

ChaSeo
Rules
Institute

O PODER MÁGICO DA LEITURA DE NÚMEROS

INCLUI LEITURAS ESPECÍFICAS PARA:

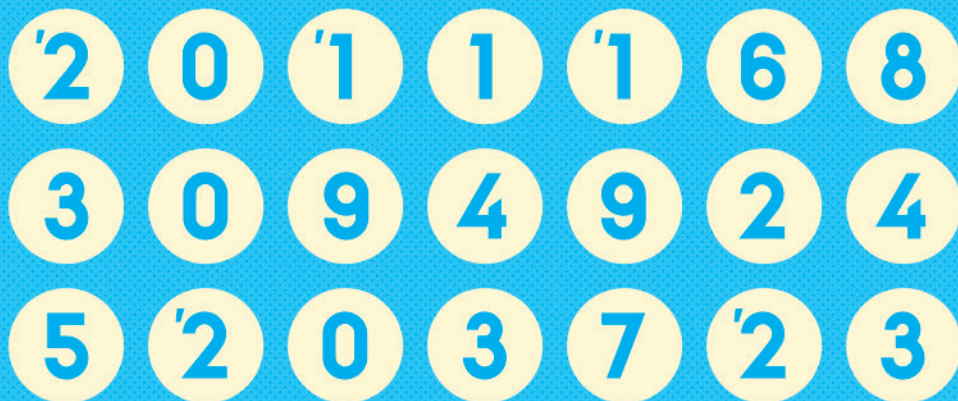
DISTÚRBIOS DE SONO

STRESS

VISTA CANSADA

PROBLEMAS DE PELE

DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO



O revolucionário
MÉTODO COREANO
que melhora a saúde,
estimula a memória
e dá energia



nascente

ÍNDICE

Testemunhos	5
A leitura dos códigos numéricos, por si só, alivia muito as preocupações	
0 O segredo da leitura numérica: Será que podemos mesmo mudar alguma coisa ao ler números?	11
Existe algum padrão para melhorar os cinco sentidos?	12
A influência dos cinco sentidos sobre os órgãos internos	14
O desalinhamento dos circuitos sensoriais gera doenças	16
O segredo do código por detrás da leitura numérica: a experiência com macacos	17
Os doze números que revelam o fluxo de sinais do corpo	19
Despertar a mudança nas coisas que desconhecemos	21
Os efeitos da leitura numérica: da cura de sono à beleza	24
Ajuda na resolução de vários problemas em simultâneo	27
<i>Como é que o corpo reage aos 12 tipos de números?</i>	28
<i>Mas porquê números?</i>	29
<i>Qual é a ligação entre os 12 números, as 12 gyeongmaek (meridianos) e os 12 órgãos?</i>	30
<i>A forte ligação entre o código dos 12 números e as gyeongmaek</i>	31
<i>A forte ligação entre o código dos 12 números e os órgãos</i>	33
Uma vez por dia, a qualquer hora e em qualquer lugar	35
Como se leem os números	36

1	Cura de sono: O código para dormir profundamente e acordar revigorado	41
	Para obter os melhores resultados, quantas vezes devo fazê-lo?	54
	Tenho de o fazer todos os dias? O que é que acontece se fizer uma pausa?	66
2	Stress: O código para gerir o stress, a depressão e a raiva	77
	O que faço quando terminar um ciclo de 30 dias? Posso recomeçar quando me apetecer?	90
	Não posso fazer a leitura numérica sentado, porque me doem as ancas nessa posição. Posso fazê-la deitado?	102
3	Memória e concentração: O código para tratar a distração e a perda de memória	113
	Tenho vários problemas que a leitura numérica pode resolver. Posso fazer dois ou três ciclos diferentes ao mesmo tempo?	126
	Também funciona com outras línguas?	138
4	Vista cansada: O código para restabelecer a visão e lidar com a fadiga crónica	149
	Ler em silêncio ou ouvir os números produz algum efeito?	162
	Já fiz umas duas leituras mas ainda não sinto melhorias palpáveis. Estarei a fazer alguma coisa mal?	174
5	Beleza: O código para uma pele limpa e uma tez maravilhosa	185
	Temos de cumprir o ciclo dos 30 dias antes de sentirmos os seus efeitos? Ou os efeitos fazem-se sentir em momentos diferentes, consoante a pessoa?	198
	Este método também trata a artrite, a diabetes e a hipertensão?	210
	Autores	221
	Bibliografia	222

