

W zdrowym ciele zdrowy duch



Rozmowa z dr. Sohrabem Khoshbinem

– Firma Akuna działa od 5 lat, co Pan czuje, mając świadomość, że firma ciągle się rozrasta?

– Jestem bardzo szczęśliwy, że tak wiele ludzi stosuje Alveo. Kiedy zaczynałem, byłem pewien, że w przyszłości będę miał tylu klientów. Spędziłem bardzo dużo czasu nad przygotowaniem Alveo. Przez około dwadzieścia lat gromadziłem zioła, dodając różne odmiany, mieszając je i łącząc w takich proporcjach, aby otrzymać obecny efekt. Łącząc 26 ziół udało mi się stworzyć produkt doskonały dla ludzi z różnymi problemami zdrowotnymi. Już na samym początku miałem wizję, że kiedyś będzie on używany na całym świecie. Po 5 latach jest stosowany w 10 krajach. Pewnego dnia cały

świat będzie używał Alveo, by móc poprawić zdrowie i zapobiec wielu chorobom.

– Co Pan czuje, widząc tak wiele ludzi podczas konferencji, ale także jako lekarz, profesor?

– Czuję ogromną satysfakcję. Kiedy ktoś przychodzi do mnie i mówi, że miał jakiś problem zdrowotny, zaczął stosować Alveo i teraz czuje się świetnie; jest to dla mnie nagrodą za wiele lat pracy. Powrót do zdrowia jednej konkretnej osoby jest dla mnie największym sukcesem.

– Przygotowanie Alveo trwało wiele lat. Czy kiedykolwiek miał Pan wątpliwości, że to może nie zadziałać?

– Nie, nigdy. A to dlatego, że stosowałem Alveo przez wiele lat u moich pacjentów, których leczyłem indywidualnie. Słuchałem ich relacji i obserwowałem postępy kuracji, dlatego wiedziałem, że produkt działa i że się sprawdzi na rynku. Po 20 latach spożywania Alveo przez pacjentów w mojej klinice stwierdziłem, że to właściwy czas, aby polecać preparat wszystkim.

– Wiemy, że komórka jest podstawową jednostką naszego organizmu. Pytanie wydaje się banalne – co powinniśmy robić, żeby umożliwić naszym komórkom prawidłowe funkcjonowanie?

– Zdrowie możemy zdefiniować nie jako nie posiadanie żadnej choroby, ale jako zachowanie równowagi między trzema sferami naszego organizmu: umysłową, fizyczną i duchową. W dzisiejszych czasach bardzo trudno zachować równowagę fizyczną, a wówczas nie ma równowagi między tymi trzema częściami. Aby człowiek był zdrowy, powinien zadbać o dobrą kondycję fizyczną, umysłową oraz duchową. Dbając o kondycję fizyczną powinien stawiać na wyłącznie naturalne pożywienie, unikać wszelkich dodatków i substancji konserwujących. Jeśli chodzi o sferę duchową – żyć w zgodzie z naturą tzn. unikać sytuacji stresujących.



– *Bóg stworzył nas przecież zdrowymi. Kiedyś było świeże powietrze, czysta woda i naturalne jedzenie, teraz sami doprowadziliśmy do zachwiania równowagi między nami i środowiskiem. Jakiego typu zagrożenia niesie ze sobą przemysłowa cywilizacja? Jak możemy łagodzić jej skutki?*

– Nowoczesna cywilizacja zmieniła tempo naszego życia. Nie chodzi tylko o budowę miast i środki transportu, ale również o sprzedaż owoców i warzyw; wyprodukowanie ich zajmuje bardzo dużo czasu, dlatego zrywa się owoce niedojrzałe, które dojrzewają po drodze w sposób sztuczny, poprzez podgrzewanie, przez to są pozbawione cennych substancji i mineralów. Człowiek kupuje je, myśląc, że uzupełni brak substancji odżywczych w pożywieniu. Drugim problemem jest chemia, której używa się na co dzień, przy uprawie owoców i warzyw stosuje się pestycydy i środki odchwaszczające, które zawierają dużo chemii. W przypadku hodowli zwierząt używa się hormonów, które magazynują się w jajkach, przetworach mlecznych, mięsie i przenikają do naszego organizmu. Kolejnym zagrożeniem jest

zanieczyszczenie powietrza, które występuje nie tylko w dużych miastach, ale niemal na całym świecie oraz środki konserwujące dodawane do naszego pożywienia. Pokarmy przetworzone, które kupujemy, zamiast gotować, wkładamy do mikrofalówki jako gotową strawę to praktycznie puste kalorie.

