

## STRES I ANTI-STRES: HOLISTIČKI KVANTNO-INFORMACIONI OKVIR SA PREGLEDOM PREPORUČENIH ANTI-STRES PRISTUPA I TEHNIKA

### STRESS & ANTI-STRESS: HOLISTIC QUANTUM-INFORMATIONAL FRAMEWORK WITH OVERVIEW OF RECOMMENDED ANTI-STRESS APPROACHES & TECHNIQUES

Dejan Raković

Elektrotehnički fakultet Univerziteta u Beogradu, prof. u penziji

Koresponding e-mail: [rakovicd@etf.bg.ac.rs](mailto:rakovicd@etf.bg.ac.rs)

---

**Rezime.** U izveštaju Ujedinjenih nacija početkom 1990-ih *stres* se označava bolešću 20. veka, jer je nedvosmisleno potvrđena važna uloga stresa u razvoju brojnih psihosomatskih poremećaja. Savremena istraživanja *psihosomatskih bolesti* ukazuju na neophodnost primene *holističkih metoda*, orijentisanih na *lečenje čoveka kao celine*, a ne bolesti kao simptoma poremećaja te celine, implicirajući njihovo *makroskopsko kvantno poreklo*. U fokusu pomenutih holističkih metoda jesu telesni *akupunkturni sistem i svest* – koji imaju *informacionu strukturu kvantno-holografске* Hopfildove asocijativne neuronske mreže – sa veoma značajnim psihosomatskim implikacijama. Tako, u kontekstu *kvantno-informacionih holističkih pristupa i tehnika baziranih na akupunkturi i svesti*, njihov cilj bilo bi *biorezonantno pobuđivanje* psihosomatski poremećenog elektromagnetnog (EM) kvantnog stanja (akupunkturno palpatorno bolnog ili psihološki traumatskog, kao jednog od stotina mogućih poremećenih stanja) tako omogućujući da se njegov početni memorijski atraktor pobuđuje (slično proceduri odgrevanja u veštačkim neuronskim mrežama) i postaje sve plići i širi na račun produbljivanja (energetski-dominirajućeg) atraktorski zdravog (akupunkturno palpatorno bezbolnog ili psihološki beztraumatskog) stanja – što se potom *kvantno-holografски projektuje* na niži kvantno-holografски *čelijski nivo*, sa uticajem na promenu *ekspresije genoma*. Međutim, kada je taj proces ometen *transpersonalno spletenim blokadama* u prostoru energija-stanje EM kvantnog polja akupunkturnog sistema / svesti (a već brojni laboratorijski testovi ukazuju na spletenost svesti tj. *ekstrasenzorna iskustva* u kvantnoj realnosti) – tada treba ukloniti i memorijske atraktore kvantno-holografске mreže povezane-sa-EM kvantnim poljem *kolektivne svesti (molitvom ili cirkularnim (psiho / energo) terapijama* iz svih relevantnih meta-pozicija uključenih u problem, tako sprovodeći *spiritualnu integraciju ličnosti* koja *inicira proces permanentnog isceljenja* kako sugerišu iskustva klijenata u *post-hipnotičkim regresijama*). Tako, svi ti holistički pristupi i tehnike bazirani na akupunkturi i svesti mogu biti tretirani kao *kvantno-informacione terapije*, nametanjem *novih isceljujućih graničnih uslova u prostoru energija-stanje* EM kvantnog polja *akupunkturnog sistema / (individualne i kolektivne) svesti*. Gore pomenuti kvantno-holografски psihosomatski okvir omogućava da se sa fundamentalnog kvantno-informacionog gledišta bolje razume *epigenetska priroda psihosomatskih bolesti* kao i *ograničenja metoda njihove prevencije i isceljivanja*, kako bi se bolje razradila *strategija razvoja psihosomatske integrativne medicine za 21. vek*. Takođe je istaknuto i preventivno balansiranje psihosomatike, pošto istraživanja poslednjih decenija ukazuju na važnost korektno i sveobuhvatne diskusije oko netermalnih uticaja EM zračenja u svim dijapazonima (od UNF preko VHF do MT), u razvoju brojnih psihosomatskih poremećaja. Na kraju rada su date *odabrane anti-stres holističke preporuke* za redovno balansiranje akupunkturnog sistema / svesti.

**Ključne reči:** *stres, anti-stres, psihosomatika, kvantno-holografска informatika, integrativna biofizika, integrativna medicina, kvantno-informaciona medicina, akupunkturni sistem, individualna svest, kolektivna svest, preporučeni anti-stres holistički pristupi i tehnike.*

## Uvod

*Stres* je neizbežna posledica života. Do određene granice, koja je individualna, stres doprinosi boljem prilagođavanju pojedinca zahtevima svakodnevnog života i rada: sam po sebi stres je so života [1]. Međutim, kada se ta granica pređe, produženi stres postaje štetan i prouzrokuje mnogobrojne psihosomatske bolesti. Zato je od početka 1960-ih, kada je Hans Seli uveo pojam *opšteg adaptacionog sindroma* kao skupa međusobno povezanih *nespecifičnih stres-reakcija* organizma [1-6], problem stresa dospao u fokus nauke i medicine.

Seli je različite uzročnike stresa (mržnja, ljutnja, strah, frustracije, buka, nikotin i dr.) nazvao *stresorima*, na koje organizam uvek reaguje istovetno: ubacivanjem u krv šećera, masti i adrenalina (stres-realizirajućeg hormona nadbubrežnih žlezda), povišenjem krvnog pritiska, suženjem krvnih sudova i pojačanim lučenjem želudačne kiseline – kao deo pripremne fiziološke reakcije organizma za drugu stresnu fazu intenzivnog mišićnog naprezanja za “borbu ili beg”. Pošto u savremenim uslovima života i rada “*borba ili beg*” izostaju kao normalna reakcija na stresnu situaciju, njome mobilisani energetski i fiziološki potencijali se okreću prema samom organizmu, i produženim (hroničnim) delovanjem mogu prouzrokovati mnogobrojne *psihosomatske poremećaje*.

Iako je problem stresa danas postao posebno aktuelan na našim prostorima, zbog naraslih međuljudskih, međuetničkih i međureligijskih sukoba – u čijem vrtlogu se našao i čitav balkanski region na razmeđu dva milenijuma – on je ne manje značajan i u industrijski najrazvijenijim zemljama sveta. Još krajem 1980-ih ugledni američki magazin *Time* je odabrao za temu broja “Stres: epidemija osamdesetih godina”, a Pol Roš, predsednik *Američkog instituta za stres*, istakao je da mnogobrojne studije pokazuju da je 75-90% poseta pacijenata svih uzrasta lekarima opšte prakse povezano sa stresom. Takođe, *Svetska zdravstvena organizacija* je opisala stres na radu kao *svetsku epidemiju*, a u izveštaju *Ujedinjenih nacija* početkom 1990-ih on se označava *bolešću 20. veka*; istovremeno, procenjuje se i da je 60-80% nezgoda na radu prouzrokovano stresom. Konačno, istraživanja poslednjih decenija ukazuju na važnu *epigenetsku ulogu stresa* (uključujući i tzv. EM smog od brojnih električnih aparata u širem EM dijapazonu) u razvoju brojnih psihosomatskih poremećaja.

Zato je potrebna korektna i sveobuhvatna diskusija oko netermalnih uticaja EM zračenja u svim dijapazonima (od UNF preko VHF do MT), čemu se protive moćni elektroenergetski i telekomunikacioni lobiji. Oni se rukovode standardima zaštite od zračenja koji su bazirani isključivo na termalnim uticajima, ali ovde se radi o velikom uticaju na psihosomatsko zdravlje i vrlo niskog intenziteta netermalnog zračenja, tako da su naponi proizvođača mobilnih uređaja uzaludni jer je akupunktorni sistem ekstremno osetljiv i na veoma niske intenzitete zračenja preko sistema bezpragovnih “gap junction” električnih sinapsi koje prožimaju akupunktorni sistem (a takođe i srčani mišić, jetru, glatku muskulaturu, i neurone sa električnim sinapsama). Postoje i viralni video snimci koji pokazuju kako se u fokusu usmerenog mikrotalasnog polja tri mobilna telefona (čak niže 3G ili 4G generacije) može skuvati jaje, što je prikazano i na našem Telforu pre neku godinu, ili ispržiti kokice, a može se zamisliti šta se dešava sa mozgom ljudi koji tokom razgovora drže uz glavu prislonjene mobilne telephone, ili šta će se tek dešavati korišćenjem telefona buduće 5G i viših generacija.

U nastavku biće predstavljen kvantno-holografski okvir psihosomatike, koji omogućava da se sa fundamentalnog gledišta bolje razume *epigenetska priroda psihosomatskih poremećaja* kao i *ograničenja i metode njihove prevencije i isceljivanja*, radi *optimiziranja postojećih mnogobrojnih holističkih rizika u okruženju*.

## Kvantno-holografski okvir psihosomatike

Savremena medicina dugo je stavljala akcenat na *alopatski-dozirane ne-ekonomične visoko medikamentozne* medicinske tehnologije. Nasuprot tome, poslednjih godina sve veći značaj dobijaju bioadekvatne *homeopatski-dozirane ekonomične* biorezonantne *kvantno-informacione medicinske (KIM)*

tehnologije, vezane za korišćenje takvih vrednosti energija polja, koje se pojavljuju pri normalnom funkcionisanju ljudskog organizma [4-30]. Tako, savremena istraživanja *psihosomatskih bolesti* ukazuju na neophodnost primene *holističkih metoda*, orijentisanih na *lečenje čoveka kao celine*, a ne bolesti kao simptoma poremećaja te celine, implicirajući njihovo *makroskopsko kvantno poreklo* [4-19].

U fokusu pomenutih kvantno-holističkih metoda jesu telesni *akupunkturni sistem i svest* – koji (u Fejnmanovoj propagatorskoj verziji Šredingerove jednačine) imaju *kvantno-informacionu strukturu kvantno-holografске* Hopfildove asocijativne neuronske mreže [30] – sa veoma značajnim kvantno-holografskim psihosomatskim implikacijama [4-12]. U tom smislu, treba dodati da RRM-model molekularnog prepoznavanja implicira da se na biomolekularnom nivou procesiranje informacija odvija u *recipročnom prostoru* Furijeovih spektara primarne sekvence biomolekula [31-33], slično (kvantno) holografskim idejama da se kognitivno procesiranje informacija odvija u *recipročnom prostoru* Furijeovih spektara perceptivnih stimulusa [34,35], tako podržavajući ideju o *kvantno-holografskom fraktalnom sprezanju* različitih hijerarhijskih nivoa u živim sistemima [13].

