

[opis]

W książce opisano trzytygodniowy proces pozwalający zregenerować siły mentalne, emocjonalne i fizyczne. Zmiany, jakie nastąpią w nas po 21 dniach odnowy, sprawią, że poczujemy się młodsi, zdrowsi i bardziej radośni. Wypracowane dobre nawyki zwiększą naszą szansę na długie życie, pełne sił witalnych. Metodę opracował Franco Berrino, znany lekarz i ekspert od odżywiania się, razem z Danielem Lumerą, międzynarodowym autorytetem w zakresie medytacji, i Davidem Marianim, trenerem aktywizującym osoby prowadzące siedzący tryb życia do zrównoważonej poprawy nawyków.

Na proces odnowy składa się zarówno zbiór codziennych, praktycznych rytuałów, receptury potraw, ćwiczenia fizyczne i duchowe, jak również wiedza, natchnienie oraz samoświadomość. 21 dni wieńczy odnowa ciała i umysłu. Według badań naukowych i starożytnej wiedzy trzy tygodnie to czas niezbędny do nabrania nowych zwyczajów, zmiany stylu życia i zapewnienia sobie długiego życia w zdrowiu.

Dojrzałe lata obfitujące w zdrowie i pogodę ducha nie są - w zdecydowanej większości - kwestią szczęścia czy przypadku, ale świadomym wyborem, którego może dokonać każdy z nas, bazując na prostych, codziennie podejmowanych, odpowiedzialnych decyzjach. Mądre wybory, przekładające się na nasze zdrowie, są także kwestią sprawiedliwości pokoleniowej - sprawna i pogodna starość nie czyni nas ciężarem dla naszych dorosłych dzieci, pozwalając im cieszyć się swoją młodością oraz czerpać radość i inspirację z dobrych relacji z dojrzałymi rodzicami.

Jak sprawić, by organizm maksymalnie wykorzystywał swój potencjał odnowy fizycznej oraz jak odzyskać - jeśli potrzeba - utraconą równowagę psychiczno-duchową? Wraz z lekturą, stanowiącą wyprawę ku zmianom, otrzymamy konkretne odpowiedzi i poczynimy ważne kroki do pozyskania harmonii fizjologiczno-mentalnej.

[autor]

Franco Berrino. Ukończył studia medyczne (magna cum laude) w 1969 r. i specjalizował się w anatomii patologicznej. Po krótkim okresie praktyki klinicznej i patologicznej zajął się epidemiologią nowotworów - w pierwszej w Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem w Afryce, a potem, od 1975 do 2014, w Istituto Nazionale dei Tumori w Mediolanie, gdzie kierował Wydziałem Medycyny Prewencyjnej i Predyktywnej.

Jest autorem bądź współautorem ponad 400 publikacji naukowych. Działał na rzecz utworzenia rejestrów raka we Włoszech i koordynował europejskie rejestry raka w celu badania przeżywalności chorych z nowotworem złośliwym w różnych krajach i regionach o różnej przeżywalności (projekt EUROCARE). Prowadził badania z udziałem dziesiątek tysięcy osób, które dostarczyły informacje o swym stylu życia i dały próbki krwi, wciąż obserwowanych w celu poznania przyczyn powstawania chorób (projekty ORDET i EPIC). Uzyskane wyniki umożliwiły mu uruchomienie eksperymentów ze zmianą stylu życia w celu zapobiegania nowotworom i innym chorobom degeneracyjnym często występującym z wiekiem, a także nawrotom u osób chorych na raka (projekty DIANA). Aktualnie kieruje projektem MeMeMe, badaniami klinicznymi finansowanymi przez European

Research Council, mającymi na celu zapobieganie powstawaniu chorób przewlekłych związanych z wiekiem poprzez stosowanie diety śródziemnomorskiej i leczenie metforminą w odniesieniu do osób o dużym zagrożeniu ze względu na cierpienie na zespół metaboliczny.

W 2015 r. założył z Enricą Bortolazzi Stowarzyszenie „La Grande Via” w celu promowania długowieczności w zdrowiu i zapobiegania chorobom poprzez zdrową żywność („żywność człowieka”), ruch (ćwiczenia fizyczne i zmiana nawyków) oraz życie duchowe (medytacja i modlitwa). Jest członkiem Komitetu Naukowego Fundacji „Fondazione Allineare Sanita e Salute” i dyrektorem odpowiedzialnym magazynów „Pillole di buona pratica clinica” oraz „Pillole di educazione sanitaria”, których dyrektorem wydawniczym jest doktor Alberto Donzelli. Opublikował książki popularnonaukowe *Il cibo dell'uomo* (Franco Angeli, 2015) oraz, wraz z Luigim Fontaną, *La Grande Via* (Mondadori, 2017).

[autor]