– *Jaki wpływ na system odpornościowy ma nasz stan ducha, stan emocjonalny? Jaki jest wpływ Alveo?*

– Jako istoty żyjące potrzebujemy do życia substancji pokarmowych, dzięki którym dostarczamy organizmowi niezbędnej do życia energii. Nie ma wątpliwości, że jedzenie wpływa na naszą kondycję fizyczną, ale i duchową naszego organizmu. Te stany są ściśle ze sobą powiązane, wpływają na siebie, tzn. stan duchowy przekłada się na nasz stan fizyczny. Spożywamy różne rodzaje pokarmów, np. jeśli dostarczamy organizmowi dużo węglowodanów, czujemy się zrelaksowani. Duża ilość produktów pochodzenia zwierzęcego, np. mięso wywołuje w nas złość i agresję. Wpływ odżywiania na stan umysłu jest niezaprzeczalny. Z Alveo jest tak samo. Wpływa ono na nasz stan fizyczny, ale również na stan ducha, umysłu. Pewne zioła relaksują ciało, oczyszczają umysł. W efekcie możemy zacząć myśleć pozytywnie, zachowywać się lepiej, nawet zmienić charakter,



stać się innym człowiekiem. Niektóre witaminy, np. B2, zwana witaminą charakteru, są podawane dzieciom w wieku szkolnym. Ma ona wpływać na usposobienie dziecka, powodować, że będzie się lepiej uczyło. Alveo wpływa więc również na stan ducha. Doświadczenia pokazują, że pozytywnie działa na osoby cierpiące na depresję, ale również uspokaja ludzi znerwicowanych.

– *W takim razie choroby psychiczne i somatyczne są ze sobą ściśle powiązane?*
– Medycyna holistyczna traktuje organizm jako całość i jego aspekty fizyczne, umysłowe oraz duchowe są wzajemnie połączone. Tak samo jest z organami – jeden organ jest odpowiedzialny za inne, jeszcze inne oddziałują na niego. Kiedy zrozumiemy powiązanie między tymi trzema aspek-

tami ludzkiego organizmu, wtedy musimy podejść do człowieka całościowo – być może jedna chora część organizmu wpływa na pozostałe. To znaczy, że w przypadku chorób psychosomatycznych nasz umysł, nasze duchowe samopoczucie jest powodowane fizyczną kondycją ciała lub odwrotnie – fizyczne dolegliwości organizmu wpływają na stronę umysłową.

– *Ludziom chorym, leżącym w szpitalu, przynosi się jedzenie np. ciasto, torty itp., a to w rzeczywistości wcale nie pomaga, a nawet opóźnia powrót do zdrowia. Mówił Pan o tym, że można nie jeść, a czuć się lepiej.*
– Najlepszym przykładem są dzieci, które kierują się instynktem. Kiedy są chore, nie chcą jeść, bo organizm im to podpowiada. Energia tracona na trawienie



pokarmu może być użyta do uzdrowienia organizmu. Jeśli np. dużo zjemy, cała nasza energia zużywana jest na trawienie, jesteśmy ociążali, mamy ochotę położyć się spać, a wytwarzana w organizmie energia marnuje się. Cała krew płynie wtedy do naczyń naszego przewodu pokarmowego. W tym przypadku ciało nie ma systemu samouzdrawiania. Jeśli jesteś chory, organizm zajmuje się chorobą sam. Nie ma leku na katar czy grypę, po 6 dniach po prostu zdrowiejesz. Jeśli dziecko jest chore, nie chce jeść, matka nie powinna go do tego zmuszać. System uzdrawiania może wtedy działać, a energia nie jest zużywana na trawienie. W USA jest bardzo wiele takich klinik, np. klinika w Teksasie, gdzie jest wielu pacjentów cierpiących np. na raka. Leczy się ich, podając przez 30 lub nawet 45 dni tylko wodę, sok jabłkowy lub grejfrutowy. Tracą wagę, ale po 15 lub 20 dniach odczuwają ulgę. Wszystko odbywa się pod nadzorem lekarzy. Do strawienia soku i wody nie potrzebujemy energii. Jest ona wówczas używana do oczyszczania organizmu i uzdrowienia systemu.

– Ludzie wiedzą, że mogą być zdrowi, ale czasem obawiają się tego, choroba daje im poczucie bezpieczeństwa. Są w specjalny sposób traktowani przez rodziny, przez rząd, dlatego

obawiają się wyjścia z choroby. Czy miał Pan takie przypadki?