U kontekstu *kvantno-informacionih holističkih pristupa i tehnika baziranih na akupunkturi i svesti* [4-29,36-77], njihov cilj bilo bi rezonantno pobuđivanje elektromagnetnog (EM) mikrotalasnog (MT) / ultraniskofrekventno (UNF)-modulisanog ili radiofrekventnog (RF) / niskofrekventno (NF)-modulisanog psihosomatski poremećenog stanja (akupunkturno palpatorno bolnog ili psihološki traumatskog, kao jednog od stotina mogućih poremećenih stanja) tako omogućujući da se njegov početni memorijski atraktor biorezonantno pobuđuje (slično proceduri odgrevanja u veštačkim neuronskim mrežama [78]) i postaje sve plići i širi na račun produbljivanja (energetski-dominirajućeg) atraktorski zdravog (akupunkturno palpatorno bezbolnog ili psihološki beztraumatskog) stanja – što se potom *kvantno-holografски projektuje* na niži kvantno-holografски *čelijski nivo*, sa uticajem na promenu *ekspresije genoma* [5-11]. Tako, svi ti holistički pristupi i tehnike bazirani na akupunkturi i svesti mogu se tretirati kao *kvantno-informacione terapije*, nametanjem *novih graničnih uslova u prostoru energija-stanje akupunkturnog sistema / svesti*.

Međutim, kada je taj proces ometen *transpersonalno spletenim blokadama* u prostoru energija-stanje EM polja akupunkturnog sistema / svesti (o brojnim laboratorijskim testovima koji ukazuju na spletenost svesti tj. *ekstrasenzorna iskustva* u kvantnoj realnosti, v. [79,80]) – tada treba ukloniti i memorijske atraktore kvantno-holografске mreže povezane-sa-poljem *kolektivne svesti (molitvom ili cirkularnim (psiho / energo) terapijama* iz svih relevantnih meta-pozicija uključenih u problem [5-11,59-77], tako sprovodeći *spiritualnu integraciju ličnosti* koja *inicira proces permanentnog isceljenja* kako sugerišu iskustva klijenata u *post-hipnotičkim regresijama* [81]). Ove transpersonalne holističke procedure, zajedno sa radom na svim nivoima lokalnih *EM biorezonantnih (MT / UNF-modulisanih ili RF / NF-modulisanih) terapija* [4-29] i *ne-cirkularnih (psiho / energo) terapija* [36-76], mogle bi biti holistički ključ za uspostavljanje isceljujućih graničnih uslova u prostoru energija-stanje akupunkturnog sistema / svesti klijenata, v. Sl. 1.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ovo predstavlja osnovu tzv. *kvantne neuronske holografije* [30] (v. takođe ref. [11]), koja omogućava sukcesivnu rekonstrukciju talasnih funkcija memorijskih stanja na izlazu kvantno-holografске Hopfildove neuronske mreže (kompletnih, i amplitude i faze) u prepoznavanju talasne funkcije prethodno memorisanog stanja koje se ponovo prikazuje na njegovom ulazu (što je osnova svake holografije, ali ovde je sve jednostavnije nego u standardnoj laserskoj holografiji, koja zahteva tzv. koherentne referentne i predmetne laserske zrake). Iako su osnovni elementi kvantnog i neuronskog sistema (po uzoru na formalne neurone i veze) vrlo različiti, njihovi kolektivni procesi se pokoravaju sličnim zakonima. Dakle, Hebova korelaciona matrica memorijskih sinaptičkih veza u Hopfildovim asocijativnim neuronskim mrežama, odgovara Grinovoj funkciji (kvantnom propagatoru) u Fejnmanovoj verziji Šredingerove jednačine:

Unutar ovog kvantno-informaconog okvira, plauzibilno je razmotriti zdravo psihosomatsko stanje kao najjednostavnije informaciono stanje najniže kvantne entropije (sa jedinim memorijskim atraktorom), a poremećena psihosomatska stanja kao složenija stanja više kvantne entropije (sa više dodatnih bočnih memoriskih atraktora).<sup>2</sup>

## O makroskopskoj kvantnoj prirodi akupunktturnog sistema i svesti

Treba istaći da na svim kvantno-holografskim hijerarhijskim nivoima bioloških makroskopskih otvorenih kvantnih sistema  $S_k$  (lokalni ćelijski ferment / supstrat, lokalni telesni akupunktturni sistem / svest, nelokalni van-telesni svest / kolektivna svest), postoje *dva* (interagujuća) makroskopska kvantna podsistema [5,8,10,11]:

$$G(r_2, t_2; r_1, t_1) = \sum_{i=1}^P \phi^{k_i}(r_2, t_2) \phi^{k_i*}(r_1, t_1) = \sum_{i=1}^P A_{k_i}(r_2, t_2) A_{k_i}^*(r_1, t_1) e^{\frac{i}{\hbar}(\alpha_{k_i}(r_2, t_2) - \alpha_{k_i}(r_1, t_1))}$$

gde je  $\phi^{k_i}$   $i$ -ti kvantni memorijski atraktor (t.j. eksplicitno  $i$ -to kvantno stanje / atraktor kratkotrajne memorije), a  $G$  je kvantno-holografška memorija (t.j. implicitna dugotrajna memorija od svih  $P$  kvantnih stanja / atraktora u kvantnoj memoriji) takvog informaciono interpretiranog (bilo kojeg) kvantnog sistema! Onda (re)konstrukcija kvantnih atraktorskih oblika, t.j. transformacija reprezentacije dugotrajne memorije (kvantne latentne svesti / podsvesti) u reprezentaciju prisećanja / kratkotrajne memorije (kvantno manifestne svesti), jeste analogna dekoherenciji (kolapsu) talasne funkcije. U tom kontekstu, povezivanje individualne svesti sa manifestno-makroskopskim-kvantnim akupunktturnim sistemom, primenom methoda asocijativnih neuronskih mreža, kvantne neuronske holografije, i kvantne teorije dekoherencije, pruža kvantno-holografski okvir za psihosomatiku, epistemologiju i duhovnost [11].

Dalje, prema direktnoj matematičkoj korespondenciji između klasičnih neuronskih varijabli (levo) i kvantnih varijabli (desno):  $q \Leftrightarrow \phi$ ,  $q^k \Leftrightarrow \phi^k$ ,  $J \Leftrightarrow G$  [11,30], i odgovarajućih Hopfieldovih klasičnih i Fejnmanovih kvantnih jednačina, moglo bi se razumeti da se kvantni memorijski atraktori  $\phi^{k_i}(r, t)$  (bilo kojeg!) kvantnog sistema ponašaju kao kvantni analogoni klasičnih neuronskih aktivnosti u tački  $r$  i trenutku  $t$  – implicirajući da se talasne funkcije  $\phi^{k_i}$  ( $i = 1, \dots, P$ ) u prostorno-vemenskim tačkama  $(r, t)$  ponašaju fundamentalno kao  $P$ -dimenzioni paralelni neuronski kvantni procesori (uočiti takođe njihovu razliku u odnosu na uobičajeno korišćene 2-dimenzione kubitove u kvantnoj informatici [11])!

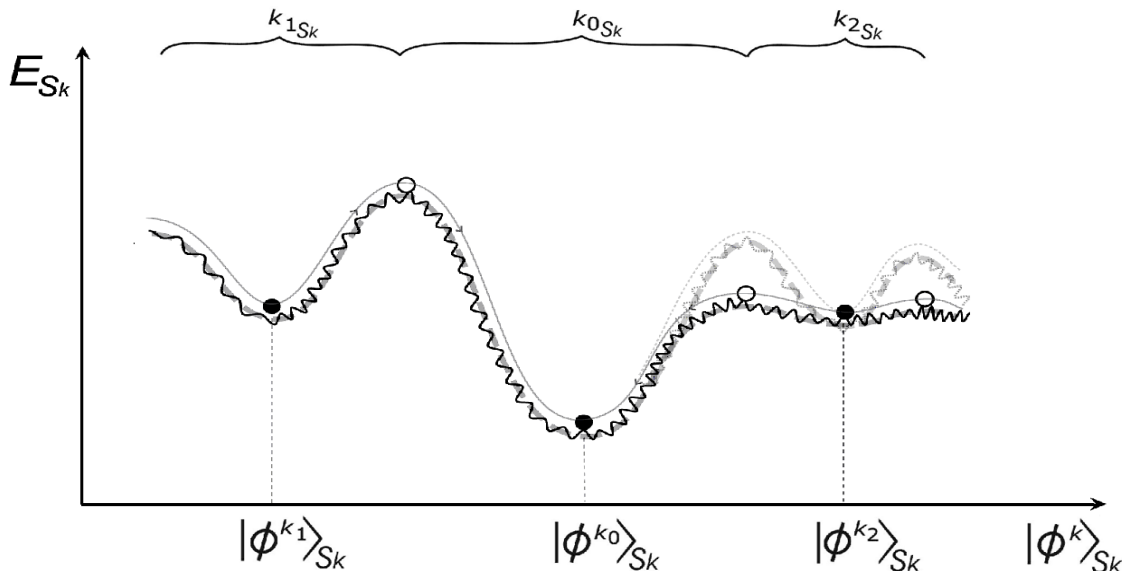
<sup>2</sup> Posebno, razmatrajući psihosomatsko stanje u generalno mešanom kvantnom stanju matrice gustine:

$$\widehat{\rho}_{S_{kv}}^{(k)} = \sum_i |c_{k_i}|^2 |\phi_v^{(k_i)}\rangle_{S_{kv} S_{kv}} \langle \phi_v^{(k_i)}| \equiv \sum_i p_{k_i} |\phi_v^{(k_i)}\rangle_{S_{kv} S_{kv}} \langle \phi_v^{(k_i)}|$$

(gde su  $p_{k_i}$  verovatnoće realizacije  $k_i$ -tog stanja), tada se fon Nojmanova kvantno-mehanička entropija  $S = -kTr(\widehat{\rho}_{S_{kv}}^{(k)} \ln \widehat{\rho}_{S_{kv}}^{(k)})$  redukuje na klasičnu Šenonovu entropiju  $S = -k \sum_i p_{k_i} \ln p_{k_i}$  [11]. Unutar pomenutog kvantno-holografskog okvira, entropija čistog-zdravog stanja psihosomatskog sistema (opisana jedinstvenim  $k_0$ -tim članom u superpoziciji, verovatnoće  $p_{k_0} = 1$ ), bila bi  $S_{k_0} = 0$  (pošto čisto kvantno stanje  $\widehat{\rho}_{S_{kv}}^{(k_0)}$  pruža maksimalnu moguću informaciju o kvantnom psihosomatskom sistemu), dok bi entropija mešanog-poremećenog stanja psihosomatskog sistema (opisanog potpunom gornjom superpozicijom) bila  $S_{\rho} > 0$  (pošto mešano stohastičko stanje  $\widehat{\rho}_{S_{kv}}^{(k)}$  pruža nekompletnu informaciju o kvantnom psihosomatskom sistemu).