TESTEMUNHOS

- Adquiri um exemplar de *O Poder Mágico da Leitura de Números* e decidi começar a lê-lo todos os dias bem cedo. Sentia um verdadeiro alívio depois de me concentrar e ler os números três e quatro vezes. Também já me sentia com mais energia. Mesmo antes de ir trabalhar, dedicava uns momentos à leitura dos números. Normalmente conduzia até ao meu emprego cansada e apática, mas com esta prática, passei a sentir-me desperta e muito melhor. Talvez fosse por isso que me sentia muito mais descontraída e muito menos stressada do que era costume. Obrigada.

Sae-I (Funcionária Administrativa)

- Quando me sentia cansado fazia, por vezes, uma sesta de dez minutos, mas não adiantava muito, porque continuava a sentir-me sonolento. No entanto, assim que comecei a ler sequências numéricas, uma sesta breve bastava para combater

a minha sonolência. É mesmo surpreendente. Depois de fazer leitura numérica, tenho mais facilidade em ler o que está escrito no velho quadro negro da minha sala de aulas, e já consigo ler tudo o que tenho de ler para as aulas muito mais depressa. Não é fácil fazê-la todos os dias, mas sinto realmente uma enorme diferença no meu estado, quando a faço antes de começar a estudar.

Kwak-won (Estudante)

- Sempre que começa um novo período académico, ponho os meus alunos a ler números, durante cerca de um minuto. Os alunos que leem bem os números prestam mais atenção ao que leem nos manuais. Quando lhes pergunto o que sentem, dizem que é como se a sua visão se alargasse e conseguissem assimilar muito mais matéria de uma só vez. O mais surpreendente é que ouvi dizer que a leitura numérica pode aumentar 2-3 vezes o desempenho dos alunos. Os professores e os pais também deveriam experimentar fazê-lo, para acompanhar os alunos e os filhos.

Lee-hyeok (Professor)

- Comecei a ler sequências numéricas quando tinha os meus três filhos na escola primária. A minha filha mais velha adoecia frequentemente, e isso preocupava-me, porém, assim que também ela começou a fazer leituras numéricas, acabaram-se as idas ao hospital. Quando entrou para o primeiro ano, a minha outra filha tinha dificuldade em aprender o alfabeto e fazer ditados. Depois de começar a fazer leituras, passou a ter

resultados excelentes. As minhas três filhas começaram a fazer leituras numéricas com 7 anos e só começaram a estudar Inglês no segundo ciclo. Todas entraram nas melhores universidades. Pergunto-me muitas vezes como. Pude fazer leituras numéricas para lhes melhorar a saúde, mas acho que também as ajudou muito a concentrarem-se e a serem pessoas melhores.

Kim-hee (Dona de casa)

- Para dizer a verdade, quando comecei, não senti grande diferença. Como não tinha nada a perder, persisti e, aos poucos, fui começando a sentir-me mentalmente mais calmo e a aperceber-me de que a tensão no meu corpo — na qual eu nem sequer tinha reparado — se estava a dissipar. A certa altura, comecei a sentir qualquer coisa, como um fluxo de corrente em torno do meu rosto. Essa sensação não tardaria a espalhar-se ao resto do corpo. A par disso, reparei que a minha voz ficou mais firme e que recuperei a minha capacidade de concentração. Agora, nos dias em que a leitura numérica me corre bem, sinto-me bem o dia inteiro, sem sequer dar conta disso. Além disso, sinto-me revigorado ao acordar. Como sou trabalhador por conta própria, tenho uma vida stressante; antes sentia muita ansiedade e não estava em boa forma. Depois de ter começado a fazer leituras numéricas, porém, deixei de ter problemas com insónias, depressão ou indigestão.

Yang-gi (Trabalhador liberal)

- Ouvi dizer que era bom para a memória e para a concentração, por isso, decidi experimentar com os pais. Depois da

nossa reunião, ensinei três mães a fazê-lo durante cinco minutos. Afastei-me por momentos e, quando voltei, elas ainda se queixavam de dores nos olhos e de sentir a cabeça pesada. Encorajei-as a continuar e, para nossa grande surpresa, não tardámos a sentir uma grande melhoria.

