

# Projekt Genesis



Podręcznik dla ludzi, którzy pragną poprawić stan swojego zdrowia.

Di Paul Zelig Rodberg  
Copyright 1998

## **Progetto Genesi** **Di Paul Zelig Rodberg**



### **Paul Zelig Rodberg**

Doktor Chiropraktyki, U.S.A

Ukończył wydział Biologii U.S.A 1974

Lekarz chiropraktyk, U.S.A. 1979

Kinezylogia Stosowana (nauka o ruchu ciała człowieka),  
U.S.A.1979

Lekarz sportowy podczas przygotowań Włoskiej Olimpiady  
Zapaśniczej, 1992. Dyplomowany nauczyciel Włoskiej  
Federacji Jogi, 1994

Twórca, producent oraz główny bohater edukacyjnego  
serialu telewizyjnego: „Chiropraktyka - Projekt Genesis”  
Konferencje międzynarodowe

**CENTRUM MEDYCYNY NATURALNEJ**

Ustawianie kręgów metoda Palmera ( Chiropraktyka)

Odżywianie/ oczyszczanie organizmu

Problemy z układem kostnym  
Problemy mięśniowe  
Problemy emocjonalne  
Problemy naczyniowe  
Rehabilitacja  
Specyficzny drenaż limfatyczny  
Oddechowe oraz lecznicze techniki jogi  
Medytacja  
Problemy seksualne

Via Francesco Riso, 26  
95128 Catania

Tel. +39 095 434881 Mob. +39 338 7123877

**[www.paulzeligrodberg.com](http://www.paulzeligrodberg.com) [paulzeligrodberg@gmail.com](mailto:paulzeligrodberg@gmail.com)**

**[www.facebook.com/paulzeligberg](https://www.facebook.com/paulzeligberg) [www.youtube.com/paulrodberg](https://www.youtube.com/paulrodberg) (salute)**

**[www.youtube.com/paulzelig](https://www.youtube.com/paulzelig) (musica jazz)**

## **WPROWADZENIE**

Otoczający nas świat podlega ciągłej ewolucji, tak jak i my podlegamy ciągłej ewolucji. Naukowcy wnoszą nowe odkrycia i pogłębiają naukę swoich prekursorów. Obszary życia szczególnie mi bliskie to Bóg, moja rodzina, biologia, chiropraktyka, kinezyjologia stosowana, joga, muzyka jazz.

Z wielką przyjemnością mam zaszczyt podzielić się z Wami owocem mojej pracy Projektem Genesis.

### **Projekt Genesis**

**Projekt Genesis nie zajmuje się leczeniem objawów lub chorób, wręcz odwrotnie zdolnościami regeneracyjnymi ciała, które pomogą mu odzyskać jego wydajność i w konsekwencji wyeliminują problemy zdrowotne.**

#### **CIAŁO LUDZKIE JEST DOSKONAŁE**

Każdego dnia na świecie, inwestuje się miliardy Euro w reklamy oraz propagandę, aby przekonać nas, że nie mamy wpływu na nasze zdrowie.

**Byłem ofiarą propagandy i leków przez 25 lat, od 39 lat już nią nie jestem.**

#### **CIAŁO LUDZKIE JEST DOSKONAŁE**

Każdego dnia na świecie, inwestuje się miliardy Euro w reklamy oraz propagandę, aby przekonać nas, że nie mamy wpływu na nasze zdrowie.

**Byłem ofiarą propagandy i leków przez 25 lat, od 39 lat już nią nie jestem.**

**Dzięki moim kwalifikacjom, mogę rozwiązać Wasze problemy zdrowotne BEZ ZASTOSOWANIA LEKÓW, a także zwrócić Wam Waszą godność, ucząc Was jak być samowystarczalnym.**

#### **PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA**

**Projekt Genesis jest owocem mojej prawie czterdziestoletniej pracy w zawodzie lekarza.**

Reprezentuje racjonalne, naukowe, fizjologiczne podejście do zdrowia, kierujące się miłością do ludzkości oraz będące szczęśliwie wolne od schematów i praw rynkowych.

Projekt Genesis ma na celu pomóc Wam usamodzielnic się w kierowaniu Waszym własnym zdrowiem.

Wskażę Wam kilka podstawowych reguł, które każdy z Was będzie mógł praktykować codziennie, we własnym domu i przede wszystkim bez wydawania ani grosza.

Coraz częściej, zdaje sobie sprawę jak wiele osób jest nieświadomych właściwych norm higieny żywienia oraz higieny mentalnej. Wiele ludzi natomiast, ślepo zawierza innym. Mój

cel to nauczyć Was, w prosty i bezpośredni sposób, jak badać i polepszać stan Waszego zdrowia.

Projekt Genesis stanowi system ewolucyjny, dąży do powrotu do zdrowia oraz sprawności i opiera się na Higienie Naturalnej, Chiropraktyce oraz Kinezylogii Stosowanej.

**Pozwólcie mi na małą wzmiankę odnośnie medycyny oficjalnej.**

Medycyna oficjalna oferuje pacjentom następujące usługi:

**Wywiad Chorobowy** (Anamneza)

**Badanie pacjenta**

**Badania diagnostyczne** takie jak: badania krwi i moczu, tomografia, prześwietlenia, rezonans magnetyczny, przesświetlenia Rtg, endoskopia, itd..

**Diagnoza**

**Terapie:** poczynając od najdelikatniejszych (homeopatia, fitoterapia, fizjoterapia, zioła...), aż po najbardziej inwazyjne (chirurgia, chemioterapia, gorsety ortopedyczne)

W konsekwencji wyłaniają się dwie kategorie pacjentów: wyleczeni i niewyleczeni.

Moje doświadczenie oraz współpraca z innymi specjalistami, pozwalają mi na stwierdzenie, że proponowane przeze mnie **metody naturalne** okazały się skuteczne w rozwiązaniu większości przypadków, w których medycyna oficjalna, nie znalazła pozytywnego rozwiązania.

**Chiropraktyka** reprezentuje naukowe, filozoficzne i artystyczne podejście do zdrowia. Postrzega ciało, umysł i duszę jako jeden, harmonijny system, który pozwala utrzymać zdrowie w doskonałym stanie równowagi.

Organizm człowieka posiada mechanizmy samo uzdrawiania.

Uczę, jak sprawić, by były one bardziej wydajne.

Chiropraktyka dąży do globalnego podejścia (związek przyczynowo skutkowy oraz zwiększa odpowiedzialność zarówno Lekarza jak i Pacjenta).