Preme tome, unutar pomenutog kvantno-holografskog okvira, psihosomatsko zdravo stanje je stanje minimalne entropije, dok je psihosomatsko poremećeno stanje stanje povećane entropije. Unutar istog okvira, primena neke psihosomatske terapije prirodno smanjuje entropiju (degradaciju) t.j. povećava informaciju (organizaciju) psihosomatskog sistema!

prvi sa *modifikujućom* više-elektronskom hiperpovršu  $E_e(\phi_e^{(k)})$  i drugi sa *modifikujućom* EM više-fononskom hiperpovršu  $E_v(\phi_v^{(k)})$ , kao na Sl. 1. Treba dodati da energetska hiperpovrš više-fononskog kvantnog stanja može takođe uključiti nisko-energetske dugo-dometne koherentne MT Frelihove eksitacije (kreirane kao rezultat interakcije elektronskog i fononskog podsistema [82,83]), od posebnog značaja u MT rezonantnoj terapiji dinamičke modifikacije EM više-fononskog (i povezanog više-elektronskog) akupunktornog makroskopskog kvantnog podsistema [4-12,14-16].



**Slika 1.** Šematski prikaz memorijskih atraktora u prostoru stanja hiperpovršu psihosomatskog stanja *otvorenog makroskopskog kvantno-holografskog akupunktornog sistema / svesti*, kao predloženih kvantno-holografskih manifestacija psihosomatskih poremećaja (stotine njih postojećih kod primarnih psihosomatskih bolesti i hiljade njih u njihovim kombinacijama prema *tibetanskoj tradicionalnoj medicini* zasnovanoj na akupunkturi, sa terapijskim ciljem da se balansiraju / uklone svi nepoželjni bočni memorijski atraktori u proceduri koja se tradicionalno preporučuje na svakih pola godine) [5-11]. Ove informacije mogu se *kvantno-holografski* projektovati na *niži otvoreni makroskopski kvantno-holografski ćelijski enzimsko-genetski nivo* (koji takođe funkcioniše na *kvantno-holografski sličnom ćelijskom kvantno-konformacionom nivou molekularnog prepoznavanja*, utičući tako na ekspresiju gena i na moguću somatizaciju odozgo-na-dole hijerarhijski projektovane disbalansirane / neuklonjene psihosomatske informacije). S druge strane, *viši otvoreni makroskopski hijerarhijski nivo kvantno-holografške kolektivne svesti i povezana (kvantno) holistička globalna psihosomatika* mogu takođe biti kvantno-holografski projektovani na *niže nivoe kvantno-holografskih individualnih akupunktornih sistema / svesti* (sa duhovnim / društvenim implikacijama o neophodnosti transpersonalnog kvantno-holografskog uklanjanja svih nepoželjnih bočnih memorijskih atraktora na nivou kolektivne svesti, koji bi inače rezultirali u daljem transpersonalnom prenosu memorijskih atraktora individualne i kolektivne svesti u ovoj i budućim generacijama). V. fusnote 1 i 2 kao i link [http://www.dejanrakovicfund.org/prezentacije/2019\\_HOLI.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/prezentacije/2019_HOLI.pdf) za dodatna objašnjenja.

Pomenuta kvantno-holografška slika implicira da kvantno-holografski hijerarhijski delovi nose informaciju o celini, omogućujući suptilno *kvantno-holografsko fraktalno sprezanje* različitih hijerarhijskih biofizičkih nivoa – uključujući brojne akupunktorne projekcione zone i odgovarajuće organe i ćelije, sa bazičnim *makroskopskim kvantno-informacionim kontrolnim mehanizmima embriogeneze / ontogeneze i morfogeneze* i njihovog povratnog uticaja na *ekspresiju genoma*, počev od prve deobe oplodene jajne ćelije koja inicira diferencijaciju akupunktornog sistema bespragovnih električnih GJ-sinapsi (“gap junction” spojeva) [4-13].

Ova bazična kvantno-holografška nelokalnost može biti od fundamentalnog značaja u i razumevanju same makroskopske (kvantno)holističke prirode *psihosomatskog zdravlja i bolesti* – implicirajući takođe *fazi granicu* između kvantno-koherentnih (nestacionarnih) i semi-klasičnih dekoherentnih (stacionarnih) manifestacija makroskopskog kvantno-informacionog *akupunkturnog sistema* i *svesti* (kao i bilo kojeg makroskopskog kondenzovanog fizičkog (pod)sistema) i njihovu *blisku povezanost*, sa značajnim psihosomatsko-kognitivnim implikacijama [5-11].

Pomenuti problem je od fundamentalno-teorijskog fizičkog značaja, jer zadire u pitanje *univerzalnosti kvantne mehanike*, odnosno pitanje opšteg važenja zakona kvantne fizike i za *makroskopske pojave* koje se uobičajeno tretiraju metodima klasične fizike. Iako je to pitanje postavljeno još u ranoj fazi rada na zasnivanju kvantno-mehaničke teorije (i povremeno ostavljano po strani iz vrlo različitih razloga, a po pravilu je smatrano teškim naučnim problemom), u ovom pogledu situacija ni danas nije mnogo bolja te se može slobodno reći da je problem opšteg važenja kvantne mehanike i danas otvoren [84-96].

Na toj liniji, treba istaći da su Sit'ko i saradnici ukazali na postojanje *potrebnih i dovoljnih uslova* za postojanje *makroskopskih samosaglašenih potencijala* (tzv. Landau-Haken tipa) duž akupunkturnih meridijana, sa EM MT *svojstvenim frekvencijama* zdravog i poremećenih stanja *akupunkturnog sistema* [14,97-100], ističući da su živi sistemi četvrti stupanj u kvantnoj lestvici Prirode (nuklearni-atomski-molekularni-biološki), koji se podvrgava specifičnim makroskopskim kvantnim zakonima *Fizike živog*.

Takođe, vredi istaći da su Umezawa sa saradnicima i Del Giudice sa saradnicima primenom fundamentalnog formalizma *spontanog narušenja simetrije* u okviru kvantne teorije polja ukazali na biološke sobno-temperaturske makroskopske kondenzate virtuelnih kvazičestica efektivne mase i naelektrisanja, tzv. *evanescentnih fotona u vodi* (nepropagirajućih / tunelirajućih longitudinalnih modova kvantnog EM polja zarobljenih biološkim makroskopski uređenim lokalizacijama električnog dipolnog polja vode), kao moguću kvantnu osnovu funkcionisanja *ćelija* generalno [101-104,105-110], dok su Jibu i saradnici ukazali na njih kao moguću kvantnu osnovu *svesti* u mozgu [111-114].

Prema takvom teorijskom konceptu, pošto evanescentni fotoni u vodi nisu povezani sa propagirajućim talasima (u EM RF dijapazonu [105-110]), oni se ne bi mogli spolja detektovati – pa se zato u oblasti bioloških makroskopski uređenih lokalizacija električnog dipolnog polja vode moraju ubaciti specijalne sonde, da omoguće da se zarobljeni kvanti nepropagirajućih modova EM RF polja raseju u detektabilne propagirajuće modove, što je eksperimentalno potvrđeno u delu EM RF oblasti [115].

S druge strane, Pop i saradnici su obavili EM optička merenja u mraku pomoću specijalno dizajniranog detektora i uočili da *biološki sistemi*, od bakterija do bioloških tkiva, *neprekidno emituju ultra-slabe fotonske emisije* (uglavnom u *vidljivoj oblasti* EM spektra, ne-eksponencijalnog slabljenja i specifične frekvencije i fazne i amplitudne modulacije za sve osnovne biološke i fiziološke aktivnosti), pa se fotoni ovakvih ne-standardnih karakteristika nazivaju *biofotoni* [116]. Uočeno je i da biofotonska emisija reflektuje sledeće *važne karakterisitike*: zdravlje kao simetriju između leve i desne strane tela; bolest preko narušene simetrije između leve i desne strane tela; svetlosne kanale u telu koji regulišu transfer energije i informacije između različitih delova; biološke ritmove kao što su 14-dnevni, 1-mesečni, 3-mesečni i 9-mesečni.

Posebno, Sit'ko i saradnici su na liniji svojih istraživanja obavili EM MT merenja pomoću specijalno dizajniranog radiometrijskog sistema (na nivou inherentnih šumova  $\sim 5 \cdot 10^{-23} \text{ W/Hz} \cdot \text{cm}^2$ ), koja su omogućila dobijanje sledećih *važnih karakterisitika akupunkturnih kanala i tačaka* [117]: kanali imaju prečnik 3÷5 mm na mestima izlaska na površinu u akupunkturnim tačkama; indeks prelamanja unutar kanala je  $n = 1$  kao u vazduhu, dok je u telu izvan kanala 5÷6; u slučaju funkcionalnih poremećaja kanala, pri spoljašnjem EM MT fluksu  $10^{-21} \div 10^{-20} \text{ W/Hz} \cdot \text{cm}^2$  odgovarajuća akupunkturna tačka potpuno apsorbuje zračenje, dok pri fluksu većem od  $10^{-19} \text{ W/Hz} \cdot \text{cm}^2$  akupunkturne tačke potpuno reflektuju spoljašnje EM MT zračenje (pa su zato u prirodnim uslovima efekti sunčevog zračenja na biološke sisteme zanemarljivi u veoma osetljivom EM MT

regulacionom dijapazonu, jer ga intenzivno apsorbuje atmosfera, što je verovatno bilo od evolucionog značaja pri prirodnoj selekciji bioloških vrsta).