Uma das mães tomava conta de uma loja e passava a vida stressada com a gestão do pessoal. Tinha a vista cansada e via mal, mas disse-me que desde que começara a fazer leituras numéricas estava muito melhor. Disse-me que ainda sentia picadas na vista quando lia, mas que já não lhe doía tanto, quando não estava a ler. Entretanto, ao fim de uns tempos a continuar a fazer leituras numéricas, as dores desapareceram completamente e a visão melhorou muito.

Kim-hun (Professora)

- Tenho um filho de 6 anos. Foi uma pessoa que conheço que me falou na leitura numérica e eu fui consultar o site. Nessa altura, aconteceu uma coisa estranha, e é por isso que deixo aqui o meu testemunho. O nosso filho demorou a começar a falar e não queria ir para o jardim de infância porque troçavam dele. A dado momento, deixou de falar e começou a evitar a interação com as outras crianças. Um dia, começou a ouvir outros miúdos a ler números e não tardou a seguir-lhes o exemplo com entusiasmo. Foi muito surpreendente. Agora mesmo, enquanto escrevo estas linhas, ouço-o a ler os números.

Ele ainda não sabe lê-los sozinho, por isso, eu leio e ele imita-me. É bonito de se ver.

Lee-yong (Funcionária administrativa)

- Estou grávida de dois meses. Até há bem pouco tempo, ainda sofria de uns enjoos matinais terríveis e pensava que teria de aguentar assim, até que uma vizinha me falou na leitura numérica. Quis tentar e, inicialmente, estava muito cética. Experimentei e não pensei muito mais nisso, mas, na manhã seguinte, quando me preparava para sentir os habituais enjoos matinais... nada. Além disso, sentia-me muito melhor no geral. Os resultados foram rápidos! Há já sete dias que faço leituras numéricas. Antes, ficava nervosa com tudo — com a quantidade de suplementos que tenho de tomar por causa da gravidez e com pequenas coisas, como uma constipação — e a leitura numérica ajudou-me a acalmar.

Bak-jeom (Dona de casa)

- Foi no sábado passado que ouvi falar pela primeira vez na leitura numérica e nos seus benefícios. Ouvi dizer que é bom para acalmar os bebés quando eles não conseguem dormir ou estão inquietos. Uma mãe disse: «Quando leio sequências numéricas à minha bebé, ela para de chorar e começa a sorrir. Nem cinco minutos depois de começar a ler o código numérico, ela adormece. Aliás, a leitura numérica é uma excelente canção de embalar.»

Heo-cheol (Funcionária administrativa)

- Encorajei um paciente que sofria de insónia e obstipação a experimentar a leitura numérica. Durante quinze minutos, pressionei-lhe a zona afetada, enquanto ele lia os números. Fiquei surpreendido, porque na semana seguinte, quando

voltou, tinha outra cara: vinha cheio de vida e feliz por me ver. Talvez fossem as insónias e a obstipação que o faziam parecer sempre abatido e sisudo mas, de repente, parecia que tinha mudado de pele e surgido como outra pessoa cheia de vida, com uma aparência radiosa e saudável. «Levou mesmo a leitura a sério», comentei. Enquanto lhe massajava a mão, ele disse-me que começara a fazer leituras numéricas todas as noites, antes de se deitar, e que não só começara a dormir bem, como também deixara de sofrer de obstipação.

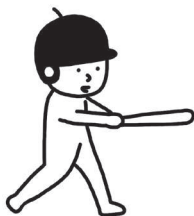
Lee-taek (Profissional de medicina oriental)

0

**O SEGREDO DA LEITURA
NUMÉRICA: SERÁ QUE
PODEMOS MESMO MUDAR
ALGUMA COISA AO LER
NÚMEROS?**

**'2 0 '1 1 '1 6 8
3 0 9 4 9 2 4
5 '2 0 3 7 '2 3**

EXISTE ALGUM PADRÃO PARA MELHORAR OS CINCO SENTIDOS?