Prawie wszystko to, co nazywamy "choroba", jest niczym innym jak właściwą reakcją naszego ciała na przeciążenia, którym go poddajemy (zmęczenie, przykrości, brak gimnastyki, długotrwała ekspozycja na stres termiczny oraz zatrucie toksynami). Brak wydajności określa się w Chiropraktyce pojęciem "DIS-EASE", co oznacza brak zdrowia.

Choroba jest jak dług, który zaciągnęliśmy wobec naszego ciała.

Podążając za moimi metodami, nauczycie się jak spłacać długi wobec Waszego ciała, walcząc z istniejącymi problemami i zapobiegając przyszłym dolegliwościom.

Poprzez nieprawidłowe odżywianie, zatracamy naszą percepcję.

Powinniśmy brać przykład ze zwierząt, które jedzą wyłącznie, gdy odczuwają głód. My natomiast, spożywamy produkty o niepewnej wartości odżywczej i niskiej jakości, łącząc pokarmy, których nasz organizm najzwyczajniej nie jest w stanie strawić, wchłonąć oraz wydaląć.

Obciążanie naszego ciała pokarmami, które nie są wydalane w przeciągu 24 godzin, prowadzi do procesu fermentacji i gnicia.

Nieodpowiednio strawione pokarmy zamieniają się w toksyny, które przenikając do krwi, stają się przyczyna niemalże każdej choroby.

### **Prawdziwy sekret**

Głębokie oczyszczenie Waszego ciała, sprawi, że wszystko to, co nazywacie "chorobą", ustąpi.

Wprowadzając poprawną dietę eliminującą procesy zatruwania organizmu, z dużym prawdopodobieństwem unikniecie choroby i będziecie czerpać podwójną radość zarówno ze zdrowego i apetycznego jedzenia jak i ze zdrowia.

Zła dieta nie prowadzi do niczego innego, jak do serii problemów, które wkrótce zamieniają się w choroby.

Toksyny, spożywane wraz z pokarmem, nigdy nie powinny przedostać się do krwi. Niestety nieustannie do tego dochodzi. Ten proces sprawia, że czujemy się nieszczęśliwi, zapadamy na choroby i wcześniej czy później to nas zabija.

**Klucz do problemu tkwi w czterech fundamentalnych zasadach: Zdobywanie wiedzy, Uczucie się, Detoksykacja, Nauczanie innych.**

Podczas detoksykacji, toksyny stopniowo usuwane są z naszego ciała. Proces ten zachodzi poprzez narządy oczyszczające (jelito, nerki, płuca, skóra oraz narządy płciowe).

Splacając długi, pozbędziemy się naszego cierpienia.

Będziemy mogli cieszyć się radosnym i produktywnym życiem.

Zwróćmy uwagę na związek **przyczynowo skutkowy** pomiędzy naszymi nawykami a objawami.

Większość osób zamieszkujących zachodnią półkulę, desperacko i nieustannie stara się zagłuszyć objawy, **ignorując przyczyny**.

**"Uczciwi" pedagodzy zdrowia zgadzają się co do twierdzenia, według którego najskuteczniejszym oraz najbardziej racjonalnym podejściem w leczeniu chorób, jest ustalenie i wyeliminowanie przyczyny i w konsekwencji, usunięcie objawów.**

**Ponadto, ci sami pedagodzy, zwracają uwagę na ogromne zagrożenie jakie niesie ze sobą eliminowanie objawów, które są dla nas jak ostrzeżenie.**

Dlaczego zatem tak często walczymy z symptomami, skoro wiemy, że w wielu przypadkach jest to szkodliwe i niebezpieczne?

**Dlaczego powinniśmy nauczyć się jak prawidłowo się odżywiać?**

Żyjemy w świecie obłożonym przez wszelkiego rodzaju tzw. "promocje".

"Promocja" oraz/lub "zdrowotna propaganda żywienia" ma na celu pogrążyć nasz zdrowy rozsądek i doprowadzić nas do działania bez zastanowienia.

Nasze zakupy, nasze zachowanie, sposób odżywiania oraz prawie wszystko co robimy w życiu, odbywa się pod wpływem "promocji".

W temacie zdrowia należy odróżnić "promocje" od edukacji. Od tego będzie zależało nasze zdrowie. Pedagodzy zdrowego odżywiania mają moralny obowiązek nieść pomoc oraz zachęcać uczniów do zrozumienia różnicy pomiędzy promocją a edukacją. Wszystko to służy przygotowaniu ich oraz dostarczeniu im odpowiednich informacji do obrony przed atakami propagandy.

Moim zadaniem jest przypomnieć Wam o tym, że nasz Stworzyciel, nasze Ciało oraz Życie mają własną logikę, godność oraz naturalność. Wskażę Wam drogę do wyzwolenia się ze stanu dezorientacji i cierpienia.

Nie musicie w nic wierzyć. Wasze serca, Wasze umysły oraz Wasze ciała będą najlepszym dowodem na to, że dokonaliście najwłaściwszego wyboru.

Należy zwrócić uwagę na dwa główne problemy:

Promocja i/lub propaganda są totalnie interesownie źle ukierunkowane i mają szkodliwy wpływ na społeczeństwo. Do przetrwania niezbędna jest edukacja.

Skutki intoksykacji oraz metody odtrucia organizmu.

Zachęcam Was do skupienia się na kilku podstawowych, niezaprzeczalnych prawdach.

- 1) Bóg stworzył ludzkie ciało
- 2) 99% problemów zdrowotnych jest spowodowanych przewlekłym przekarmieniem, zmęczeniem, odczuwaniem przykrości, alkoholem, lekami, papierosami oraz brakiem ruchu
- 3) Proces zdrowienia jest najzwyczajniej spląta naszych długów
- 4) Mogę Was poprowadzić i nauczyć jak uwolnić się od problemów (uświadamiając Was jak propaganda wpłynęła na Wasz sposób rozumienia, rozumowania i działania)
- 5) Mogę ułatwić Wam cały ten proces, ponieważ znam bardzo dobrze ciało ludzkie i klinicznie zajmuje się Projektem Genesis, rozwijam go oraz nauczam od 1980 roku.
- 6) Mechanizmy samoleczenia Waszego ciała zostały zablokowane. Pomogę Wam je odblokować a Wy momentalnie poczujecie się lepiej.
- 7) Nauczę Was jak samodzielnie kierować, dbać o Wasze zdrowie. To jedyny cel, do którego warto zmierzać.

Zajmiemy się teraz codzienna praca do wykonania, niezbędną do osiągnięcia samowystarczalności.