Bazirano na principima *fotonskih kristala i fotonskog bandgap-vođenja* (gde bi konfinacija fotona u nekom nisko-indeksnom 3D kanalnom defektu mogla biti postignuta korišćenjem fotonske bandgap-refleksije okolnog više-indeksnog (kvazi) periodičnog medijuma [118]!) – čini se da gore pomenuti EM MT eksperimenti Sit'ka i saradnika sugerišu sa naše strane predloženu zanimljivu mogućnost [119,120] da se veoma neobični vakuumski-slični nisko-indeksni  $n = 1$  *akupunkturni kanali* razmotre kao *3D fotonsko-kristalni kanalni talasovodi propagirajućih EM MT fotona* (utičući povratno na strukturu i jonsku provodljivost kanala), *konfinirani izvan-kanalnim više-indeksnim (kvazi) periodičnim celularnim telesnim medijumom* (sa  $n = 5\div 6$  u ćelijskoj citoplazmi i  $n \gg 1$  u ćelijskoj membrani metabolički zavisne ekstremne polarizacije zapreminske jonske gustine [121]) *sa ne-propagirajućim EM MT evanescentnim fotonima!*

*Egzotični aspekt akupunkturnih kanala* (čudnog vakuumski-sličnog indeksa prelamanja) *mogao bi biti relikv spoljašnjeg priliva vitalne energije / prane / čia / nestvorene svetlosti* (posredstvom minijaturnih kvantno-gravitacionih tunela stabilizovanih egzotičnom prirodom *vitalne energije* kao kvantnih vakuumskih fluktuacija u ovim tunelima [10,11,93,119,120]), ukazujući da ovakav tip egzotične transpersonalne komunikacije obezbeđuje *neprekidno-osvežavajuću interakciju* između dve mentalno-adresirane osobe i time *transpersonalno stabilizuje kvantnu-spletenost* njihovih akupunkturnih sistema / svesti, odnosno *sprečava rasplitanje* njihovih makroskopskih kvantno-spletenih stanja interakcijom sa njihovim lokalnim telesnim okruženjima (*nasuprot situaciji u mikrosvetu* gde nema takvih stabilizujućih mentalno-adresirajućih egzotičnih transpersonalnih efekata, pa se laboratorijski formirani kvantno-spleteni parovi čestica moraju *dobro izolovati od okruženja* kako bi se sprečila njihova kvantna-dekoherencija [95]).

U tom kontekstu, treba posebno podvući i da su *isceliteljski efekti* nad akupunkturnim sistemom / svešću obolelog često *blokirani* kvantno-holografski kodiranim *spiritualnim ličnosnim pristankom* na bolest kao oblik (*samo*) *kažnjavanja* (kako nagoveštavaju iskustva ispitanika u *post-hipnotičkim regresijama* [81]), kada su neophodne *molitve i ljubav* za sebe i druge sa ciljem prestanka (*samo*) *kažnjavanja* – čime se vrši *spiritualna integracija ličnosti*, odnosno *raspliću transpersonalne energetske blokade*, što *pokreće proces trajnog isceljenja* [10,11,119,120,122-126].

### **Tri linije fronta komplementarne i integrativne psihosomatske medicine**

Gore pomenuti kvantno-holografski psihosomatski okvir omogućava da se sa fundamentalnog kvantno-informacionog gledišta bolje razume *epigenetska priroda stresom-izazvanih psihosomatskih bolesti* kao i *ograničenja i metode njihove prevencije i isceljivanja*, radi bolje razrade *strategije razvoja psihosomatske komplementarne i integrativne medicine za 21. vek*.

Tako bi se na bazi kvantno-holografskog psihosomatskog okvira moglo reći da postoje *tri linije fronta komplementarne i integrativne psihosomatske medicine* [5-7,9-11]: (i) *duhovnost i cirkularne (psiho / energo) terapije iz svih relevantnih meta-pozicija*, sa potencijalnom mogućnošću trajnog uklanjanja uzajamnih memorijskih atraktora na nivou *kolektivne svesti*; (ii) (*kvantno*) *holistička medicina i ne-cirkularne (psiho / energo) terapije*, koje privremeno uklanjaju memorijske atraktore na nivou *akupunkturnog sistema / individualne svesti* i sprečavaju ili ublažavaju njihovu somatizaciju, kao posledicu nemara na prvom nivou; (iii) *konvencionalna simptomatska medicina*, koja kroz imunologiju, farmakologiju, preventivnu dijagnostiku i hirurgiju na *telesnom nivou* sprečava ili ublažava somatizovane posledice nemara na prva dva nivoa.

Posebno treba istaći, da *nužne aktivnosti* na drugom i trećem nivou, uz *zanemarivanje prvog nivoa*, imaju za posledicu *dalje prenošenje memorijskih atraktora* na nivou individualne i kolektivne svesti u ovoj i narednim generacijama, *nagomilavajući kvantno-holografsku nelokalna opterećenja* koja prouzrokuju potom ne samo bolesti, već i međuljudske sukobe, ratove i druga stradanja.

## Anti-stres holističke preporuke

Na kraju, dajemo odabrani pregled više korisnih anti-stres holističkih preporuka za *redovno balansiranje akupunkturnog sistema / svesti*.

(1) *Programirani aktivni odmor, za svakodnevnu fiziološku kompenzaciju druge faze stresa* (u kojoj je organizam pripremljen za "borbu ili beg", što u savremenim uslovima života i rada izostaje kao normalna reakcija na stresogenu situaciju, i njome izazvanu prvu fazu stresa sa mobilizacijom energetskih i fizioloških potencijala organizma, uz ubacivanje u krv stres-realizirajućih hormona, šećera i masti). Ovi jednostavni programi kineziološke / sportske rekreacije *umekšavaju psihosomatske reakcije* na svakodnevne stresogene situacije, doprinoseći i poboljšanju zdravstvenog stanja;

(<http://www.dejanrakovicfund.org/iasc.html>).

(2) *Refleksno-segmentna masaža, za svakodnevno smanjenje stresa i zamora* (kroz tehnike stimulacije projekcionih mikrosistema, kombinovane sa aromaterapijom, u profilaktičke ili terapijske svrhe za mnoga psihosomatska oboljenja). Masaža deluje spazmolitički, analgetički, povećava sekretornu aktivnost lojnih i znojnih žlezda, što dovodi do *opšteg relaksantnog i sedativnog dejstva*. Zbog jednostavnosti, *refleksno-segmentna masaža* preporučuje se u *preventivne svrhe* jedanput dnevno za anti-stres samo-pomoć, a pri manifestovanim psihosomatskim poremećajima kao privremena samo-pomoć na ugroženom akupunkturnom meridijanu do odlaska kod lekara. Posebno, *TaiChi tapkanje* po zadatom 4-minutnom redosledu duž akupunkturnih meridijana, preporučuje se u *preventivne svrhe* jedanput dnevno za anti-stres samo-pomoć;

(<https://www.youtube.com/watch?v=4rkM4tYSaTE>).

(3) *Akupunktne tehnologije, za redovnu polugodišnju prevenciju stresa i psihosomatskih oboljenja* (kroz tradicionalne i savremene metode stimulacije akupunkturnog sistema, kao sinteze tradicionalnih znanja kineske medicine i savremenih kvantno-informacionih otkrića biofizike i bioinženjeringa). Sukcesivnim *biorezonantnim delovanjem* na nekoliko anti-stres akupunkturnih tačaka, postižu se značajni klinički rezultati na najdubljem biofizičkom nivou *terapije stresa*. Preporučuje se za *polugodišnje balansiranje* akupunkturnog sistema za *prevenciju psihosomatskih oboljenja* izazvanih delovanjem stresa, a u slučaju nastalih oboljenja i za *terapiju mnogobrojnih psihosomatskih oboljenja* u akutnoj i hroničnoj fazi;

(<http://www.dejanrakovicfund.org/iasc.html>).

(4) *Homeopatija, za prevenciju i terapiju psihosomatskih oboljenja* (kroz tradicionalne i elektronske metode, ukoliko regulacioni sistem (*vitalna sila*) obolelog nije nepopravljivo oštećen). Kao drugi metod lečenja po rasprostranjenosti u svetu, počiva na tri principa: *princip holizma* (čovjek se posmatra kao celina telesnih, psihičkih i duhovnih karakteristika); *princip sličnosti* (homeopatski lek dobijen od supstance koja kod zdrave osobe izaziva određene simptome, primenjuje se za lečenje bolesne osobe koja ima iste takve simptome); *princip minimalne doze* (homeopatski lek tako razblažen da u njemu nema molekularnih tragova supstance od koje je dobijen);

(<http://www.homeopatija-sld.org>).

(5) *Autogeni trening, za svakodnevnu autosugestivnu anti-stres relaksaciju* (mišića i krvnih sudova, kontrolu disanja, rada srca i koncentracije, u čijoj osnovi leži ideja o ekvivalenciji mišićne i psihičke napetosti). Ova *medicinski široko priznata* tehnika relaksacije, deluje prvenstveno iz stanja budnosti, ali i uz pažljivo uranjanje u druge nivoe svesti, jer se autosugestivnim kratkim relaksirajućim porukama *umekšavaju i nepoželjne psihosomatske reakcije* na svakodnevne stresogene situacije. Preduslov za uspeh autogenog treninga je jutarnje i večernje *redovno vežbanje*;

(<http://www.dejanrakovicfund.org/iasc.html>).

(6) *Reiki pozitivne afirmacije, za stvaranje novih zdravih navika* (u čijoj osnovi leži ideja o postizanju harmonije u sebi i svom okruženju): (i) *Danas ne brinem!* (ii) *Danas nisam ljut!* (iii) *Danas sam zahvalan za sve!* (iv) *Danas radim pošteno (i na sebi)!* (v) *Danas sam ljubazan i dobronameran prema svima!* U osnovi ovih afirmacija je činjenica da jedino stvarno što imamo jeste „danas“, pa čovek živeći svoj današnji dan kao



jedini postojeći postiže harmoniju. Reiki edukacije pružaju jednostavan i efikasan metod samo-pomoći u energetsko-informacionoj *revitalizaciji organizma* na svim duhovno-psiho-somatskim nivoima; (<http://www.reiki.rs>).

(7) *Joga ritmičko disanje, za svakodnevnu revitalizaciju organizma* (u jutarnjim i večernjim opuštenim šetnjama, na svežem vazduhu, sa ritmičnošću 6:6:12: tokom 6 koraka duboki udisaj, narednih 6 koraka zadržavanje daha, i narednih 12 koraka usporen i potpun izdisaj). U istom kontekstu, u zatvorenim prostorijama može se preporučiti *mikroklimatski bioinženjering* primenom *aerojonizatora* (generatora negativnih jona). Pri tome se, saglasno *Swara jogi*, praktikuje disanje na nos, sa pauzom za zadržavanje daha između udisaja i izdisaja (da bi što veća količina jona bila inhalirana i potom preraspodeljena u akupunkturnom jonskom sistemu). Za postizanje dubljih nivoa energetsko-informacione relaksacije preporučuje se neki kurs joge; (<http://www.vidyayoga.net>).

