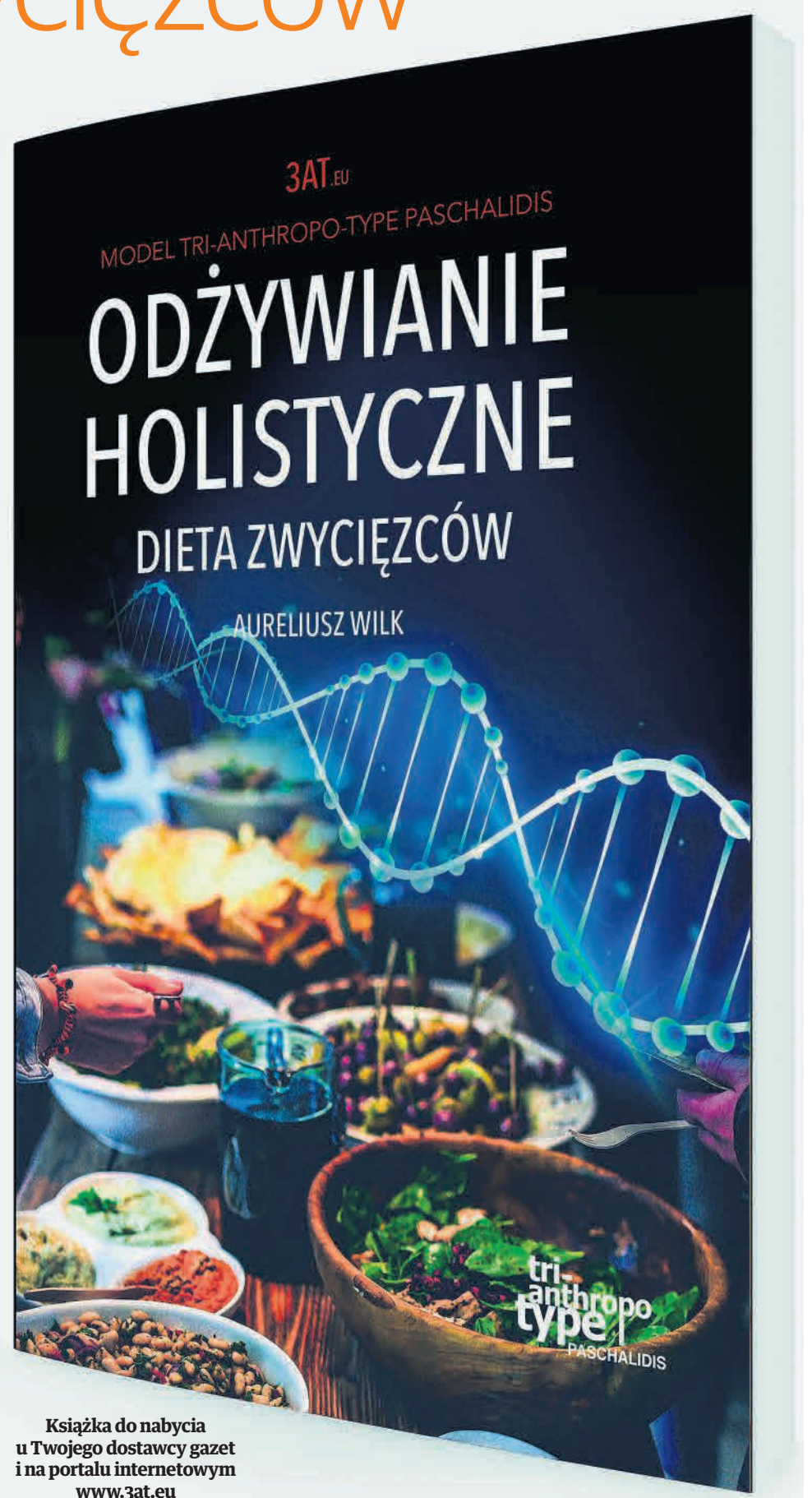
O zdrowym jedzeniu, zdrowym stylu życia, wydawać by się mogło, napisano już wszystko. Część z nas wie doskonale, że wszystko, co spożywamy, dostarcza energii do procesów zachodzących w naszych ciałach i stanowi budulec nowych komórek, które powstają codziennie w miejsce obumierających. Nie ma zatem nic odkrywczego w skojarzeniu nieprawidłowego odżywiania z zaburzeniami równowagi organizmu, których zespół zwykliśmy nazywać chorobą. Otóż to tylko złudzenie, na polskim rynku pojawia się książka prawdziwie rewolucyjna, dotycząca stylu życia zgodnego z modelem 3AT. „Odżywianie holistyczne. Dieta zwycięzców” to książka napisana w sposób niezwykle, stawiająca problem relacji stylu życia do choroby w zupełnie innym świetle. Otóż w ujęciu autora choroba przestaje być lawiną nieszczęść spadających na człowieka, choroba traktowana jest jako reakcja organizmu, sygnalizująca zły stan będący konsekwencją dostarczenia złego paliwa. Choroba ostrzega i jednocześnie wskazuje konieczność zmiany trybu życia, którego żywienie jest tylko jednym z elementów. Świadomy wybór sposobu odżywiania w połączeniu z higieną psychiczną to pewna recepta na zdrowie i długowieczność. Nową książką po raz kolejny autor światowych best-