É possível melhorar a capacidade, a precisão e os limites até dos nossos sentidos mais fracos. Tomemos o exemplo de um jogador de baseball. Comparado com uma pessoa normal, ele precisa de bom olho, para poder bater corretamente na bola. Mas não ficamos por aqui. Para se ser bom no atendimento, temos de saber interpretar o tom de voz e a linguagem corporal dos clientes para compreender as suas necessidades. Da mesma forma, para sermos cozinheiros excelentes, temos de ter um paladar muito

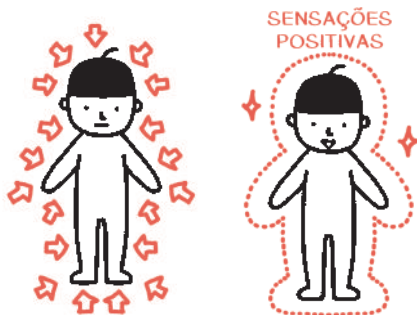


sensível às variações de sabor. Apesar de, em geral, se considerar que os cinco sentidos são essencialmente iguais em todos os seres humanos, a verdade é que eles variam, em termos de grau de desenvolvimento, segundo as influências ambientais e os fatores genéticos de cada um.

A informação sensorial apreendida pelos cinco sentidos é transmitida à parte associativa do cérebro, influenciando diretamente aquilo que a pessoa consciente «pensa». Por exemplo,

as imagens que os nossos olhos detetam começam por ser captadas pelo nervo ótico que transmite a informação ao cérebro, para que ele a processe e gere pensamentos e ações. O nosso cérebro tem um número incrível de nervos para processar toda a informação que os nossos sentidos detetam. O mapeamento desses imensos conjuntos de nervos não é simples de manter, porque o cérebro se encontra num processo constante de criação, destruição e remapeamento. Essa esquematização das ligações neuronais do cérebro humano, o conectoma, varia muito, consoante o nosso grau de esforço e a qualidade das nossas vidas.

O mais importante a reter é o facto de ser possível revitalizar determinadas zonas do conectoma, pela reprodução de estímulos com «padrões específicos», e melhorar muito a capacidade do nosso cérebro para processar dados, através do armazenamento, da ponderação, da resolução e da interpretação. Por outras palavras, a utilização de padrões sistemáticos não só fomenta o crescimento e o desenvolvimento do cérebro, como também produz efeitos sobre o sistema nervoso, os níveis de secreção hormonal e quase todos os outros aspetos do corpo humano.



A INFLUÊNCIA DOS CINCO SENTIDOS SOBRE OS ÓRGÃOS INTERNOS

Os cinco sentidos não só são essenciais para a nossa sobrevivência, como também servem de meio de comunicação com o mundo que nos rodeia. Esse meio de comunicação consiste em formas de recolha de informação: visão, audição, olfato, paladar e tato. O processo e a precisão dos nossos sentidos dependem muito da nossa personalidade e do nosso estado mental. Por outras palavras, as suas perceções são sobretudo um reflexo do seu próprio estado emocional e das suas tendências. E, dada a enorme variação de personalidades e emoções entre as pessoas, não existem duas interpretações exatamente iguais. Cada qual faz as suas, que são totalmente diferentes das dos outros.

Os cinco sentidos estão intimamente ligados ao nosso estado emocional. A exposição a um som repetido produz efeitos negativos sobre o nosso estado emocional e pode levar-nos a sentirmo-nos irritados ou agitados. Do outro lado do espectro, a exposição a uma peça de música bem orquestrada pode animar-nos e ajudar-nos a cometer menos erros. Além disso, quando estamos calmos, parecemos mais fiáveis e trabalhadores aos olhos dos outros. E se estivermos tristes, escutar uma canção revigorante pode fazer-nos sentir melhor.

Temos um sistema nervoso autónomo, que controla uma boa parte do nosso corpo sem precisar de receber ordens

conscientes. Arquetipicamente, as chamadas «cinco vísceras» dos nossos órgãos internos (coração, fígado, baço, pulmões e rins) comunicam através da emissão e receção de sinais. Comparando tudo aquilo que é consciente no ser humano, esses órgãos são muito mais sensíveis ao nosso estado emocional e isso afeta-lhes a eficácia. Por exemplo, o grau de stress que sofremos reflete-se quase imediatamente na batida cardíaca, na secreção hormonal, nos movimentos intestinais e não só.