(8) *Kontrola nazalnih ritmova, za promenu stresnih raspoloženja* (posrednom promenom 2-satnih ultradijalnih moždanih ritmova, u cilju održanja energetskog i emocionalnog balansa organizma). Saglasno *Swara jogi* postoji mogućnost povratnog uticaja nazalnog ritma na moždani, aktivacijom neaktivnije nozdrve specijalnom procedurom disanja: pritiskom prsta zatvori se aktivnija nozdrva, i intenzivno i kratko udahne 10-15 puta na neaktivniju nozdrvu (čime se kroz jonske receptore u korenu nozdrva već za nekoliko minuta postiže *promena faze ultradijalnog ritma*, što se lako uočava po izmenjenoj aktivnosti nozdrva). Procedura promene nazalnog ritma može se efikasno koristiti i za presecanje (ritma) razvoja prehlade u početnoj fazi; (<http://www.dejanrakovicfund.org/iasc.html>).

(9) *Kontemplativno osveščivanje osećaja, za uklanjanje dubokih korena potonjih reakcija, projekcija ili procena* (izgovoreno u sebi): (i) *Doživljam prijatni osećaj* (za osećaje sa žudnjom); (ii) *Doživljam neprijatni osećaj* (za osećaje sa odbojnošću); (iii) *Doživljam neutralni osećaj* (za neutralne osećaje). Saglasno *Theravada budizmu*, i samo *smireno praćenje prijatnih i neprijatnih osećaja* (bez emocionalnog reagovanja) *slabi i razbija tendencije žudnje i odbojnosti* (praćenjem prijatnih osećaja eliminišemo žudnju, a praćenjem neprijatnih osećaja eliminišemo odbojnost), dok *smireno praćenje neutralnih osećaja otklanja neznanje* (sa smirenošću prema svim uslovljenostima); (<http://www.budizam.net>).

(10) *Meditativne autosugestivne poruke, za normalizaciju rada organizma* (izgovorene u sebi, zatvorenih očiju, uz vizualizaciju celog tela smeštenog u zlatno-žutu svetlosnu kuglu sa natpisom Norma): *Puna normalizacija zdravlja, ovde i sada, na telesnom, psihičkom i duhovnom nivou*. To se može kombinovati sa vizualizacijom slične manje zlatno-žute svetlosne kugle oko 10 cm iznad odabranog dela tela uz njeno spuštanje u taj deo tela, i uz vizualizaciju *cirkulacije vitalne energije* u smeru kazaljke na satu u tom delu tela, gledano prema telu (ta cirkulacija može se povremeno raditi i na nekoliko energetskih čakri: u oblasti polnih organa, stomaka, srca, grla, čela). Time se *normalizuje* energetsko-informaciono funkcionisanje na svim duhovno-psiho-somatskim nivoima organizma; (<http://www.youtube.com/watch?v=DqeGYuNno6o>).

(11) *Meridijanske terapije, za brzo uklanjanje psiholoških trauma, fobija, alergija, post-traumatskog stresa* (kroz simultane efekte *emocionalne vizualizacije psihosomatskih problema i tapkanja / dodirivanja akupunkturnih tačaka*; u asocijativnom nizu omogućavaju i dolaženje do samog korena problema, odnosno nalaženja i integracije klijentovih *praiskonskih polariteta*). Ove psiho / ergo terapije demonstriraju neposrednu *povezanost svesti i akupunkturnog sistema*, a imajući u vidu za da su za trajno uklanjanje trauma neophodni *transpersonalni cirkularni (psiho) terapijski procesi iz meta-pozicija svih traumom-povezanih osoba*, one potvrđuju i da se takve interakcije odigravaju na nivou *kolektivne svesti*; (<http://www.spiritual-technology.com>).

(12) *Porodični raspored, za transpersonalno optimiziranje postojećih porodičnih odnosa*. Ova *grupna psihoterapijska metoda*, poznata i kao *Poredak ljubavi*, uključuje unutarnji duševni domen pojedinca i

transpersonalne odnose unutar porodice i socijalne sredine (prevazilazeći granice ličnog i omogućavajući uvid u transgeneracijske dinamike i njihovo dejstvo na pojedinca). Grupni rad u transpersonalnom polju Porodičnog rasporeda i spoznaja *trans-generacijskih dinamika* na nivou kolektivne svesti omogućava uvid u povezanost i smisao odnosa, dovodeći do veoma brzog napretka i konačnog rešenja i *ozdravljenja odnosa u porodici*; (<http://www.orderoflove.com>).

(13) *Ho'oponopono, za transpersonalno mentalno čišćenje* (prilikom neke bolesti ili sukoba, obraćanjem u mislima svojoj duši i Bogu): (i) *Izvini*; (ii) *Oprosti mi*; (iii) *Volim te*; (iv) *Hvala ti*. Ova drevna havajska praksa pomaže da se uspostavi ravnoteža najpre kod pojedinca a zatim i između sukobljenih strana, uklanjanjem problema na duhovnom nivou uz konačnu manifestaciju i na somatskom nivou. Delotvornost ove prakse je u preuzimanju potpune odgovornosti *za svaku okolnost* u kojoj se nalazimo, jer sve što se javlja u našim životima *samo je projekcija* postojećih transpersonalno-spletenih duhovno-psiho-somatskih životnih programa koji uzrokuju poremećaje, bolesti i nevolje; (<http://www.zivotna-skola.hr/vjestine/ho-oponopono.html>).

(14) *Učenje Bruna Greninga, za transpersonalno optimiziranje postojećih životnih programa* (uz mentalne molbe Brunu, kao otvorenom duhovnom kanalu, da preuzme sva naša opterećenja, ujutru i uveče do pola sata sedeći sa dlanovima okrenutim prema gore, ne ukrštajući ruke i noge kako bi primani protok vitalne energije (heilstrom) ostao neprekinut): *Dragi Bruno, molim te preuzmi sva moja opterećenja i opterećenja moga okruženja. Molim te preuzmi ih za naše najviše dobro, u skladu sa Božijom voljom i Božijom milošću. Hvala ti dragi Bruno, hvala ti Bože moj*. U toj mentalnoj molbi prva rečenica je bitna za *optimiziranje* svih postojećih duhovno-psiho-somatskih (energetsko-informacionih) programa kod sebe i u svom okruženju, druga je rečenica bitna za *duhovno osiguranje optimizacije naših životnih programa*, dok je treća rečenica bitna zbog *zahvalnosti* za svu dosadašnju i buduću optimizaciju tih programa. Ovu molbu je *poželjno* da praktikuje cela porodica, zbog *optimiziranja* postojećih duhovno-psiho-somatskih *transpersonalnih programa u porodici*; ([http://www.dejanrakovicfund.org/prezentacije/2018\\_BRUNO\\_GRENING\\_Prikaz.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/prezentacije/2018_BRUNO_GRENING_Prikaz.pdf)).

(15) *Molitva, za transpersonalno optimiziranje postojećih životnih programa* (ležeći u krevetu pred spavanje, zatvorenih očiju, izgovorena u sebi): *Bože moj, pomози mi da prihvatim sebe (svoju ličnost, svoje telo, svoju bolest, svoje terapeute, svoje terapije) i svoje okruženje (svoje bližnje, svoje prijatelje, svoje neprijatelje). Pomози mi da oprostim i samom sebi i svima drugima. Hvala ti za svu dosadašnju podršku, i molim ti se da nas sve i ubuduće poštediš prevelikih iskušenja*. U toj molitvi prve dve rečenice su bitne za *optimiziranje* svih postojećih duhovno-psiho-somatskih (energetsko-informacionih) programa kod sebe i u svom okruženju, dok je treća rečenica bitna zbog *zahvalnosti* za svu dosadašnju i buduću optimizaciju tih programa. Molitvu je *poželjno* da praktikuju cela porodica, zbog *optimiziranja* postojećih duhovno-psiho-somatskih *transpersonalnih programa u porodici*. Toplo se preporučuje i Isusova molitva: *Gospode Isuse Hriste, Sine Božji, pomiluj me grešnog*, za transpersonalno uklanjanje trans-generacijskih greha, tj. začecem preuzetih porcija opterećenja kolektivne svesti; (<http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/2008-Secanja-snovi-razmisljanja.pdf>).

Redosled ovih preporuka dat je prema uobičajenim hijerarhijskim nivoima odozdo-na-gore [2-6]: telesnom, psihičkom i duhovnom (*U zdravom telu zdrav je i duh*), a njihov redosled se može primenjivati i u spiritualno predestiniranoj hijerarhiji odozgo-na-dole [63-74]: duhovnoj, psihičkoj i telesnoj (*U zdravom duhovnom okruženju zdrav je i život*), ali i kombinovano, prema ličnim afinitetima.

Za *anti-stres samo-pomoć* preporučuje se sledeći izbor i redosled gore pomenutih pristupa i tehnika, u *preventivno-optimizirajućoj* holističkoj hijerarhiji odozgo-na-dole: *molitva; učenje Bruna Greninga; ho'oponopono; meditativne auto-sugestivne poruke; kontemplativno osvešćivanje osećaja; kontrola nazalnih ritmova; joga ritmičko disanje; reiki pozitivne afirmacije; autogeni trening; refleksno-segmentna masaža; programirani aktivni odmor*. Pomenuti izbor nije ni jedinstven ni sveobuhvatan, pa je zato u nastavku data Tabela 1. gore odabranih anti-stres pristupa i tehnika sa preporukama i alternativama.

Širi pregled preporučenih anti-stres holističkih pristupa i tehnika, sa karakteristikama smeštenim u kontekst gore prikazanog kvantno-holografskog psihosomatskog holističkog okvira, dat je u Dodatku linka [http://www.dejanrakovicfund.org/2018\\_FDR\\_Stres\\_&\\_Antistres.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/2018_FDR_Stres_&_Antistres.pdf).