Daniel Lumera. Łączy działalność akademicką i społeczną z intensywną pracą badawczą. Jest uznawany za międzynarodowy autorytet w zagadnieniach medytacji, które studiował u Anthony'ego Elenjimitama, bezpośredniego ucznia Gandhiego - medytacji promującej wizję wychowania bazującego na świadomości, wielokulturowości, współpracy i pokoju. Jest autorem książki *La cura del perdono. Una nuova via alla felicità* (Mondadori) i twórcą koncepcji *Metodo dei 7 Passi del Perdono*® oraz organizatorem Międzynarodowego Dnia Wybaczenia, obchodzonego na Kapitolu w Rzymie, która to impreza otrzymała w 2017 r., w dowód uznania zasług, Medal Prezydenta Republiki Włoskiej. Organizuje i prowadzi projekty społeczne „Liberi Dentro” oraz „Dialoghi sul perdono” pod patronatem Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria (D.A.P.), wprowadzając zasady medytacji i wybaczenia do włoskich zakładów karnych, promując inkluzywne, pojednawcze i porozumiewawcze podejście do sprawiedliwości. W 2013 r. był jedynym włoskim naukowcem zaproszonym do publikowania w Światowym Raporcie o Szkolnictwie Wyższym przygotowywanym przez Global University Network for Innovation przy UNESCO. Jest autorem projektu „Dialog o przebaczeniu w szkołach”, obejmującego tysiące uczniów i nauczycieli we Włoszech i Hiszpanii. Aktualnie jest wykładowcą na studiach podyplomowych „Przywództwo i rozwój człowieka” na Uniwersytecie w Gironie oraz w Laboratorium Doświadczalnym Przebaczenia na Università degli Studi w Turynie. Jego tematyka badawcza i jego programy edukacyjne z nauk o dobrostanie i jakości życia są wykorzystywane w działalności dydaktycznej wielu różnych instytucji, wśród nich na uniwersytetach, na międzynarodowych studiach magisterskich i podyplomowych oraz na szkoleniach personelu medycznego i służby zdrowia w firmach, placówkach służby zdrowia i szpitalach. Poruszana tematyka obejmuje m.in. towarzyszenie umierającemu, radzenie sobie z żałobą, bólem i cierpieniem, komunikację interpersonalną oraz zarządzanie stresem i konfliktami, *Communication and support report of health care workers*, *Promotion of healthy life styles*.

Kieruje Fundacją „My Life Design” i jest prezesem International School of Forgiveness (I.S.F.), projektu edukacyjnego zajmującego się rozpowszechnianiem nowej idei i praktyki przebaczenia, rozumianego w sensie laickim i uniwersalnym, poprzez transformację pojedynczych osób, relacji, społeczeństwa i rozwiązywanie konfliktów pomiędzy państwami, narodami, grupami etnicznymi i religijnymi. Specjalizuje się w socjologii komunikacji i procesów kulturowych, zajmując się głównie zarządzaniem konfliktami i stresem. Jest twórcą metody *My Life Design*®, świadomego projektowania kariery zawodowej, życia społecznego i prywatnego - jest to szkolenie prowadzone na

skalę międzynarodową w instytucjach publicznych i prywatnych, w szkolnictwie, w systemie penitencjarnym i w służbie zdrowia.

[autor]

David Mariani. Już jako bardzo młody człowiek rozpoczął badanie nadzwyczajnych możliwości adaptacyjnych ludzkiego ciała w celu znalezienia właściwej równowagi pomiędzy metabolizmami w różnych okresach życia, kierując się kryterium skutecznej długowieczności. Będąc trenerem, wychowawcą i przedsiębiorcą, jednym z pionierów fitnessu, a potem wellnessu pod koniec lat 70., dzięki 40 latom badań, poszukiwań i weryfikacji z udziałem ponad 65 tys. osób, zgromadził olbrzymie doświadczenie w zakresie aktywności fizycznej z punktu widzenia skuteczności i zdrowia. Pracuje z zespołem składającym się z lekarzy różnych specjalizacji, psychologów i fizjoterapeutów, współpracuje i dzieli się doświadczeniami ze specjalistami z różnych dziedzin, w tym z gerontologami, epidemiologami, kardiologami i lekarzami sportowymi.

[spis]

Przedmowa 9

Wstęp 11

Po co powstała ta książka 11

Trzy filary holistycznego podejścia 12

Dlaczego 21 dni? 13

Symbolika liczby 7 17

Dziennik zmian 21

1. Zmiana-stawienia 23

Przeszkody na drodze do zmiany 24

Jak można to znieść? 28

Odkrycie maszyny (prawie) doskonałej 30

Strategie osiągnięcia celu bez zmuszania się 34

2. Oczyszczanie (dni 1-7) 49

Krok pierwszy - dotlenianie 49

Siedem poziomów świadomości żywieniowej 49

Pożywienie, które jest żywe 53

Głodówka jako narzędzie oczyszczania 57

Oczyszczanie wewnętrzne 63

Ograniczenie stanu zapalnego 66

Wstrzemięźliwość duchowa 73

Świadomy oddech źródłem czystości 82

Aktywacja bioenergetyczna 93

Trening anaerobowy i aerobowy 101

Styl codziennego życia 116

3. Zachowanie młodości lub odmłodzenie się (dni 8-14) 125

Cudowny stan 125

Dlaczego starzejemy się? 127

Strategie walki ze starzeniem się 133

Młodość - postawa wewnętrzna 140

Jak nastawić umysł na wieczną młodość? 142

Ćwiczenie mięśni - eliksir młodości 148

Ćwiczenia aerobowe 160

Zachowanie giętkości i ruchomości 163

Medytacja - brama do wiecznej młodości 164

Dieta emocjonalna 170

Wzmacnianie sił witalnych poprzez ćwiczenia bioenergetyczne 179

Style życia codziennego 186

4. Skuteczne długie życie (dni 15-21) 195

Siedem poziomów zdrowia makrobiotycznego 196

Powrót do istoty rzeczy 197

Długie życie w ruchu 209

Aktywność fizyczna niewidzialna 215

żyć tak, jakby to była ostatnia chwila 219

Przebaczenie - zintegrowane podejście do długiego życia w zdrowiu 226

Odpowiedzialność indywidualna i odpowiedzialność społeczna 247

Styl codziennego życia 250

5. Narzędzia zmiany 259

Hasła zmiany (mały alfabetyczny słownik świadomości) 259

Ruch jako lekarstwo 269

Wykaz składników i receptur 278

Przypisy i literatura 319

Podziękowania 347

Biografie autorów 349