Desse modo, a nossa mente desenvolve todo um ambiente em torno dos nossos corpos. E como é que isso nos afeta? Quais são os impactos negativos e positivos sobre os órgãos?



O DESALINHAMENTO DOS CIRCUITOS SENSORIAIS GERA DOENÇAS

Os pensamentos e decisões que motivam o nosso comportamento partem de informações sensoriais que recebemos no nosso circuito neuronal. A forma como processamos essa informação sensorial influencia diretamente o nosso comportamento. Considera-se saudável ter os sentidos, pensamentos, discernimento e comportamento alinhados, ou seja, os circuitos do sinal dos cinco sentidos a fluir sem problemas. Mas quando nosso corpo começa a dominar um novo comportamento adquirido, isso perturba os padrões habituais mais toscos dos nossos circuitos neuronais. Os nossos órgãos internos e o sistema nervoso são negativamente afetados pela exposição ao medo ou a situações em que sejamos vítimas de estereótipos negativos e preconceitos.


Se só nós virmos uma coisa má quando olhamos para algo, essa impressão negativa produzirá padrões de pensamento e comportamento distorcidos — por outras palavras, «hábitos intemperados dos cinco sentidos». Isso gera um ciclo de resposta negativo que se espalha pelo corpo e que pode acabar por provocar um mau estado de saúde generalizado (doença/aflição).

Então, como é que restituímos a saúde ao circuito dos nossos cinco sentidos? Existe alguma forma de eliminar as imperfeições dos circuitos de informação do nosso corpo, para o fazer sentir, pensar, analisar e agir corretamente?

O SEGREDO DO CÓDIGO POR DETRÁS DA LEITURA NUMÉRICA: A EXPERIÊNCIA COM MACACOS

Um grupo de investigadores liderado pelo Professor Mushiake Hazimae da Faculdade de Medicina da Universidade de Tohoku, no Japão, publicou estudos sugerindo uma variação nas reações das diferentes partes do cérebro e dos diferentes grupos celulares aos números.



 *A reação do cérebro dos macacos ao receber estímulos de números.*

Esse grupo de investigadores estudou a capacidade do macaco para aprender e os mecanismos subjacentes ao processo de aprendizagem. Nesse estudo, ensinaram macacos a estudar números e observaram a forma como os números afetavam os sensores nos seus cérebros. Enquanto ensinavam os macacos, os investigadores detetaram a existência de uma relação íntima entre determinados neurónios, os números

e as respectivas frequências. Por exemplo, quando o macaco era exposto ao número 4, uma determinada secção do cérebro reagia e um determinado grupo neuronal ativava-se à terceira vez que ele executava uma dada atividade. Mais ainda, descobriram que algumas células específicas reagiam intensamente ao número 0.

Essas conclusões demonstram que o sistema nervoso pode ser estimulado e que as reações podem diferir, de acordo com o «sistema de consciencialização gerado pelos números». Isso prova que o número zero tem um significado básico e instintivo especial, não só para os seres humanos, mas também para os primatas que carecem de uma capacidade linguística superior. Além disso, é revelador da forma como os seres humanos se compreendem entre si e como compreendem o mundo, através dos números como meio, bem como a enorme influência que os números têm sobre a consciência humana.

OS DOZE NÚMEROS QUE REVELAM O FLUXO DE SINAIS DO CORPO

Assim como todo o sistema nervoso é controlado por uma torre de controlo própria, também os outros sistemas do corpo são controlados pelas suas próprias torres de controlo. E esses centros transmitem e recebem energia entre eles, pelo sistema dos meridianos, que constitui outra fonte de energia totalmente diferente. É assim que os diferentes sistemas do corpo se afetam mutuamente. O «código numérico» (coeficiente médio da harmonia sistémica meridiana) capta as potenciais distorções geradas por uma determinada situação ou condição na sua fonte, antes que elas tenham tempo para se desenvolver.

Os códigos numéricos são a base da medicina oriental e, mais recentemente, do campo emergente do Conectoma Cerebral na neurologia e na epigenética. A figura da página seguinte é uma representação visual do código digital e da forma da onda de sinais que o corpo emite como resposta. Foi quando começámos a entender bem estes fenómenos que o concebemos. (Temos muito orgulho, porque o nosso instituto terá sido o primeiro do mundo a fazer esta descoberta.)