**Tabela 1.** Prikaz odabranih anti-stres pristupa i tehnika sa preporukama i alternativama, u uobičajenoj holističkoj hijerarhiji odozdo-na-gore: telesnoj-psihičkoj-duhovnoj

<i>Pristupi i tehnike</i>	<i>Preporuke</i>	<i>Alternative</i>
Programirani aktivni odmor	Preventiva, svakodnevno	Rekreacija, Duge šetnje
Refleksno-segmentna masaža	Preventiva, svakodnevno	TaiChi tapkanje, Anti-stres masaža
Akupunkturne tehnologije	Preventiva, polugodišnje Kurativa, po potrebi	Homeopatija, Reiki, Qigong, Rekonekcija
Homeopatija	Preventiva, polugodišnje Kurativa, po potrebi	Akupunkturne tehnologije, Reiki, Qigong, Rekonekcija
Autogeni trening	Preventiva, svakodnevno	Reiki afirmacije, Meditativne autosugestije, Joga, Qigong
Reiki afirmacije Reiki	Preventiva, svakodnevno Kurativa, po potrebi	Autogeni trening, Qigong, Rekonekcija
Joga ritmičko disanje	Preventiva, svakodnevno	Reiki, Qigong, Rekonekcija
Kontrola nazalnih ritmova	Preventiva, po potrebi	Joga
Kontemplacija osećaja	Preventiva, svakodnevno	Meditacija, Meridijanske terapije
Meditativne autosugestije	Preventiva, svakodnevno	Reiki, Qigong
Meridijanske terapije	Preventiva, po potrebi Kurativa, po potrebi	Reiki, TaiChi tapkanje, Rekonekcija [51], Kvantna transformacija [56]
Porodični raspored	Preventiva, po potrebi Kurativa, po potrebi	Molitva, Meridijanske terapije, Theta [52], Šamanističke tehnike [61,62]
Ho'oponopono	Preventiva, svakodnevno Kurativa, po potrebi	Molitva, Učenje Bruna Greninga [74], Theta, Šamanističke tehnike
Učenje Bruna Greninga	Preventiva, svakodnevno Kurativa, po potrebi	Molitva, Ho'oponopono, Theta, Šamanističke tehnike
Molitva	Preventiva, svakodnevno Kurativa, po potrebi	Ho'oponopono, Učenje Bruna Greninga, Theta, Šamanističke tehnike

## Zaključak

Prikazani *integrativni kvantno-holografski psihosomatski okvir* može imati značajne holističke implikacije, dajući fundamentalni kvantno-informacioni okvir za bolje razumevanje *prirode epigenetskih stresom-indukovanih psihosomatskih bolesti* kao i *ograničenja metoda njihove prevencije i isceljivanja*, što može pomoći u *razvoju strategija komplementarne i integrativne psihosomatske medicine u 21. veku*. Unutar tog okvira, svi holistički pristupi i tehnike bazirani na akupunkturi i svesti mogu biti tretirani kao *kvantno-informacione terapije*, nametanjem *novih isceljujućih graničnih uslova* u prostoru energija-stanje EM kvantnog polja *akupunkturnog sistema / (individualne i kolektivne) svesti*.

Na toj liniji, dati *prikaz* holističkih preporuka za *redovno balansiranje* akupunkturnog sistema / (individualne i kolektivne) svesti može biti značajan za poboljšanje *psihosomatskog statusa šire populacije*. Veoma je intrigantno da kvantno-informaciono balansiranje narušene psihosomatike može postati vrlo aktuelno u kontekstu nadirućih novih 5G tehnologija, čiji će se predviđeni opseg rada (24 - 90 GHz) u punom razvoju preklapati sa frekventnim opsegom akupunkturnog sistema (50 - 80 GHz), gde su pak biorezonantni otkloni od samo nekoliko GHz na različitim akupunkturnim meridijanima uzrok pojave brojnih psihosomatskih bolesti. Zato je u radu istaknuto da je preventivno balansiranje psihosomatike prioritet.

Ispostavlja se da je balansiranje psihosomatike moguće ostvariti relativno jednostavnom primenom nekih od holističkih anti-stres preporuka za samopomoć, baziranih na akupunkturi i / ili svesti. S jedne strane, posebno se preporučuje 4-minutna vežba iz grupe meridijanskih tapkajućih ETF-sličnih praksi TaiChi-balansiranja akupunkturnih meridijana, koju je moguće svakodnevno upražnjavati umesto fiskeulture. S druge strane, sam autor stavlja akcenat na Isusovoj molitvi, uz molitvene dopune iz učenja Bruna Greninga i hooponopono prakse, što se preporučuje ujutru i uveče po 20-30 minuta, ali i preko dana po potrebi. Time se istovremeno postižu rasterećujući efekti i na planu mentalne higijene kolektivne svesti.

A pri tome je tu preventivu jednostavno odraditi, jer druge zaštite i nemamo niti ćemo je imati u bližoj budućnosti. Što se tiče ekološke štete, ako već to ljudi ne urade, nadajmo se da će se evolucija postarati da se biološke vrste adaptiraju na nove uslove “EM smoga” na planeti, na koje su one ekstremno osetljive preko sistema bezpragovnih “gap junction” sinapsi, kao najstarijeg oblika međućelijske komunikacije.

## Literatura

1. H. Selye, *Stress without Distress*, Hodder, Stoupton, 1974.
2. H. Lindemann, *Antistres program – kako prevladati stres*, Prosvjeta, Zagreb, 1982.
3. M. Blagajac, *Programirani aktivni odmor*, Beograd, 1992.
4. Grupa autora, *Anti-stres holistički priručnik: sa osnovama akupunkture, mikrotalasne rezonantne terapije, relaksacione masaže, aerojonoterapije, autogenog treninga i svesti*, IASC, Beograd, 1999; <http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/1999-iasc-anti-stres-prirucnik.pdf>
5. D. Raković, A. Škokljević, D. Đorđević, *Uvod u kvantno-informacionu medicinu, sa osnovama kvantno-holografске psihosomatike, akupunkturologije i refleksoterapije*, ECPD, Beograd, 2009.
6. FDR website Fonda Dejana Rakovića za promovisanje holističkog istraživanja i ekologije svesti, sa raspoloživim relevantnim autorovim knjigama, zbornicima, radovima, saopštenjima, i linkovima na preporučene websajtove; <http://www.dejanrakovicfund.org>
7. D. Raković, Quantum-holographic framework for consciousness and acupuncture: Psychosomatic-cognitive implications, *Medical Data Rev.* 3(3) (2011) 303-313, Invited paper; Reprinted in: D. Karabeg, D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović, eds., *Proc. QIM 2011 Round Table Knowledge Federation, QUANTTES & HF & DRF*, Belgrade, 2011; [http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM\\_2011\\_KF\\_Round\\_Table\\_e-Proceeings\\_0.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_KF_Round_Table_e-Proceeings_0.pdf)
8. D. Raković, M. Dugić, M. Plavšić, G. Keković, I. Cosic, D. Davidović, Quantum decoherence and quantum-holographic information processes: From biomolecules to biosystems, *Mater. Sci. Forum* 518 (2006) 485-490.

9. D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011;  
[http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM\\_2011\\_Symposium\\_e-Proceedings\\_0.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf)
10. D. Raković, *Osnovi biofizike*, 3. izd., IASC & IEFPG, Beograd, 2008;  
<http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/2008-osnovi-biofizike.pdf>
11. D. Raković, *Integrativna biofizika, kvantna medicina i kvantno-holografaska informatika: psihosomatsko-kognitivne implikacije*, IASC & IEFPG, Beograd, 2008, ima i engl. prevod, 2009;  
<http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/2008-integ-biofiz-kvant-medic.pdf>
12. Z. Jovanović-Ignjatić, *Kvantno-hologramska medicina: kroz prizmu akupunkturnih i mikrotalasno-rezonantnih (samo)regulatornih mehanizama*, Quanttes, Beograd, 2010.
13. Y. Zhang, *ECIWO Biology and Medicine: A New Theory of Conquering Cancer and Completely New Acupuncture Therapy*, Neimenggu People Press, Beijing, 1987.
14. S. P. Sit'ko, L. N. Mkrтчian, *Introduction to Quantum Medicine*, Pattern, Kiev, 1994.
15. N. D. Devyatkov, O. Betskii (eds.), *Biological Aspects of Low Intensity Millimetre Waves*, Seven Plus, Moscow, 1994.
16. Yu. P. Potehina, Y. A. Tkachenko, A. M. Kozhemyakin, *Report on Clinical Evaluation for Apparatus EHF-IR Therapies Portable with Changeable Oscillators CEM TECH*, CEM Corp, Nizhniy Novgorod, 2008.
17. M. Y. Gotovski, Y. F. Perov, L. V. Chernecova, *Bioresonansnaya terapiya*, IMEDIS, Moskva, 2008.
18. A. V. Samohin, Y. V. Gotovski, *Elektropunkturnaya diagnostika i terapiya po metodu R. Folla*, 5. izd., IMEDIS, Moskva, 2007.
19. R. Voll, Twenty years of electroacupuncture diagnosis in Germany. A progress report, *Am. J. Acup.* 3(1) (1975) 7-17.
20. C. Price, E. Williams, G. Elhalel, D. Sentman, Natural ELF fields in the atmosphere and in living organisms, *Int. J. Biometeorol.* (2020);  
<https://doi.org/10.1007/s00484-020-01864-6>
21. A. Kalajdžić, D. Raković, Biološki uticaji radiofrekventnog i mikrotalasnog nejonizirajućeg zračenja, *DIT (Društvo, Istraživanje, Tehnologije)* 24(31) (2019) 41-60;  
<http://www.diz.org.rs/images/casopis/dit31.pdf>
22. A. Kalajdžić, D. Raković, O preventivnim biorezonantnim balansirajućim uticajima na organizam izložen štetnim uticajima nejonizujućeg zračenja, *DIT (Društvo, Istraživanje, Tehnologije)* 24(31) (2019) 61-68;  
<http://www.diz.org.rs/images/casopis/dit31.pdf>
23. D. Đordjević, *Uticaj magnetnih polja na mehanizme neurohumoralne regulacije*, Doktorska disertacija, Medicinski fakultet, Beograd, 2008.
24. A. Krstić, *Homeopatija i zdravlje. Priručnik za samopomoć i uzajamnu pomoć u lečenju ljudi*, Mol, Beograd, 2000.
25. B. Todorović, *Naučne osnove homeopatije: bioinformatika i nanofarmakologija*, Prometej, Novi Sad, 2005.
26. V. Stambolović (ed.), *Alternativni pristupi unapređenju zdravlja*, ALCD, Beograd, 2003.
27. Website Konzorcijuma akademskih medicinskih centara za integrativnu medicinu, osnovanog krajem 1990-ih, koji uključuje preko 70 vrhunskih američkih akademskih centara i pridruženih institucija, sa ciljem transformisanja medicine kroz rigorozne naučne studije, nove modele kliničke nege, i inovativne edukativne programe koji integrišu biomedicinu, kompleksnost ljudskog bića, suštinsku prirodu isceljenja, i bogatstvo terapijskih sistema;  
<https://www.imconsortium.org>
28. ISSSEEM website Internacionalnog društva za proučavanje suptilnih energija i energetske medicine, osnovanog krajem 1980-ih;  
<http://www.issseem.org>
29. Energetix website sa savremenim kritičkim pregledom i zapadnih i istočnih tehnologija iz oblasti energetsko-kvantno-informacione medicine, uključujući informaciju o Rife-ovom ranom istraživanju u oblasti biorezonantne medicine 1930-ih, koje nije bilo priznato u to vreme;  
<http://www.energy-medicine.info>
30. M. Peruš, Neuro-quantum parallelism in mind-brain and computers, *Informatika* 20 (1996) 173-183.
31. I. Cosic, Macromolecular bioactivity: Is it resonant interaction between macro-molecules? – Theory and applications, *IEEE Trans. Biomed. Eng.* 41(12) (1994) 1101-1114.