– Są tacy pacjenci. Jest to problem mentalny. Miałem pacjentkę, która odczuwała ból w ręce. Stosowała Alveo przez 2–3 lata i nie nastąpiła poprawa. Porozmawiałem więc z jej rodziną i okazało się, że ta kobieta nie chciała gotować. To, co przygotowywała po prostu nikomu nie smakowało. Dlatego zaczęła mówić, że boli ją ręka, była to dobra wymówka dla rodziny, aby uniknąć przykrego dla niej obowiązku. I rzeczywiście, mentalnie sprawiła, że odczuwała ból, zrobiła to podświadomie.

– Żyjemy w trudnych czasach, kiedy młodzi ludzie nie potrafią odnaleźć żadnych wartości. Wymyślają sobie różne choroby, biorą mnóstwo leków. Boją się życia.

– Mentalnie ludzie stwarzają sobie różne wyimaginowane problemy np. nie chcą iść do szkoły, wymyślają ból brzucha i naprawdę go odczuwają. Lekarze w rzeczywistości chcą takich problemów, bo to dobry biznes. Przepisują mnóstwo leków, wypisują zwolnienia. Jest wiele psychosomatycznych i duchowych chorób. Umysł i podświadomość mają duży wpływ na nasz stan fizyczny. Jeśli udamy się do homeopaty lub doktora chińskiej medycyny, z łatwością mogą nas wyleczyć, bo patrzą również na stan ducha i umysłu. Najważniejszy jest stan ducha, potem nasza fizyczność. Wszystkie choroby pochodzą ze stanu ducha. Nie ma fizycznych chorób. Wszystko pochodzi z wewnątrz. Dlatego powinniśmy najpierw leczyć sferę ducha, umysłu. Należy



wybrać właśnie taką drogę leczenia. System medyczny musi całkowicie się zmienić.

– Dlaczego operujemy odrębnymi pojęciami „medycyna naturalna” i „medycyna klasyczna”? Kupiłam książkę o medycynie naturalnej klasycznej – „Kobieta lekarzem domowym” z poradami medycznymi dla przyszłych żon. 100 lat temu medycyna zwana klasyczną była już nazywana naturalną.

– Medycyna zaczęła od natury. Od początku historii ludzie szukali pomocy w przyrodzie – korzystali z ziół, drzew, aby się leczyć. Stopniowo znajdowali różne rodzaje ziół, zaczęli poznawać ich właściwości i opisywać je. W XIX wieku chemicy zaczęli wybierać aktywne składniki ziół, z różnych elementów tworzyć syntetyki. A więc korzenie wszystkich leków pochodzą z ziół. Dlatego medycyna ziołowa nazywana jest klasyczną. Tymczasem wszystkie leki robione są z syntetycznych materiałów. Naturalna i syntetyczna medycyna są oddzielne, bo naturalna część mówi, że nie chce chemii, aktywnych składników, ale z drugiej strony wszystkie leki robione są w laboratoriach. Dlaczego twórcy leków nie wyjdą do natury i nie wyciągną z niej aktywnych składników? Medycyna była zawsze jedna. Dwa tysiące lat temu zwana była klasyczną, ale była to medycyna naturalna.



– Pewna kobieta cierpiała na grzybicę. Okazało się, że choruje na nią od 20 lat, od momentu rozwodu jej rodziców. Lekarz wykazał, że to wydarzenie było podłożem jej choroby.

– Psychiczne problemy są ciężkie, szczególnie dla dzieci. W konsekwencji mogą być przyczyną wielu chorób. Są badania, które mówią, że większość ludzi chorujących na białaczkę ma rozwiedzionych rodziców. Trauma może mieć ogromny wpływ na organizm. Zły stan ducha wpływa na stan zdrowia. Jeśli przeżywamy trudne momenty w życiu, z którymi nie radzimy sobie emocjonalnie, wpływa to również na naszą kondycję fizyczną. Osłabia się odporność organizmu, a to może sprzyjać rozwojowi choroby.

– Co to znaczy dla organizmu: być chorym przez 20 lat?

– Najlepszym sposobem pozbycia się traumy jest hipnoza. Dzięki niej możemy się pozbyć źródła problemu. Dla ciała jest to swego rodzaju szok jeśli np. liczba grzybów rośnie, to powoli zabija organizm. Tak samo szkodliwe jest branie antybiotyków. Jeśli jesteśmy w depresji, system odpornościowy jest narażony na różnego rodzaju choroby, staje się słabszy.

– Co w takiej sytuacji powinniśmy robić, tzn. kiedy czujemy się źle psychicznie, mamy problemy?