A música que ouvimos e os vídeos que vemos compõem-se de sinais que lhes são característicos, com inúmeras combinações de ondas e reproduções. Os circuitos dos cinco sentidos podem ser refeitos por um conjunto de sinais

sistematicamente compilados e combinados que também pode corrigir eventuais distorções nos dados dos sinais.

CÓDIGO NUMÉRICO	ONDA DE SINAIS	CÓDIGO DIGITAL
1		01111
2		00111
3		00011
4		00001
5		00000
6		10000
7		11000
8		11100
9		11110
0		11111
‘ 1		010101
‘ 2		001100



O fluxo de sinais do corpo e o código numérico, observados através de um dispositivo de ativação antes do mecanismo bioquímico.

DESPERTAR A MUDANÇA NAS COISAS QUE DESCONHECEMOS

No nosso esforço para nos aperfeiçoarmos, tendemos a centrar-nos nos aspetos estruturais e funcionais do nosso próprio corpo. Por exemplo, as pessoas que sofrem de insónia mudarão de almofada, trocarão de colchão ou tomarão medicamentos para dormir. As pessoas que tentam perder peso poderão optar por praticar exercício físico ou por comer menos. Ao intervirmos diretamente, o nosso corpo resiste à mudança e gera uma contrarreacção de intensidade correspondente. Isso acontece porque o corpo humano tende naturalmente para a inércia e tenta constantemente restringir a mudança. Ao praticarmos demasiado exercício físico ou seguirmos uma dieta demasiado restritiva, estamos a contrariar a resistência natural do nosso organismo.



Alternativamente, através da prática repetitiva da leitura numérica, os circuitos cognitivos do nosso corpo podem ser

reorganizados de forma a anular esses efeitos secundários. A leitura repetitiva das sequências numéricas relevantes reorganiza os circuitos cognitivos do nosso corpo. A leitura numérica não está diretamente ligada a quaisquer partes ou estados funcionais específicos do corpo. Por exemplo, as pessoas que sofrem de distúrbios do sono podem inculcar novamente no corpo o ato instintivo de dormir bem. Normalmente, o melhor tratamento para os distúrbios do sono é lidando com a forma como o corpo reage ao sono e não tratando a insónia ou tentando melhorar o estado em que a pessoa se encontra, durante o sono.



Paradoxalmente, para resolver a falta de sono, o melhor é não fazer nada. Ensinar o corpo a dormir bem é efetivamente importante, porém, muitas vezes, quanto mais nos esforçamos por eliminar os fatores que nos incomodam, mais eles se intensificam e geram a informação distorcida da insónia.

O segredo para uma boa noite de sono é ensinar o corpo a controlar os sinais que envia e recebe. Os benefícios da utilização da leitura de sequências numéricas são muito superiores aos de qualquer outro método que possamos experimentar

para resolver esse problema. Quanto mais exercício praticarmos, mais exercício precisaremos de praticar para obter resultados. Quanto mais medicamentos tomarmos, menores serão os seus efeitos e mais teremos de tomar. Mas, ao contrário do exercício físico ou dos medicamentos, a leitura numérica torna-se cada vez mais eficaz à medida que o corpo se vai habituando a fazê-la. Quanto mais leituras numéricas fizermos, maiores e mais intensos serão os seus efeitos.

A melhor cura é aprender a gerar os sinais corporais que nos ajudam a dormir bem. Quando nos habituamos a fazer leituras numéricas, os efeitos expandem-se — precisamente o contrário do que acontece com outros métodos que podemos empregar para melhorar o nosso estado de saúde. Quando o corpo se acostuma a uma certa frequência de prática de exercício físico ou a uma certa dosagem de medicamentos, passa a precisar de mais, enquanto que, no que diz respeito às leituras numéricas, quando os nossos corpos se habituam ao processo estas tornam-se comprovadamente mais eficazes.