32. I. Cosic, *The Resonant Recognition Model of Macromolecular Bioactivity: Theory and Applications*, Birkhauser Verlag, Basel, 1997.
33. G. Keković, D. Raković, B. Tošić, D. Davidović, I. Cosic, Quantum-mechanical foundations of Resonance Recognition Model, *Acta Phys. Polon. A* 17(5) (2010) 756-759.
34. K. Pribram, *Languages of the Brain: Experimental Paradoxes and Principles in Neuro-psychology*, Brandon, New York, 1971.
35. K. Pribram, *Brain and Perception: Holonomy and Structure in Figural Processing*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, 1991.
36. H. Lindemann, *Autogeni trening*, Prosvjeta, Zagreb, 1976.
37. Dž. Marfi, *Moć podsvesti*, Mano & Manana, Beograd, 1998.
38. L. L. Hay, *Kako da izlečite svoj život*, Verba, Beograd, 2011, prevod sa engleskog originala.
39. D. Chopra, *Kvantno isceljenje: istraživanje medicine uma i tela*, Radioelektro, Beograd, 1997.
40. Paramahansa Yogananda, *Autobiografija jednog jogija*, Babun, Beograd, 2006.
41. B. A. Brennan, *Iscjeliteljske ruke: sve o liječenju kroz ljudsko energetsko polje*, Barka, Zagreb, 1997.
42. K. S. Cohen, *The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing*, Random House of Canada, 1999.
43. Mantak Chia, *Awaken Healing Energy through the Tao*, Aurora Press, Santa Fe, 1983.
44. Swami Sada Shiva Tirtha, *The Ayurveda Encyclopedia. Natural Secrets of Healing, Prevention and Longevity*, 2nd ed., Sat Yuga Press, New York, 2007.
45. Master Choa Kok Sui, *Nauka i umetnost lečenja životnom energijom - Pranic Healing*, Alijanca Pranic Healing Asociation, Beograd, 2010.
46. H. Johari, *Breath, Mind, and Consciousness*, Destiny Books, Rochester, 1989.
47. Swami Satyananda Saraswati, *Joga Nidra: relaksacija, meditacija, uvođenje u san*, Partizan, 1984.
48. D. W. Orme-Johnson, J. T. Farrow (eds.), *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*, Collected papers Vol. 1, MERU Press, Rheinweiler, W. Germany, 1977.
49. D. Panajotović, *Budizam: vodič kroz Theravada budizam*, Udruženje srpskih izdavača, Beograd, 2011; <http://www.budizam.net>
50. M. Milenković, *Reiki – put ka sebi*, 2. izd, Booking, Beograd, 2010; <http://www.reiki.rs>.
51. E. Pearl, *Rekonekcija: leči druge, leči sebe*, Leo commerce, Beograd, 2007; <http://www.thereconnection.com>
52. V. Stajbal, *Theta isceljivanje: idi gore i traži Boga, idi gore i radi sa Bogom*, Beograd, 2009; <http://www.thetahealingserbia.com>
53. G. Grabovoi, S. Smirnova, S. Jeletzky, *Methods of Healing through the Application of Consciousness*, Rare Ware Medienverlag, Hamburg, 2012.
54. R. Bartlett, *Matrix Energetics: The Science and Art of Transformation*, Beyond Words Publ., Hillsboro, 2009.
55. F. J. Kinslow, *The Secret of Instant Healing*, Hay House, Carlsbad, 2008.
56. S. Simonovska, Quantum transformation, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based & Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; [http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM\\_2011\\_Symposium\\_e-Proceedings\\_0.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf)
57. W. Fishman, M. Grinims, *Muscle Response Test*, Richard Marek, New York, 1979.
58. R. J. Callahan, J. Callahan, *Thought Field Therapy and Trauma: Treatment and Theory*, Indian Wells, 1996.
59. Ž. Mihajlović Slavinski, *PEAT i neutralizacija praiskonskih polariteta*, Beograd, 2000; *PEAT, novi putevi*, Beograd, 2010; <http://www.spiritual-technology.com>
60. B. Helinger, G. ten Hevel, *Priznati ono što jeste*, Paideia, Beograd, 2010; <http://www.orderoflove.com>
61. M. Tomšić Akengen, Abiku phenomenon: Spiritual origin and treatment of self-destructiveness, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011; [http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM\\_2011\\_Symposium\\_e-Proceedings\\_0.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf)

62. Č. Hadži-Nikolić, Entheogenic shamanism: Anthropological category, transpersonal dimension or psychotherapeutic model, In: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011;  
[http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM\\_2011\\_Symposium\\_e-Proceedings\\_0.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf)
63. B. J. Øverbye, The divided self as understood by shaman natural healers! An effort of transcultural research to understand altered states of mind, *Med. Data Rev.* 1(3) (2009) 69-76.
64. P. Vujićin, Stanja svesti u ezoterijskoj praksi, u: D. Raković, Đ. Koruga (eds.), *Svest: naučni izazov 21. veka*, ECPD, Beograd, 1996.
65. S. Petrović, *Tibetanska medicina*, Narodna knjiga – Alfa, Beograd, 2000.
66. C. Tart (ed.), *Transpersonal Psychologies*, 2nd ed. Harper, San Francisco, 1992.
67. ATP website Društva za transpersonalnu psihologiju, koje se od ranih 1970-ih bavi proučavanjem najvišeg ljudskog potencijala, i sa razumevanjem holističkih spiritualnih i transcendentnih stanja svesti (čineći transpersonalnu psihologiju četvrtom silom u psihologiji, pored psihoanalize, biheviorizma, i humanističke psihologije, prema Maslow-u, jednom od njenih osnivača);  
<http://www.atpweb.org>;
68. S. Grof, C. Grof, *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy*, Series in Transpersonal and Humanistic Psychology, Sunny Press, Albany, 2010.
69. S. Milenković, *Vrednosti savremene psihoterapije*, Narodna knjiga – Alfa, Beograd, 1997.
70. V. Jerotić, *Individuacija i (ili) oboženje*, Ars Libri, Beograd & Narodna i univerzitetska biblioteka, Priština, 1998.
71. J. Vlahos, *Pravoslavna psihoterapija: svetootačka nauka*, Pravoslavna misionarska škola pri Hramu Sv. Aleksandra Nevskog, Beograd, 1998.
72. L. Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, Harper, San Francisco, 1993.
73. K. C. Markides, *Mag iz Stovolosa – neobični svet jednog duhovnog iscelitelja*, Narodna knjiga - Alfa, Beograd, 2004.
74. M. Kamp, *Healing the Spiritual Way Through the Teachings of Bruno Gröning*, Monchengladbach, 1999.
75. I. Hew Len, J. Vitale, *Bez ograničenja: Spoznaj i leči sebe i druge*, Advaita, Beograd, Sarajevo, 2017.
76. W. S. Harris, M. Gowda, J. W. Kolb, C. P. Strychacz, J. L. Vacek, P. G. Jones, A. Forker, J. H. O'Keefe, B. D. McCallister, A randomized, controlled trial of the effects of remote, intercessory prayer on outcomes in patients admitted to the coronary care unit, *Arch. Intern. Med.* 159 (1999) 2273-2278.
77. B. Bedričić, M. Stokić, Z. Milosavljević, D. Milovanović, M. Ostojić, D. Raković, M. Sovilj, S. Maksimović, Psycho-physiological correlates of non-verbal transpersonal holistic psychosomatic communication, In: S. Jovičić, M. Subotić, eds., *Verbal Communication Quality Interdisciplinary Research I*, LAAC & IEPSP, Belgrade, 2011.
78. R. Hecht-Nielsen, *Neurocomputing*, Addison-Wesley, New York, 1990.
79. R. G. Jahn, B. J. Dunne, *Consciousness and the Source of Reality: The PEAR Odyssey*, ICRL, Princeton, 2011.
80. D. Radin, *Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality*, Paraview, New York, 2006.
81. M. Njutn, *Putovanje duša*, Zrak, Beograd, 2012.
82. H. Fröhlich, Long-range coherence and energy storage in biological systems, *Int. J. Quantum Chem.* 2 (1968) 641-649.
83. G. Keković, D. Raković, M. Satarić, Dj. Koruga, Model of soliton transport through microtubular cytoskeleton in acupuncture system, *Mater. Sci. Forum* 494 (2005) 507-512.
84. A. J. Leggett, Macroscopic quantum systems and the quantum theory of measurement, *Prog. Theor. Phys. Suppl.* No. 69 (1980) 80-100.
85. A. J. Leggett, A. Garg, Quantum mechanics versus macroscopic realism: Is the flux there when nobody looks?, *Phys. Rev. Lett.* 54 (1985) 857-860.
86. W. H. Zurek, Decoherence and the transition from quantum to classical, *Phys. Today* 44(10) (1991) 36-44.
87. W. H. Zurek, Decoherence, einselection, and the quantum origins of the classical, *Rev. Mod. Phys.* 75 (2003) 715-765.
88. G. C. Ghirardi, A. Rimini, T. Weber, Unified dynamics for microscopic and macroscopic systems, *Phys. Rev. D* 34 (1986) 470-491.
89. R. Penrose, On gravity's role in quantum state reduction, *Gen. Rel. Grav.* 28 (1996) 581-600.
90. J. Kofler, Č. Brukner, Classical world arising out of quantum physics under the restriction of coarse-grained measurements, *Phys. Rev. Lett.* 99 (2007) 180403.