## PODSTAWOWE ZASADY FUNKCJONOWANIA CIAŁA CZŁOWIEKA

1. Funkcjonowanie organizmu człowieka (komunikacja, oddychanie, trawienie, wydalanie, rozmnażanie komórek, ruch)
2. Zalecane codzienne czynności

### 3. Dieta, Pokarmy i Głodówki

#### 1) FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU CZŁOWIEKA KOMUNIKACJA

(Przepływ informacji neurologicznych między mózgiem a ciałem odbywa się z prędkością 400 m/s)

Lekarz Chiropraktyk, w celu usunięcia przyczyny subluksacji (przemieszczenia kręgow) i interferencji w procesie wymiany danych neurologicznych, nastawia kręgi, posługując się wyłącznie dłońmi.

Należy podkreślić, że zdrowy ludzki organizm nie wymaga żadnej zewnętrznej interwencji (w tym również chiropraktyka).

Subluksacja polega na wysunięciu się kości kręgosłupa, zakłócającym częściowo wymianę informacji neurologicznych między Mózgiem a Ciałem.

#### ODDYCHANIE

Rozróżniamy dwa sposoby oddychania:

Sympatyczne (poprzez klatkę piersiową) i parasympatyczne (przeponowe).

Oddychamy klatką piersiową podczas pracy, treningu i walki oraz gdy się spieszymy, kiedy odczuwamy strach, ból, silne podniecenie seksualne. Wszystkie te czynności generują duże zużycie energii.

Kiedy źle się czujemy, jesteśmy zablokowani.

Oddychanie przeponowe służy do dotlenienia, trawienia, wchłaniania, wydalania, odpoczynku oraz wzrostu. Pozwala na zachowanie dużych ilości energii.

Projekt Genesis w kilka minut nauczy Was prostych technik uwalniania przepony i podwajania jej zdolności oddechowych.

Jesteśmy w stanie przeżyć około dwa miesiące bez pokarmu, tydzień bez wody i tylko parę minut bez tlenu. Staje się oczywiste, że tlen jest dla nas ważniejszy od pokarmu i od wody.

#### TRAWIENIE

Organizm człowieka wchłania energię chemiczną z zewnątrz.

Pożywienie stanowi wszystko to, czego potrzebuje nasz organizm. Pozostałe, niepotrzebne mu elementy, stają się dla niego obciążeniem, które nazwiemy “trucizną”. Spowolnione trawienie sprawia, że nawet naturalne pokarmy zamieniają się w truciznę wywołując twardnienie, ból i wzdęcie brzucha.

Porady żywieniowe Projektu Genesis, opierają się na najważniejszych oraz na najbardziej lekkostrawnych pokarmach dla jelita ludzkiego.

#### Kolejność trawienia pokarmów

- 1) świadomość (komunikacja)
- 2) tlen
- 3) woda
- 4) miód, cukier trzcinowy, syrop klonowy
- 5) suszone owoce oraz słodkie suszone owoce (figi, daktyle, rodzynki, morele)
- 6) warzywa i sałata
- 7) biologiczne zboża pełnoziarniste
- 8) biologiczny, pełnoziarnisty makaron oraz pieczywo
- 9) warzywa strączkowe
- 10) suszone owoce (orzechy, pistacje, migdały itd.)
- 11) jajka
- 12) ryby
- 13) mięso
- 14) nabiał

Pierwsze osiem punktów dotyczy diety oczyszczającej, natomiast pozostałe 6 reprezentują podstawy zdrowej diety utrzymującej.

Wkrótce omówimy obydwie diety oraz ich zastosowanie w celu prawidłowego funkcjonowania jelita.

#### Wydalanie

Nasz organizm wyposażony jest w pięć narządów służących do normalnego i fizjologicznego wydalania toksyn: jelito, nerki, płuca, skóra oraz narządy rozrodcze.

Nasze cierpienie jest współmierne do stopnia zatrucia organizmu (Papierosy, Leki, Narkotyki, Alkohol, Pokarmy i Oleje). Wszystko to, sprawia, że nasz organizm traci zdolność do wydalania toksyn. Nie wyzdrowiejemy, dopóki nie pozbedziemy się toksyn.

W procesie usuwania wieloletnich złogów toksyn, niezbędny jest drenaż limfatyczny, który może być wykonany zarówno w gabinecie jak i samodzielnie w domu.

#### Rozmnazanie Komórek



Opisane powyżej cztery warunki (komunikacja, oddychanie, trawienie oraz wydalanie) determinują w 99% jakość oraz wydajność reprodukcji komórek i w konsekwencji wpływają na proces zdrowienia oraz rozwoju.

1% stanowią czynniki zewnętrzne (społeczeństwo, środki masowego przekazu, problemy finansowe, problemy uczuciowe, dezinformacja, itd.).

Te elementy przeszkadzają nam w skupieniu się na podstawowym problemie (na ZDROWIU).

## RUCH

Każdy indywidualnie dostosuje tą zasadę do własnych potrzeb, po odpowiednim oczyszczeniu (detoksie) organizmu.

## 12. ZALECANE CODZIENNE CZYNNOSCI

(Zaangażowanie pacjenta)

Oto lista obowiązków pacjenta.

Pamiętajcie, by robić wszystko, co w Waszej mocy. Nie zniechęcajcie się i jeśli potrzebujecie pomocy, zwróćcie się do mnie. Jestem tu po to, by Wam pomóc.

1. Należy pic wodę w proporcjach 1 litr/ 15 kg dziennie lub inne dozwolone napoje (przed pierwszym posiłkiem).

Na początku będzie to dla Was trudne, ze względu na treść nagromadzoną w jelitach. Kiedy jelita się oczyszczą, wszystko okaże się dużo łatwiejsze.

Dodajcie do każdego litra wody 100 g miodu, cukru trzcinowego lub syropu klonowego (MAKSYMALNIE 400 gr.), a jeśli chcecie również sok z

cytryny. Oczywiście pacjenci cierpiący na cukrzyce muszą spożywać mniejsze ilości miodu (od 10 g/l).

Przy nasilonych dolegliwościach, spożywajcie więcej wody niż pokarmów.

2. Okład z lodu (używamy wkładów lodowych np. do turystycznej lodówki) na brzuch, stosowany od 6 do 24 godzin dziennie, (lód owinięty ściereczką lub ręcznikiem żeby nie odczuwać zimna) łagodzi podrażnienia, stany zapalne, niweluje fermentację i procesy gnilne obciążające jelita, rozluźnia skurcze, które blokują wydalanie toksyn.

Pacjentki w ciąży mogą stosować termofor z zimną wodą zamiast okładów z lodu. W każdym przypadku, ustalimy to razem.