– Przede wszystkim należy się pozbyć źródła problemu, np. gdy para żyje razem i kłóci się codziennie lub ma jakiś inny problem, powinna spróbować go rozwiązać. Jeśli się to ciągnie, ma wpływ na obie osoby, może je powoli zabijać. Widziałem wiele par, które żyją, kłócąc się codziennie. Każdy problem jest rozwiązywalny. Jeśli jego powodem jest stres, należy się go pozbyć, np. pracy, której nie lubimy. Źródło powinno być usunięte, cokolwiek to jest, bo stres zabija. Jeśli boli głowa, idziemy do lekarza, a problemy psychiczne często ignorujemy. Psychiczne problemy są tak samo ważne jak fizyczne dolegliwości i należy je traktować równie poważnie.

– Jaki jest wpływ Alveo na utrzymanie dobrego zdrowia, czy jest konieczność suplementacji organizmu?

– Żyjemy w czasach, gdy powietrze i gleba są zanieczyszczone, spożywamy owoce i warzywa z dodatkiem pestycydów, produkty zwierzęce zawierają antybiotyki i hormony, a więc chcąc nie chcąc, przyjmujemy toksyny i związki chemiczne. Przykładem może być pomarańcza – 50% jej składu powinno zawierać wapń, magnez i sporo witaminy C. W dzisiejszej odmianie praktycznie ich nie ma. Organizm potrzebuje od 100 do 200 mg witaminy C dziennie, nie jest w stanie dostarczyć jej z pożywieniem, dlatego musimy przyjmować ją dodatkowo, to samo jest z wapniem, często go potrzebujemy, jest bardzo dużo osób chorujących na osteoporozę. Powinniśmy uzupełniać nasze pożywienie suplementami, ponieważ nie jesteśmy w stanie dostarczyć tych substancji z pożywieniem.

■ Rozmawiała
Katarzyna Piotrowska

Cykle naszego organizmu

Nasz organizm ma trzy podstawowe cykle:

- pierwszy zaczyna się od godz. 4 rano i trwa do południa, to cykl oczyszczania. W tym czasie nasz organizm usuwa pozostałości przemiany materii i toksyny. Powinniśmy wspomóc ten proces i na śniadanie zjadać świeże warzywa i owoce, ponieważ zawierają one sporą ilość własnych enzymów, nie obciążają naszego organizmu. W tym czasie zapas energii organizm może przeznaczyć na procesy samoleczenia. Jeśli zjadamy na śniadanie szynkę, chleb, jajka i dżem, strawienie tych produktów pochłania masę energii i wprowadza zakłócenia w naturalnych cyklach organizmu.
 - drugi cykl zaczyna się od 12 i trwa do 20. W tym czasie organizm nastawiony jest na przyjmowanie pokarmów. W ciągu tych ośmiu godzin możemy zjeść obiad i kolację
 - trzeci cykl trwa od 20 do 4 rano, to cykl absorpcyjny. Jelita wchłaniają wszystkie składniki pożywienia i rozprzodkują je po ciele. To czas, kiedy śpimy, ale organizm mimo to bardzo aktywnie pracuje
- Jeśli zachowamy równowagę w cyklach, będziemy zdrowi.

Na śniadanie owoce lub warzywa

Rozmowa z Leną Osińską, dietetykiem żywieniowym, konsultantką do spraw suplementacji

– W czasopiśmie „Organizm” napisaliśmy, że najlepszy okres dla pracy żołądka przypada na godziny od siódmej do dziewiątej rano. Co to oznacza?

– Ten czas aktywności to czas najbardziej efektywnej pracy żołądka celem odtruwania, regeneracji, remontu. Wtedy pracuje on najbardziej aktywnie nad poprawą swojej kondycji, dlatego nie powinien być obciążany produktami zawierającymi białko zwierzęce. Na śniadanie najbezpieczniej jeść owoce lub warzywa, można też wypić same soki. Produkty te zawierają enzymy, dzięki czemu ich trawienie nie obciąża pracy żołądka. Owoce i warzywa zawierają cenne substancje odżywcze, które dodają nam energii, ale również wspomagają procesy oczyszczania organizmu.

– Prysłowie mówi: „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. Jak należy to rozumieć?

– Każdy człowiek jest inny, ma inny metabolizm, inny tryb życia i inne potrzeby, dlatego należy podejść do tego tematu indywidualnie. Śniadanie powinno być lekkie i składać się z owoców lub warzyw. Od 12 możemy sobie pozwolić na bardziej syty posiłek, w którego skład może wchodzić białko. Kolacja powinna być spożywana do 20 i to bardzo skromna. To zapewni prawidłową pracę naszego układu pokarmowego i odciąży go od trawienia nadmiernej ilości pokarmów. A co za tym idzie, pozwoli mu prawidłowo funkcjonować i da czas na bardzo potrzebną samoregenerację.

Rozmawiała Katarzyna Piotrowska