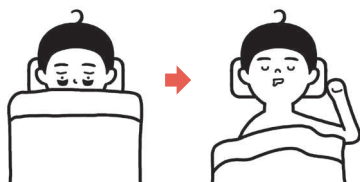
OS EFEITOS DA LEITURA NUMÉRICA: DA CURA DE SONO À BELEZA

Com os resultados de 20 anos de investigação, especialistas das mais recentes investigações médicas e profissionais de medicina oriental criaram uma «prescrição numérica». Para conveniência do leitor, esses resultados foram reorganizados em ciclos de 30 dias. Se fizer uma página por dia, desenvolverá gradualmente uma rede neuronal relacionada com a prescrição codificada na sequência numérica.

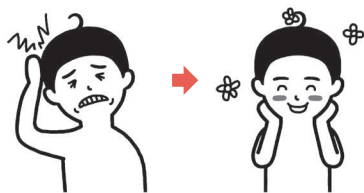
Má disposição matinal.

A insónia é provocada pela incapacidade do cérebro para regular corretamente os níveis de neurotransmissores, o que resulta num estado de vigília excessivo. Existe um problema

de neurotransmissores entre o hipotálamo e os corpos reticulados do cérebro. O código numérico para o sono reparador estabiliza o sistema de sono e vigília e elimina o obstáculo que nos impede de dormir.

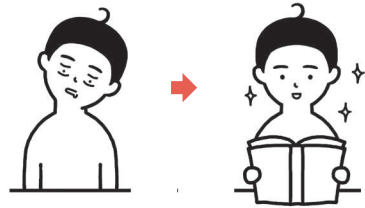


Stress. O excesso de stress e tensão gera uma acumulação excessiva de hormonas no cérebro que estimulam continuamente o sistema nervoso



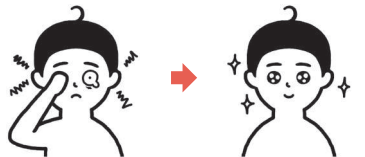
simpático e tornam o corpo mais sensível. Desse modo, cria-se um ciclo de resposta negativo em que ficamos stressados até com os mais pequenos e insignificantes problemas. O código numérico para o stress regula a produção e a secreção de hormonas e estabiliza o sistema nervoso, induzindo, assim, o corpo a reagir devidamente aos estímulos.

A memória e a concentração. É frequente oscilarmos entre estados em que ora nos lembramos ora nos esquecemos das coisas. A falta de memória deve-se ao enfraquecimento da corrente dos



circuitos neuronais que gerem a aprendizagem. É quando não nos conseguimos concentrar e nos distraímos facilmente que a corrente se perde e surgem os problemas de memória. O código numérico para a falta de memória impede essa perda e garante um fornecimento estável de corrente aos circuitos neuronais que gerem o estudo e a memória.

Cansaço da vista e do corpo. Os olhos são o órgão com maior concentração de nervos e vasos sanguíneos do corpo. O código numérico para a perda de visão auxilia não só o suprimento de sangue e nutrientes aos vasos oculares, como também a remoção de de-



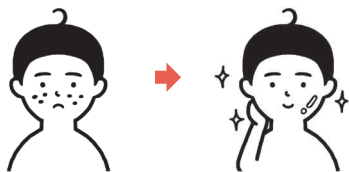
tritos, para garantir que a informação visual chegue ao cérebro

sem distorções. Além disso, contribui para a recuperação da capacidade ocular perdida e reduz a vista cansada.

Os problemas de beleza.

A pele saudável reproduz-se em ciclos de 28 dias. A pele é a camada exterior do corpo humano e, por isso, facilmente se danifica. Se tiver menor capacidade de regeneração,

tornar-se-á menos flexível, mais áspera e/ou desenvolverá diversos tipos de problemas. O código numérico para a pele promove o ciclo natural de produção de pele do corpo. Sem necessidade de recorrer a produtos químicos, a pele volta a crescer devidamente, com um tom mais brilhante e um aspeto mais jovem.



Apenas 10 minutos por dia

Sem contraindicações

ACABE COM AS INSÓNIAS
E AS NOITES MAL DORMIDAS



ELIMINE O STRESS
E AS DORES DE CABEÇA

APURE A CONCENTRAÇÃO
E RECUPERE A MEMÓRIA



REGENERE A PELE E OBTENHA
UM ASPETO MAIS JOVEM

Um surpreendente método natural, praticado por mais de 200 mil pessoas, que atua sobre o cérebro, potenciando a saúde do corpo e da mente.


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-36-1



9 789898 873361

Saúde e Bem-Estar