3. W celu uwolnienia toksycznej treści z jelit, należy przykładać ciężarki (mogą to być dyski - hantle używane na siłowni) ważące od 3 do 25 kg w pozycji pionowej, w granicach wazszych możliwości (pozycja pozioma jest dopuszczalna wyłącznie w przypadku silnych bólów jelita, przy odczuwalnym pulsowaniu należy przenieść ciężar na prawa stronę lub go zmniejszyć). Czas przykładania może wahać się od 1 do 10 godzin dziennie (ustalimy to razem).

Należy pamiętać, że nasze odżywianie zależy od ciężaru, który jesteśmy w stanie utrzymać. Im większy ciężar, tym szybciej nasze jelito uwolni się i pozwoli na poprawne żywienie oraz sprawne trawienie.

Ciężary spełniają 3 funkcje:

- 1) analiza funkcji jelita
- 2) mechaniczne przesunięcie nagromadzeń
- 3) kontrola po zakończonym procesie zdrowienia

Podsumowując, możemy stwierdzić, że im większy ciężar potrafimy utrzymać w pozycji pionowej bez poczucia dyskomfortu, tym cięższe pokarmy jesteśmy w stanie spożywać oraz je trawić.

Oto schemat, który pomoże nam zrozumieć jak odpowiednio dobierać pokarmy:

- poniżej 5 kg- przyjmować tylko wodę, miód i cytrynę oraz owoce
- 5 kg- w pierwszej kolejności spożywać owoce, warzywa i sałatę
- 10 kg- pełnoziarniste zboża
- 15 kg- warzywa strączkowe, orzechy, nasiona
- 20 kg- produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jajka, nabiał)

### **Przeciwwskazania:**

**Nie stosować ciężarów w ciąży oraz w przypadku tętniaka aorty brzusznej**

4. Wykonywanie drenażu limfatycznego w gabinecie od 30 minut do dwóch godzin dziennie (należy zwrócić szczególną uwagę na to zalecenie)

5. Odpoczynek. Jeżeli to konieczne, należy zmienić na jakiś czas codzienny rozkład zajęć.

6. Nie jedzcie, jeśli nie jesteście głodni.

7. Jeśli odczuwacie głód oraz senność jednocześnie, zaleca się najpierw sen a posiłek po przebudzeniu, ewentualnie tylko owoce przed pójściem spać.

8. Oddychanie przeponowe zalecane jest przynajmniej przez godzinę dziennie, do momentu, kiedy stanie się ono dla nas naturalne. W sytuacji stresowych, oddychanie przeponowe jest zablokowane. Pamiętajcie o tym punkcie, aby go odblokować.

9. Nie zapominajcie nigdy że aby rozwiązać trapiące Was problemy zdrowotne trzeba „wyeleminować ich przyczynę i nie powtarzać wcześniej popełnionych błędów”, należy podążać za wskazanymi przez mnie instrukcjami aż do momentu, kiedy ostatecznie „spłacicie długi” zaciągnięte na koszt Waszego ciała.

## **DIETA POKARMY I GŁODOWKI**

## **DIETA OCZYSZCZAJĄCA**

Stosowanie się do poniższych zaleceń żywieniowych przez okres od kilku dni do dwóch miesięcy, pozwoli dostarczyć Twojemu organizmowi wartości odżywczych, a uszkodzonym tkankom, zagoić się.

### **CODZIENNY JADŁOSPIS**

#### **ŚNIADANIE:**

zaczynj od wypicia wody z miodem i cytryną, najlepiej wypij całe cztery litry wody przed obiadem. Jeśli lubisz, wypij kawę bezkofeinową, herbatę i jedz świeże lub gotowane owoce.

#### **OBIAD:**

pełnoziarniste produkty zbożowe (zboża i kasze ugotowane w proporcjach 1: 3), warzywa i sałatki (spożywaj warzywa w porze ich dojrzewania). Warzywa mogą być przyrządzone w dowolny sposób, ale nie gotuj ich w wodzie - gotowanie na parze to dużo lepszy pomysł

#### **PODWIECZOREK:**

owoce (jeśli dodasz miód i odrobinę wody, otrzymasz wspaniałe lody. Nie dodawaj cukru ani mleka) lub sałatka.

#### **KOLACJA:**

dowolne warzywa lub sałatki, lub tak jak w przypadku obiadu. Jeśli chcesz, obiad i kolacja mogą się składać z owoców. Do przyprawiania używaj: octu jabłkowego, cytryny, sosu sojowego, czerwonego pieprzu i innych przypraw (nie używaj czarnego pieprzu). Unikaj masła, margaryny i olejów (nawet tych tłoczonych na zimno), gdyż są dużo bardziej ciężkostrawne niż myślisz. Dla osłody, używaj naturalnego miodu lub cukru trzcinowego. Ilość spożywanego jedzenia zależy od tego, jak bardzo jesteś głodny. Powyższe zalecenia pozwalają na szybkie i naturalne oczyszczenie organizmu.

Brak białka w powyższej diecie wynika z faktu, że jego trawienie, wchłanianie i usuwanie z organizmu pochłania dużo więcej energii. Czekanie do momentu, aż nasze ciało będzie dokładnie oczyszczone, pozwoli nam uniknąć nieprzyjemnych następstw procesów gnilnych treści jelitowej. Kiedy pozbywamy się dużej ilości toksyn często występują: zmęczenie, osłabienie, nadwrażliwość, bóle głowy, nudności, wymioty, biegunka.

Konsekwentne przestrzeganie codziennych zaleceń pozwoli Ci uniknąć tych nieprzyjemnych objawów. Odpoczynek pozwala ciału wyzdrowieć.

Zadzwoń, jeśli potrzebujesz jakiegokolwiek pomocy.

## **DIETA UTRZYMUJĄCA**

Wybór pomiędzy normalnym sposobem odżywiania a zastosowaniem diety

oczyszczającej zależy jedynie od wydajności Twojego organizmu oraz od tego, co musisz dziś zrobić. Jeśli coś Cię boli lub czujesz się bardzo zmęczony, nerwowy, smutny, czy masz trudności z zaśnięciem lub oddychaniem, jest jeszcze za wcześnie na normalne odżywianie.

### **ZAŁECANE POKARMY ( bio jeśli to możliwe)**

Pełnoziarniste produkty zbożowe (ziarna lub płatki): ryż, jęczmień, kasza jaglana, żyto, owies i pszenica. Pełnoziarnisty chleb i makaron (**produkty organiczne**, najlepiej domowej roboty), bez dodatku oleju. Wszystkie rodzaje mięs, ryb, jaj oraz warzywa strączkowe. Świeże i suszone owoce (wszystkie rodzaje, ale zawsze jedzone na pusty żołądek). Wszystkie warzywa i sałatki. Przyprawianie i słodzenie: tak jak w przypadku diety oczyszczającej. Napoje: naturalne soki owocowe (nawet butelkowane czy mrożone, ale świeże są zawsze najlepsze) bez dodatku cukru, kawa bezkofeinowa lub herbata bez teiny.