selerów Aureliusz Wilk udowadnia, że znajomość pojedynczych dziedzin ludzkiej aktywności takich jak dietetyka czy sztuka kulinarna nie jest wystarczająca do proponowania zdrowego żywienia. Urodzony w Polsce wybitny pedagog i szef kuchni, głównie znany w krajach śródziemnomorskich, współautor bestsellerowej na całym świecie książki „Uzdrowić umysł i ciało”, ekspert żywienia modelu 3AT (Tri Anthro Type Paschalidis), wskazuje jednoznacznie prawdziwy powód złego stanu zdrowia. Chorujemy na własne życzenie, nieodpowiedzialnie naśladując wszystkich i ulegając modom żywieniowym. Dowiadujemy się, z jaką łatwością niewinny kaprys „przekąsek” zjadanych przed telewizorem utrwała się, zmienia w rytuał prowadzący do bólu i cierpienia.

„Odżywianie holistyczne. Dieta zwycięzców” to niejako wstęp do książki „Uzdrowić umysł i ciało”. W zgrabnej, około stu pięćdziesięciostronicowej publikacji autor zawarł kwintesencję stylu życia wg modelu 3AT. Książka nie zawiera przepisów, ale zawiera znacznie więcej, bo wprowadza w model trzech typów antropologicznych człowieka i wskazuje na charakterystyczne słabości każdego z typów, a co za tym idzie - predyspozycje do chorób. Autor z dużą swobodą porusza się w tematyce 3AT, zwracając uwagę czytelnika na konieczność holistycznego - całościowego podejścia do żywienia. Model 3AT jako pierwszy na świecie wskazuje, że de facto nie ma różnicy pomiędzy złymi natrętnymi myślami a złą żywnością, oba czynniki prowadzą do choroby. W świetle popularnych publikacji ta książka prezentuje się bardzo ciekawie, a za cenę

19,90 zł jest optymalnym wyborem.

Jest to jednak książka wymagająca nieco więcej uwagi. Jak pisze autor, metoda odżywiania holistycznego najpewniej sprawdza się u ludzi oświeconych. Ten zagadkowo brzmiący rozdział to klucz nie tylko do tej książki Aureliusza, ale także do modelu 3AT. Oświecenie w tym ujęciu jest tożsame z samoświadomością propagowaną przez dr. Paschalidisa. To warunek konieczny do zmiany złego trybu życia i powrotu do zdrowia. Książka w sposób niezwykle logicznie burzy dotychczasowy „popularny porządek” i zasiewa, niestety bardzo potrzebne, ziarno niepokoju. Na początku występuje niedowierzanie, nerwowe odwoływanie się do „ale przecież...”. Im bardziej będziesz się mიაł, odrzucając treści, tym głębiej tkwisz w zabójczych dla Ciebie błędach żywieniowych. Autor z precyzją snajpera likwiduje jeden po drugim mity niby-zdrowego żywienia. Dowiadujemy się, że jest źle i jeśli się nie przebudzimy, będzie jeszcze gorzej, tu wprowadzane są twarde argumenty, wyniki badań naukowych, opisy przeprowadzonych eksperymentów, dowody materialne. Aureliusz nie tylko jasno i przekonująco przedstawia swoje argumenty, ale i dodatkowo pomaga przekształcić myślenie z tradycyjnego na myślenie wg 3AT. Poznajemy, jak perfekcyjnie i nieomylnie działają mechanizmy fizjologiczne i jak wiele zdrowotnych problemów sprawić może uniformizacja żywienia. Sporo jest odwołań do przykładów z życia autora i jego dietetycznych osiągnięć, przypadki, w których leczenie wspomagał, naprawdę budzą respekt. Aureliusz wyjaśnia tzw. cudowne wyleczenia, które de facto okazują się przewidywalną konsekwencją dyscypliny życia zgodnego z modelem 3AT. Wydana nakładem krakowskiego wydawnictwa Makea książka „Odżywianie holistyczne. Dieta zwycięzców” jest niezwykle potrzebna. Aureliusz po raz kolejny potwierdza, że wie, co robi, promując dietę holistyczną wg modelu Tri Anthro Type Paschalidis. Książka przywraca



Książka do nabycia u Twojego dostawcy gazet i na portalu internetowym www.3at.eu

nadzieję wszystkim tym, którzy czują się przegrani w walce z chorobą. Model 3AT rozsiewa optymizm życia bez cierpienia i chorób w harmonii z samym sobą i swoim otoczeniem. Książka ma idealną grubość, da się ją pochłonąć w jedno popołudnie, wolna jest, jak wszystkie książ-

ki Aureliusza, od zbędnego przegadywania, napisana sprawnym językiem wszechstronnie wykształconego mistrza. Nie jest to zwykłe czytadło na raz, to książka, do której warto wracać, a nawet warto ją nosić przy sobie, żeby w chwilach miejskiej słabości pod fast foodem odpowiednio

się zmotywować i żyć w zdrowiu. Książka wydana schludnie, bardzo dobra relacja ceny do wartości merytorycznej i jakości. Po prostu dobrze napisana książka, którą z czystym sumieniem polecam. ●

BARBARA DASZUTA

tri-anthropo type
PASCHALIDIS