91. J. Kofler, Č. Brukner, Conditions for quantum violation of macroscopic realism, *Phys. Rev. Lett.* 101 (2008) 090403.
92. D. Raković, M. Dugić, A critical note on the role of the quantum mechanical ‘collapse’ in quantum modeling of consciousness, *Informatika* 26(1) (2002) 85-90.
93. D. Raković, M. Dugić, M. M. Ćirković, Macroscopic quantum effects in biophysics and consciousness, *NeuroQuantology* 2(4) (2004) 237-262.
94. D. Raković, M. Dugić, J. Jeknić-Dugić, M. Plavšić, S. Jaćimovski, J. Šetrajić, On macroscopic quantum phenomena in biomolecules and cells: From Levinthal to Hopfield, *BioMed Research International* Vol. 2014, Article ID 580491, 9 pages, 2014.
95. M. Dugić, *Dekoherencija u klasičnom limitu kvantne mehanike*, SFIN XVII(2), Institut za fiziku, Beograd, 2004.
96. V. Vedral, *Decoding Reality: The Universe as Quantum Information*, Oxford Univ. Press, Oxford, 2010.
97. Ye. A. Andreyev, M. U. Bely, S. P. Sit’ko, *Proyavlenie sobstvenih haraktericheskikh chastot chelovecheskogo organizma, Zayavka na otkritie No. 32-OT-10609 ot 22. maya 1982.*
98. S. P. Sit’ko, Ye. A. Andreyev, I. S. Dobronravova, The whole as a result of self-organization, *J. Biol. Phys.* 16 (1988) 71-73.
99. S. P. Sit’ko, V. V. Gizhko, Towards a quantum physics of the living state, *J. Biol. Phys.* 18 (1991) 1-10.
100. S. P. Sit’ko, The realization of genome in the notions of Physics of the Alive, *Medical Data Rev.* 4(2) (2012) 207-215, Invited paper; Reprinted from: D. Raković, S. Arandjelović, M. Mićović (eds.), *Proc. Symp. Quantum-Informational Medicine QIM 2011: Acupuncture-Based and Consciousness-Based Holistic Approaches & Techniques*, QUANTTES & HF & DRF, Belgrade, 2011;  
[http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM\\_2011\\_Symposium\\_e-Proceedings\\_0.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/knjige/QIM_2011_Symposium_e-Proceedings_0.pdf)
101. L. M. Ricciardi, H. Umezawa, Brain and physics of many-body problems, *Kybernetik* 4 (1967) 44-48.
102. C. I. J. M. Stuart, Y. Takahashi, H. Umezawa, On the stability and non-local properties of memory, *J. Theor. Biol.* 71 (1978) 605-618.
103. C. I. J. M. Stuart, Y. Takahashi, H. Umezawa, Mixed-system brain dynamics: Neural memory as a macroscopic ordered state, *Found. Phys.* 9 (1979) 301-327.
104. H. Umezawa, *Advanced Field Theory: Micro, Macro, and Thermal Physics*, American Institute of Physics, New York, 1993.
105. E. Del Giudice, S. Doglia, M. Milani, A collective dynamics in metabolically active cells, *Phys. Lett.* 90A (1982) 104-106.
106. E. Del Giudice, S. Doglia, M. Milani, G. Preparata, G. Vitiello, Electromagnetic field and spontaneous symmetry breaking in biological matter, *Nucl. Phys. B* 275 (1986) 185-199.
107. E. Del Giudice, G. Preparata, G. Vitiello, Water as a free electric dipole laser, *Phys. Rev. Lett.* 90A (1988) 104-106.
108. E. Del Giudice, S. Doglia, M. Milani, C. W. Smith, G. Vitiello, Magnetic flux quantization and Josephson behaviour in living systems, *Phys. Scripta B* 40 (1989) 786-791.
109. G. Preparata, *QED Coherence in Matter*, World Scientific, Singapore, 1995.
110. L. Montagnier, J. Aissa, E. Del Giudice, C. Lavalley, A. Tedeschi, G. Vitiello, DNA waves and water; [arXiv:1012.5166v1](https://arxiv.org/abs/1012.5166v1) [q-bio.OT]
111. M. Jibu, S. Hagan, S. R. Hameroff, K. H. Pribram, K. Yasue, Quantum optical coherence in cytoskeletal microtubules: Implications for brain function, *BioSystems* 32 (1994) 195-209.
112. M. Jibu, K. Yasue, *Quantum Brain Dynamics: An Introduction*, John Benjamins, 1995.
113. M. Jibu, K. H. Pribram, K. Yasue, From conscious experience to memory storage and retrieval: The role of quantum brain dynamics and boson condensation of evanescent photons, *Intern. J. Mod. Phys.* 10 (1996) 1735-1754.
114. M. Jibu, K. Yasue, What is mind? Quantum field theory of evanescent photons in brain as quantum theory of consciousness, *Informatika* 21 (1997) 471-490.
115. M.-W. Ho, F.-A. Popp, U. Warnke, *Bioelectrodynamics and Biocommunication*, World Scientific, Singapore, 1994.
116. Complete issue: *Indian J. Exp. Biol.* 41(5) (2003), *Proc. Symp. Biophoton.*
117. Complete issue: *Physics of the Alive (Физика живого)* 6(1) (1998).
118. J.-M. Lourtioz, H. Benisty, V. Berger, J.-M. Gerard, D. Maystre, A. Tchelakov, *Photonic Crystals*, 2nd ed., Springer, Berlin, 2008.
119. D. Raković, Quantum-informational bases and frontiers of psychosomatic integrative medicine, in: B. Reljin, S. Stanković, eds., *Proc. 12th NEUREL, IEEE Serbia & Montenegro Section*, Belgrade, 2014.



120. D. Raković, On biophysical energy-informational nature of acupuncture system, consciousness and vital energy, in: M. Sovilj, M. Subotić, eds., *Proc. Speech & Language 2015*, LAAC & IEPSP, Belgrade, 2015.
121. W. R. Adey, Tissue interactions with nonionizing electromagnetic fields, *Physiol. Rev.* 61 (1981) 435-514.
122. D. Raković, On bioresonant pattern-qua-attractors and healing boundary conditions within quantum-holographic psychosomatics, in: B. Reljin, S. Stanković, eds, *Proc. 13th NEUREL*, IEEE Serbia & Montenegro Section, Belgrade, 2016.
123. D. Raković, On quantum-holographic bases of psychophysiological development of a child, in: M. Sovilj, Lj. Jeličić, T. Adamović, eds., *Psychophysiological Development of a Child: Prenatal, Perinatal and Postnatal Aspects*, LAAC / IEPSP, Belgrade, 2016.
124. D. Raković, On quantum-holographic and trans-generational implications for child development, in: J. R. G. Turner, T. G. N. Turner, O. Gouni, eds, *Prenatal Psychology 100 Years: A Journey in Decoding How Our Prenatal Experience Shapes Who We Become!*, A publication of The International Journal of Prenatal & Life Sciences, Cosmoanelixis, Prenatal & Life Sciences, Athens, 2018, Invited Ch. 7, pp. 283-310 [Reprinted from M. Sovilj, M. Subotić, eds., *Proc. Speech & Language 2017*, LAAC & IEPSP, Belgrade, 2017, Plenary lecture].
125. D. Raković, On extended quantum-holographic framework for control of macro-quantum correlations of individual and collective consciousness, in: B. Reljin, S. Stanković, eds, *Proc. 14th NEUREL*, IEEE Serbia & Montenegro Section, Belgrade, 2018.
126. D. Raković, On Extended Quantum-Holographic Framework For Consciousness and Free Will: Round Trip From Science To Spirituality, *Int. J. Prenatal & Life Sciences* 3(3) (2019) 27; Reprinted in: J. R. G. Turner, T. G. N. Turner, O. Gouni, eds., *Whole-Self Approaches in Psychology & Medicine*, Cosmoanelixis, Athens, 2020, *Proc. 1st Int. Meeting-Conference for Whole-Self Prebirth Psychology, Philosophy & Education*, 13-15 Sept. 2019, Grootebroek, NL, Invited tutorial, preprint.

## STRESS AND ANTI-STRESS: HOLISTIC QUANTUM-INFORMATIONAL FRAMEWORK WITH OVERVIEW OF RECOMMENDED ANTI-STRESS APPROACHES AND TECHNIQUES

**Summary.** In the United Nations report of the early 1990s, *stress* was marked as a disease of the 20th century, because the important role of stress in the development of numerous psychosomatic disorders was unequivocally confirmed. Modern research on *psychosomatic diseases* indicates the necessity of applying *holistic methods*, oriented towards the *treatment of man as a whole*, and not diseases as symptoms of disorders of that whole, implying their *macroscopic quantum origin*. The focus of the mentioned holistic methods is the body *acupuncture system and consciousness* – which have the *information structure of the quantum-holographic Hopfield-like associative neural network* – with very significant psychosomatic implications. Thus, in the context of *quantum-information holistic approaches and techniques based on acupuncture and consciousness*, their goal would be to *bioresonantly excite* a psychosomatically disturbed electromagnetic (EM) quantum state (acupuncture-palpatory painful or psychologically traumatic, as one of hundreds of possible disturbed states) thus enabling its initial memory attractor is excited (similar to the heating procedure in artificial neural networks) and becomes shallower and wider at the expense of deepening the (energy-dominant) attractor-healthy (acupuncture-palpatory painless or psychologically non-traumatic) state – which is then *quantum-holographic projected* on quantum-holographic *cell level*, with influence on the change of *genome expression*. However, when this process is hindered by *transpersonal intertwined blockages* in the energy-state space of the EM quantum field of the acupuncture system / consciousness (and already numerous laboratory tests indicate the entanglement of consciousness, i.e. *extrasensory experiences* in quantum reality) – then the memory attractors of quantum holographic related to EM quantum field of *collective consciousness* should be removed (by *prayer* or *circular (psycho / ergo) therapies* from all relevant meta-positions involved in the problem, thus conducting *spiritual integration of the personality* which *initiates the process of permanent healing* as suggested by client experiences in *post-hypnotic regressions*). Thus, all these holistic approaches and techniques based on acupuncture and consciousness can be treated as *quantum information therapies*, by imposing *new healing boundary conditions in the energy-state space* of the EM quantum field of the *acupuncture system / (individual and collective) consciousness*. The above-mentioned quantum-holographic psychosomatic framework enables a better understanding of the *epigenetic nature of psychosomatic diseases* and the *limitations of methods of their prevention and healing* from a fundamental quantum-information point of view, in order to better develop a *strategy for the development of psychosomatic integrative medicine of the 21st century*. Preventive balancing of psychosomatics is also emphasized, since research in recent decades indicates the importance of correct and comprehensive discussion about the non-thermal effects of EM radiation in all ranges (from ULF through VHF to MW), in the development of numerous psychosomatic disorders. At the end of the paper, *selected anti-stress holistic recommendations* for regular balancing of the acupuncture system / consciousness are given.

**Keywords:** *stress, anti-stress, psychosomatics, quantum holographic informatics, integrative biophysics, integrative medicine, quantum information medicine, acupuncture system, individual consciousness, collective consciousness, recommended anti-stress holistic approaches and techniques.*