### **NIEZAŁECANE POKARMY**

Środki pobudzające, narkotyki wszelkiego rodzaju, zmniejszyć i wyeliminować wszystkie możliwe leki „pod kontrola lekarza” (przede wszystkim leki uspokajające i pobudzające). Na etapie **odtruwania organizmu**, twój lekarz może zredukować podawanie leku o 20 % co każde 15 dni, alkohol i papierosy, kawę i herbatę, czekoladę, (zastępując ją chlebem świętojańskim z dodatkiem miodu, ta mieszanka przypomina smakiem czekoladę); produkty pochodzenia zwierzęcego, wędliny, wstępnie przetworzone mięso, mięsa z puszki. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: mleka, sery, jogurty, masło, smalec i inne. Tłuszcze przetworzone: kostki rosółowe, margaryny, tłuszcze utwardzone itp. Produkty marynowane w oleju.

Biały cukier. Zalecenia żywieniowe w rodzaju „cudownych diet odchudzających”, ponieważ bazują one jedynie na kaloryczności pożywienia, a pomijają aspekt higieniczny jedzenia.

### **Bardzo ważne abyście stali się samowystarczalni i byli w stanie utrzymywać czysty przewód pokarmowy (nie dopuszczać do gromadzenia się zlogów)!**

Ważne jest, abyś na przemian stosował obie powyższe diety, kierując się swoimi osobistymi potrzebami, które mogą się zmieniać. Pamiętajcie ze nieprawidłowe odżywianie zmusza nasze ciało do zużycia dużej ilości energii i w konsekwencji odbiera energię potrzebną naszym organom do innych funkcji życiowych.

### **Prawdopodobnie wówczas, gdy Twój organizm będzie oczyszczony, nie będziesz miał zbyt często ochoty na śmietnikowe jedzenie lub pokarm pochodzenia zwierzęcego.**

### **PAMIĘTAJ PROSZĘ :**

1. Nie jedz jednocześnie białka zwierzęcego i węglowodanów.
2. Nie jedz owoców po posiłku. Odczekaj trzy godziny.
3. Do posiłku nie pij więcej niż pół szklanki wody.
4. Nie mieszaj różnych rodzajów białka zwierzęcego, na przykład nie jedz mięsa i ryb w jednym posiłku.
5. Ilość spożywanego jedzenia zależy od tego, jak bardzo jesteś głodny.
6. Nie smaż.

## **NIE UŻYWAJ OLEJU ZADNEGO TYPU, SPOWALNIA TRAWIENIE POKARMÓW , ZWIEKSZAJĄC FERMENTACJE I PROCESY GNILNE , POWODUJĄC NIEMOŻLIWYM PROCES WYZDROWIENIA ORGANIZMU**

### **POKARMY W KOLEJNOŚCI TRAWIENIA**

Węglowodany: miód, świeże owoce, suszone owoce (daktyle, rodzynki, figi, ziemniaki, pełnoziarniste produkty zbożowe, Makaron, chleb itp.

Białko: warzywa strączkowe (białko roślinne), orzechy i ziarna (białko roślinne), jaja ryby, mięso (czerwone i białe), produkty mleczne, mięso przetworzone

### **POSZCZENIE / GŁODOWKA**

Natura wyposażyła nas w cudowny sposób który zabezpiecza nasze zdrowie i pomaga uzdrowić nasze ciało prawie z wszystkich dolegliwości; ta metoda nazywa się POSTEM.

Działanie postu pozwala ciału na odpoczynek, oczyszczanie, rozwój , to wszystko za darmo , może to zrobić każdy, gdziekolwiek i w każdym momencie.

Post możemy podzielić na dwa etapy:

1. Konserwacja ( odtruwanie i regeneracja )
2. Rozwój

(1) Kiedy źle się czujemy , odtruwamy się , kiedy lepiej się czujemy regenerujemy wydajność ciała.

(2) Rozwój rozumie się poprzez intuicję która pozwala nam zrozumieć kiedy głodować. Poszczenie w momencie kiedy odtruwa organizm powoduje że stajemy się bardziej wydajni, świadomi, myśli są bardziej klarowne( we wszystkich działaniach ).

Poszczenie jest procesem naturalnym i normalnym, to nasze współczesne społeczeństwo odeszło od niego. Wszystkie zwierzęta w naturze poszcza ( migracja, krycie zwierząt , letarg, i regeneracja po uszkodzeniach), zwierzęta poszcza spożywając małe ilości wody ( ponieważ odżywiają się odpowiednio i nie przyjmują leków). Gatunek ludzki „ zatruty” przechodzi post bardziej komfortowo i bezpiecznie spożywając **1 litr wody na dzień na każde 15 kg wagi. Post nie jest niebezpieczny**, zła informacją nią jest. Krótki post jest powierzchowny ; długi post jest głęboki.

#### **Jak przygotować się do postu:**

**Jeśli odżywiamy się zawsze źle , musimy przejść do wersji picia tylko wody** ( to nazywa się **poszczeniem** ) w wersji : kiedy odżywiamy się źle tylko czasami , odżywiamy się źle rzadko ,przechodzimy do wersji odżywiania się w higieniczny sposób, wówczas spożywamy owoce i lub warzywa, jemy tylko owoce, pijemy tylko wodę z miodem i cytryna.

Problemy towarzysząca poszczeniu to **ignorancja, domniemanie, strach, zawężone horyzonty**, osoby mało przygotowane , z niewielką wiedzą sprawiają że ( często , nie zawsze ) wszystko jest niewykonalne.

**Róbcie to co w waszej mocy , i jeśli potrzebujecie , dzwońcie do mnie.**

## **DIETA OCZYSZCZAJĄCA – PRZEPISY**

### **DUSZONA CUKINIA**

Składniki: zielona cukinia, świeże pomidory, cebula dymka, sól. Pokrój cukinię, dodaj kilka świeżych pomidorów i cebulę dymkę, wszystko wrzuć do garnka. Gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu. Dodaj trochę wody, jeśli trzeba.

### **NADZIEWANA PAPRYKA**

Składniki: papryka, ryż brązowy, czarne oliwki, kapary, sól, sos pomidorowy. Oczyszcz papryki i wypełnij je gotowanym ryżem z dodatkiem sosu pomidorowego, czarnych oliwek i kaparów. Na patelnię wylej nieco sosu pomidorowego (na ok. 2,5 cm) i połóż na niej papryki. Gotuj pod przykryciem przez 40 min.

### **KAPUSTA SŁODKO-KWASNA**

Składniki: kapusta, cebula, sól, ocet jabłkowy, cukier brązowy. Umyj kapustę, pokrój w cienkie plastry i umieść je w garnku, dodaj trochę cebuli i szczyptę soli. Gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu. W połowie gotowania dodaj dwie łyżki octu jabłkowego i cukier brązowy.

### **WARZYWA LIŚCIASTE Z DODATKAMI**

Składniki: zielone warzywa liściaste, orzeszki pinii, kapary, czosnek, rodzynki, sól, czerwony pieprz, czarne oliwki. Ugotuj warzywa na parze, osusz je, włóż do garnka, dodaj oliwki, orzeszki pinii, kapary, rodzynki i czerwony pieprz. Gotuj kilka minut.

### **NADZIEWANY BAKŁAŻAN**

Składniki: bakłażany, ryż brązowy, sos pomidorowy, cebula dymka, sól. Bakłażany przekrój na pół, wydrąż je i gotuj przez kilka minut. Ugotuj ryż brązowy, dodaj do niego sos pomidorowy, cebula dymka oraz sól. Tak przygotowanym nadzieniem napełnij bakłażany. Na patelnię wylej nieco sosu pomidorowego i połóż na niej bakłażany. Gotuj pod przykryciem przez 60 min.

### **DUSZONE ZIEMNIAKI**

Składniki: ziemniaki, marchewka, czosnek, sól, czerwony pieprz, pietruszka. Ziemniaki pokrój na ćwiartki, dodaj marchew, pietruszkę i czosnek, pokrojone w cienkie plastry oraz szklankę wody. Gotuj pod przykryciem, na wolnym ogniu, przez 40 min.

### **KARCZOCHY Z ZIEMNIAKAMI**

Składniki: ziemniaki, karczochy, czosnek, sól, pietruszka. Serca karczochów oraz ziemniaki pokrój na ćwiartki, włóż do rondla, dodaj czosnek, sól, pietruszkę oraz szklankę wody i gotuj na wolnym ogniu.

### **KALAFIOR Z CEBULĄ**

Składniki: kalafior, cebula dymka, czarne oliwki, sól, czerwony pieprz, białe wino. Pokrój kalafior, włóż do rondla i dodaj cebulę dymkę, oliwki, sól i pieprz. Przykryj pokrywką i gotuj na wolnym ogniu.

Składniki: ryż brązowy, kalafior, świeży sok pomidorowy, sól.

Kalafior ugotuj na parze, odcedź, włóż do miski i dodaj świeży sok pomidorowy. Dodaj ugotowany ryż brązowy, wymieszaj i włóż do naczynia żaroodpornego. Włóż do piekarnika na 20 min.

### **BAKŁAŻANY Z RYŻEM**

Składniki: ryż brązowy, świeży sok pomidorowy, bakłażany, sól. Ugotuj ryż brązowy. Dodaj sos pomidorowy oraz pokrojone duszone bakłażany. Wymieszaj i włóż do naczynia żaroodpornego.

Włóż do piekarnika na 20 min.

### **ZUPA JARZYNOWA**

Składniki: Twoje ulubione warzywa, kostka warzywna, kasza jęczmienna. Warzywa ugotuj w niewielkiej ilości wody. Do zupy dodaj wcześniej ugotowaną kaszę jęczmienną. Gotuj wszystko razem jeszcze przez kilka minut.

### **RYŻ Z PIECZONYMI WARZYWAMI**

Składniki: ryż brązowy, bakłażan, papryka, cykorja, cukinia, ocet jabłkowy, sól, czosnek, pieprz czerwony ( papryka chili).

Warzywa pokrój na plasterki, upiecz i przypraw solą, czerwonym pieprzem, czosnkiem oraz kilkoma kroplami octu jabłkowego. Dodaj ugotowany ryż brązowy.

### **SŁODYCZE**

Jeśli lubisz lody i ciasta, możesz je przyrządzić z następujących składników: pełnoziarnistych produktów zbożowych, miodu lub cukru brązowego, świeżych lub suszonych owoców, cynamonu, mączki chleba świętojańskiego. Unikaj: jaj, mleka, masła, margaryny, oleju czy smalcu.

## **PRAWDA B.J PALMERA**

My, chiropraktycy pracujemy z tą nienamacalną istotą która jest dusza. Uwalniamy uwięzione impulsy, małe strumyki siły, która emanuje z umysłu i przepływa przez nerwy do komórek ciała, pobudzając je do życia. My zajmujemy się cudowną siłą, która zmienia zwykły pokarm w żywą glinę, kochającą, myślącą istotę; mocą, która przyozdabia ziemię pięknem barw i zapachów kwiatów oraz dobrodziejstwem powietrza.

W ciemnej, odległej „przeszłości”, kiedy słońce po raz pierwszy pokłoniło się gwiazdzie poranka, moc ta przemówiła i stało się życie. Przywołała ona na oblicze ziemi uśmiech fal i sprawiła, że komórki zaczęły się łączyć, tworząc niezliczone formy życia. W czasie obdarzyła ryby w pletwy, uskrzydliła ptaki, a zwierzęta w łapy.

Bez końca pracowała, stale zmieniając swoją formę, aż ukoronowała chwałą wszystkie stworzone przez siebie istoty. Swą niewyczerpywalną energią napelnia czarę życia każdej pojedynczej istoty, aby potem, po cichutku lecz bezlitośnie wchłonąć tę energię z powrotem. **A mimo to nadal pytasz: „Czy chiropraktyk może wyleczyć zapalenie wyrostka czy grypę?” Czy pokładasz większą wiarę w” łyżce lekarstwa” czy w mocy która pobudza do życia cały świat?**

Moc która zbudowała ciało, uzdrawia ciało

D.D.Palmer

## **BADANIA NAUKOWE I KLINICZNE**

Badanie Profesora Splendori , przeprowadzone w 22 klinikach we Włoszech „ Skuteczność Terapii metodami Chiropraktyki ” w 1987 roku we Włoszech prof. Splendori przeprowadził badania dotyczące skuteczności terapii metodami Chiropraktyki i jej zalet. Przeprowadzono badania kliniczne na 17 142 pacjentach, na przestrzeni 2 lat. Wszyscy pacjenci cierpieli na bole pleców.. Badania pokazały, że pacjenci którzy stosowali terapie chiropraktyczne przez okres 2 lat, zmniejszyła się ich nieobecności w pracy spowodowana chorobą o 75,5% a liczba dni spędzonych przez nich w szpitalu zmniejszyła się o, bagatela, 87,6%! Ustawiania kręgosłupa metodami chiropraktyki pokazały, że koszty opieki medycznej, a zwłaszcza hospitalizacji, ubezpieczenia oraz koszty związane ze spadkiem produktywności spowodowanej nieobecnością w pracy zostały zredukowane w znaczący sposób.

Raport pokazał, że skuteczność chiropraktyki polega na jej zdolnościach podnoszenia jakości życia, która nie tylko przynosi dobre rezultaty w leczeniu , ale przynosi doskonale rezultaty w terapiach zapobiegawczych i rehabilitacyjnych.

## **PRZECIWNADUŻYCIOM MEDYCZNYM**

Przeciętny Amerykanin ma tendencje tłumic objawy , nie zwracając najmniejszej uwagi na przyczyny , które je spowodowały. Dydaktycy zdrowia zgadzają się, że najlepszym i najbardziej racjonalnym podejściem do leczenia choroby jest znalezienie i wyeliminowanie przyczyny schorzenia., po czym objawy ustąpią . Tłumienie objawów choroby jest niezgodne z zaleceniami procedur zdrowotnych i może okazać się niebezpieczne. Dlaczego w takim razie tak często tłumią się objawy skoro jest to nie poprawne i niebezpieczne dla naszego zdrowia? Większość dydaktyków prozdrowotnych uważa to po prostu za czynnik komercyjny. Postępowanie wg priorytetów komercyjnych nie działa jednak na rzecz dobra publicznego. Może przynosić zyski promotorom firm farmaceutycznych ale nie ma nic wspólnego z utrzymaniem dobrego zdrowia.

## **Badania rządowe na temat leków:**

Trwające 13 lat badanie rządowe zakończone w 1986 r., wykazało, że 2/3 leków dostępnych bez recepty , nie przyniosło rezultatów które obiecywali promotorzy farmaceutyczni . Te badania potwierdzają że reklama nie jest wiarygodnym źródłem informacji medycznej , nie zasługuje na zaufanie konsumentów. Według tego co ujawniły zeznania kongresowe , firmy farmaceutyczne wydają więcej pieniędzy na reklamę niż na badania medyczne.

## **ŚWIADECTWA MOICH PACJENTÓW**

MAURO LUPPINO



Mauro Luppino , chłopiec 20 letni , uczeń Liceum im. E. Boggio w Katani, miał raka mózgu.( Astrocitoma Pliocitico Mesencefalicco).

Jego długa i bolesna droga krzyżowa zaczęła się w maju 1995 roku, kiedy chłopiec został zmuszony do przerywania nauki z powodu złego stanu zdrowia. We wrześniu tego samego roku chłopiec został operowany w stanie natychmiastowym w szpitalu Cannizzaro w Katani, gdzie zamontowano mu zawór, który pozwalał na usunięcie nadmiernego płynu mózgowo- rdzeniowego. ( Medos Hakim wodogłowia komorowego). Rodzina w rozpacz spowodowanej bardzo szybkim pogarszaniem się stanu zdrowia ich syna , decyduje się udać do szpitala San Rafaele w Mediolanie. Mauro zostaje poddany : tomografii komputerowej, rezonansowi magnetycznemu, różnym terapiom farmakologicznym i dwu kolejnym operacjom chirurgicznym., które nie dały skutku i chłopiec znajdował się w coraz gorszym stanie zdrowia, wszyscy rozkładali ręce.

Trzy miesiące po operacji Mauro Luppino ponosi poważne konsekwencje:

Obrzęk mózgu, silne pogorszenie wzroku i podwójne widzenie. Kolejne operacje i terapie farmakologiczne nie poprawiają jego sytuacji zdrowotnej. Rodzice Maura oglądając program telewizyjny , dydaktyczny na kanale Video 3 , program stworzony, prowadzony i sfinansowany przez Doktora Paula Zeliga Rodberga, decydują się skontaktować ze gabinetem doktora Rodberga w Katani . Chłopiec zostaje poddany nastawieniu kręgosłupa metoda chiropraktyki, ażeby usprawnić transmisje neurologiczna , regulacji pierwotnego układu oddechowego w celu zwiększenia przepływu tlenu w organach witalnych, zostaje poddany zabiegom kinezylogii stosowanej centrów neuro- limfatycznych, nerek, nadnerczy, tarczycy, przewodu pokarmowego, serca, układu krążenia i mózgu., rehabilitacji psychomotorycznej , rehabilitacji wzroku, i dostaje stałe wsparcie moralne. Na efekty nie trzeba było długo czekać.: Mauro odzyskuje 11/10 zdolności widzenia, zostaje wyleczone odchylenie wzroku lewego oka ( zdiagnozowane jako nieuleczalne w szpitalu S. Marty w Katani). Mauro przestaje widzieć podwójnie, poprawia się znacznie jego stan kondycji fizycznej i chłopiec wraca w krótkim czasie do szkoły i do aktywności fizycznych. Dzisiaj po 1.5 roku chłopiec jest w doskonałym stanie zdrowia i jest klinicznie wyleczony.

Zanim poznałem dr. Rodberga, nigdy nie słyszałam o chiropraktyce, to jest o nauce, która pomaga nam rozwinąć relację istniejącą pomiędzy ciałem, umysłem i duchem; patrzeć jak te trzy elementy razem tworzą kompletną jednostkę. W ten sposób chiropraktyka tworzy świadomą jednostkę, która odbudowuje swoją własną równowagę i harmonię, pozbywając się objawów każdej fizycznej i psychicznej choroby. W świetle mojego doświadczenia, z całą pewnością

twierdzą, że chiropraktyka może być rozumiana jako nauka teraźniejszości i przyszłości, przynosząca nam głębsze zrozumienie i pełniejszą wizję nas samych.

Corrado Labisi, dyrektor Kliniki

Metoda dr. Rodberga jest bezkonkurencyjna, ponieważ dociera do korzeni choroby, angażując przede wszystkim pacjenta i uświadamiając mu, że jest on odpowiedzialny za swój stan, i że jest w stanie wyzdrowieć.

Giuseppe Spampinato,  
profesor uniwersytecki i psycholog kliniczny

Dopiero niedawno odkryłem chiropraktykę, podchodząc do niej z naturalnym sceptycyzmem, z jakim podchodzi się do rzeczy nieznanych. Jednak przyjemną niespodzianką okazała się nadzwyczajna poprawa mojego zdrowia, po 10 godzinach pracy z dr. Rodbergiem. Rozwiązał on moje problemy, którym konwencjonalne metody nie mogły sprostać, niemal przez całe moje dorosłe życie.

Giuseppe Firrarello,  
senator i były dyrektor  
Sycylijskiego Departamentu Zdrowia

Zawsze postrzegałem ciało ludzkie jako doskonałą fabrykę, ale nigdy nie wiedziałem jak codziennie dbać o nie. Obowiązek ten zawsze spoczywał na barkach lekarzy, którzy używając swoich mniejszych lub większych kompetencji, przeprowadzili mnie przez 54 lata mojego życia. Dziś Paul nauczył mnie, jak dbać o siebie i robię to wg mojej najlepszej wiedzy, konsekwentnie i z entuzjazmem.

Giuliano Ricciardi,  
dyrektor rafinerii

W ciągu 6 wizyt zrzuciłem 10 kg (pomimo tego, że pewnego wieczoru na kolację zjadłem kilogram wieprzowiny). Ale dużo ważniejsze jest to, że zupełnie rozwiązały się moje problemy z alergią, z którymi borykałem się przez trzy lata, i na które nie pomagały żadne leki lub szczepionki. Świadomość moich własnych zdolności regeneracyjnych, lepsze odżywianie, i lepsze techniki oddechowe (nawet teraz, dwa lata później) utrzymują mnie w formie i jestem pełen energii.

Marco Spampinato,  
redaktor

Chiropraktyka jest po prostu instrumentem, który zachęca do pogłębienia świadomości o własnym zdrowiu. Przyzwyczajenia nie kształtują świadomości.

Marco Columbro,  
aktor i naturalista

Największym błędem historycznym i naukowym medycyny konwencjonalnej było i jest nie stawianie w centrum swoich działań jednostki, która musi wziąć odpowiedzialność za stan swojego zdrowia (fizycznego, psychicznego, emocjonalnego i społecznego). Ogólnie, medycyna ogranicza się do „interwencji leczniczych” a nie do ekologii człowieka (zapobiegania), zatem

pacjent siedzi, czekając biernie, aż lek zdziała cuda. Obecność dr. Paula Zelig Rodberga tutaj na Sycylii dosłownie przewraca do góry nogami tę koncepcję i oferuje nam całościową metodę

utrzymania dobrego zdrowia w sposób odpowiedzialny, oparty na współdziałaniu i rozwoju.

Ręczę za to, gdyż przez to przeszedłem. Dziś mój stan ogólny jest lepszy i codziennie się poprawia, dzięki inteligentnemu sposobowi odżywiania. Oto fundamentalny sekret.

B. Paolo Truden,

psycholog kliniczny,

Nazywam się Pietro La Grassa, jestem kapitanem i pacjentem Paula Rodberga. Mam szczęście, że go spotkałem, ponieważ wreszcie rozwiązałem moje problemy. Właśnie „przystosowuję swoje ciało bez udziału leków” i w międzyczasie, poprzez swoją naukę, mój chiropraktyk pokazuje mi nie tylko, jak zgubić zbędne kilogramy, ale również pomaga mi pozbyć się dolegliwości bólowych, na które lekarze nie mogli nic poradzić. Mam szczęście, że jestem w jego rękach.

Pietro La Grassa,

kapitan tankowca

Zrzuciłem 15 kg i rozwiązałem swoje problemy. Medycyna tradycyjna nie jest otwarta na dialog z medycyną alternatywną, nawet teraz, gdy rozpatrujemy tę sytuację ponownie. Wielu lekarzy rozumie, że często same środki farmakologiczne nie wystarczają, ponieważ nasze ciało nie jest podzielone na części, ale stanowi kompletną istotę. Niestety, wielu specjalistów nie zwraca na ten fakt należytej uwagi.

Sabatino Di Noto,

ginekolog-położnik

Postępowanie wg zasad chiropraktyki nie jest trudne ani tak skomplikowane, jak mogłoby się wydawać. Jednak potrzebujemy większego dostępu do jej idei. Wpadł mi dysk. Moi koledzy lekarze próbowali każdej znanej metody, wliczając tomografię komputerową i rezonans magnetyczny. Opinie lekarzy były ze sobą sprzeczne, przeszedłem operację i tylko mi się pogorszyło. Przez jednego z przyjaciół poznałem Paula, który zmienił całe moje życie.

Schudłem 20 kg, rzuciłem palenie, i przede wszystkim, nic mnie nie boli.

Doktor nauk medycznych Salvatore Castorina

Poznałem Paula kilka lat temu, kiedy moja żona Cettina była w ciąży z naszymi trojaczkami. Położnik powiedział, że nie będzie w stanie donosić wszystkich trzech, i że konieczna będzie aborcja selektywna (usunięcie dwóch płodów, aby uratować jeden). Paul udzielił mi krótkiej lekcji na temat fizjologii człowieka. Żona była u niego trzy razy i mamy teraz trójkę zdrowych dzieci. Kiedy byłem porucznikiem w Neapolu, miałem obowiązek

doprowadzić moich ludzi bezpiecznie z powrotem do domu. Paul, przez swoje ogromne doświadczenie, potrafi spojrzeć na pewne sprawy z innej perspektywy niż inni lekarze, dlatego może wziąć większą odpowiedzialność za nas, za zupełne rozwiązanie naszych problemów i za to, żebyśmy je dokładnie zrozumieli.

Santi Mazzullo,

emerytowany wojskowy

## **DRABINA SUKCESU**

**100% Zrobiłem to!**

**90% Zrobię to.**

**80% Mogę.**

**70% Myślę, że mogę.**

**60% Mógłbym.**

**50% Myślę, że mógłbym.**

**40% Co to takiego?**

**30% Gdybym tylko mógł...**

**20% Nie wiem jak.**

**10% Nie potrafię.**

**0% Nie chcę.**

## **LINK UTILI**

### **DIREZIONE SALUTE**

<https://www.youtube.com/watch?v=IP1ByoI2a04>

### **OPUSCOLO COMPLETO PROGETTO GENESI**

<http://www.paulzeligrodberg.com/include/file/Progetto%20Genesi.pdf>

### **APPROFONDIMENTI**

#### **CONFERENZA VARESE**

Clip 1 <https://www.youtube.com/watch?v=JvT-SzjNwBE&list=UUZWwrnZ72j9fnsPFQCDdCwQ>

Clip 2 <https://www.youtube.com/watch?v=pmw1hOLLXUQ>

Clip 3 <https://www.youtube.com/watch?v=R2rL2jPatMU>

Clip 4 <https://www.youtube.com/watch?v=mAubHb3iPi4>







paulzeligrodberg@gmail.com



facebook.com/paulzeligrodberg



youtube.com/paulrodberg (Salute)

youtube.com/paulzelig (Musica Jazz)



paulzeligrodberg



www.progettogenesi.info

Contatti:

Via Francesco Riso, 26

95128 - Catania

Tel. +39 095 434881

Mob. +39 338 7123877