



dr Mimi Guarneri

Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

108 sekretów samouzdrawiania sprawdzonych
przez doktor medycyny




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

dr Mimi Guarneri

Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

108 sekretów samouzdrawiania sprawdzonych
przez doktor medycyny

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Kup księzkę

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-128-9

Tytuł oryginału: *108 Pearls to Awaken Your Healing Potential*
Copyright © 2017 by Mimi Guarneri
Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

*Książkę dedykuję pacjentom, dzięki którym poznałam
moc ludzkiego ducha.*

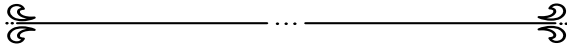
*Moim przyjaciółom i współpracownikom, Mitchowi Gaynorowi i Lee
Lipsenthalowi, którzy pomimo swojego krótkiego życia napełnili mnie
mądrością i miłością.*

*Dedykuję ją również mojemu bratu Dominikowi
i kuzynowi Johnowi, którzy nauczyli mnie celebrować
każdy dzień życia.*

*Rauni Prittinen King, mojej przyjaciółce i koleżance z pracy, która dzieliła
tę samą wizję, co ja, dzięki czemu powstał system opieki zdrowotnej będący
esencją nauki i współczucia.*

*Dedykuję ją także wszystkim moim
współpracownikom, którzy mają w sobie na tyle odwagi,
aby opiekować się ludzmi i planetą i przywracać im zdrowie.*

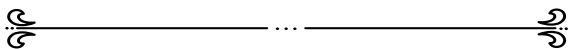
SPIS TREŚCI



<i>Przedmowa doktora Veerabhadrana Ramanathana</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	15
Rozdział 1. Stwórz podwaliny pod swoje zdrowie	21
Rozdział 2. To nie geny określają twoje przeznaczenie, tylko ty	41
Rozdział 3. Jesteś tym, co jesz.....	57
Rozdział 4. Odżywianie dla dobrego zdrowia i wyzdrowienia.....	71
Rozdział 5. Suplementy. Naturalny przepis na dobre zdrowie?	95
Rozdział 6. Obróć swój stres w siłę.....	111
Rozdział 7. Miej holistyczne podejście do zdrowia mentalnego.....	145
Rozdział 8. Zdrowe relacje z innymi mają znaczenie	157
Rozdział 9. Dzięki zmianie swoicj myśli możesz poprawić swoje życie	167
Rozdział 10. Popracuj nad swoją stroną duchową.....	189
Rozdział 11. Energia do leczenia.....	205
Rozdział 12. Jeden świat. Zachowaj zdrowie, chroń planetę	221
Rozdział 13. To twoje życie. Nadaj mu sens	245

<i>Posłowie</i>	<i>267</i>
<i>Dodatek A: Kwestionariusz symptomów medycznych/toksyczności.....</i>	<i>271</i>
<i>Dodatek B: Przewodnik po diecie eliminacyjnej</i>	<i>275</i>
<i>Dodatek C: Dieta śródziemnomorska – test</i>	<i>295</i>
<i>Dodatek D: Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny</i>	<i>297</i>
<i>Dodatek E: Wyciszająca siła mantry.....</i>	<i>305</i>
<i>Dodatek F: Homeopatia: apteczka pierwszej pomocy.....</i>	<i>309</i>
<i>Bibliografia.....</i>	<i>313</i>
<i>O Autorce.....</i>	<i>323</i>

PRZEDMOWA



Mimi Guarneri przez wiele lat podróżowała do najbardziej odległych i zubożałych zakątków świata, aby tam otaczać opieką zdrowotną tych, którzy najbardziej tego potrzebowali. Jej szlachetna praca to coś więcej niż tylko ratowanie ludzkiego życia na każdej z misji. Zdrowie tych ludzi to również nasze zdrowie. Ich zachowanie i metody przetrwania mają głęboki wpływ na ogólne zdrowie naszej planety, tak samo jak nasze nawyki. Jesteśmy jednym światem.

Rozpoczynając swoją własną podróż ku optymalnemu zdrowiu, pamiętaj, że zdrowie człowieka jest nieodłącznie związane ze zdrowiem planety, które szybko i poważnie podupada. Od czterdziestu lat jestem jednym z wielu głosów ostrzegających społeczeństwo o zbliżającym się kryzysie środowiskowym, który zagraża całemu światu. Jeśli chodzi o kwestie środowiskowe, jesteśmy w tej chwili na rozdrożu, a szczególnym problemem są zmiany klimatyczne.

To problem, którego dłużej nie możemy ignorować. Czas po mału nam się kończy. Planeta potrzebuje naszej pomocy już teraz.

Zanieczyszczenie środowiska osiągnęło nienotowany dotychczas poziom i wciąż się pogarsza. Przez ostatnie kilkadziesiąt lat nasz ekosystem przemawiał do nas na różne sposoby: rekordowo wysokie temperatury, niszczycielskie huragany i tajfuny, dotkliwe susze, niespotykane dotąd opady śniegu i tak dalej. Od lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku letnia pokrywa lodowa na Morzu Arktycznym zmniejszyła się o ponad 30 procent. Te rekordy mówią nam, że średnia temperatura na świecie rośnie.

Jeśli do 2050 roku ten trend się nie zmieni, ekosystem doświadczy takiego ocieplenia planety, jak nigdy dotąd w jego historii. Pomału wkraczamy na niezbadane obszary.

Rekordowe susze, które nawiedziły Kalifornię w ostatnich latach, oraz niekorzystny wpływ, jaki wywarły na ten jeden z najbardziej technologicznie zaawansowanych regionów świata, dają nam do zrozumienia, że wszyscy, a nie tylko biedne narody, jesteśmy podatni na drastyczne zmiany zachodzące w naszym klimacie.

Od dawna mówi się o tym problemie, ale jak dotąd niewiele w tej sprawie się robi. Tak długo zwlekamy z podjęciem konkretnych działań, że jeśli nie zrobimy niczego w ciągu następnych kilku lat – nie w ciągu następnych 50 lat lub następnych 10 lat, ale kilku lat – to doprowadzimy ekosystem do ostateczności.

Co musi się wydarzyć, byśmy się w końcu przebudzili i powiedzieli – dość? Problem częściowo polega na tym, że wierzymy, iż powietrze, którym oddychamy, należy do wszystkich. Gdyby powietrze w naszym domu było zatrute, wezwalibyśmy kogoś, aby je oczyścił. Ale kiedy powietrze na naszej planecie jest zatrute, oczekujemy, że ktoś inny się tym zajmie.

Kiedy klimat na Ziemi zrobi się zbyt gorący, ci bardziej uprzywilejowani spośród nas będą chronić się za pomocą klimatyzatorów. Niestety na świecie w krajach tropikalnych żyje trzy miliardy biednych ludzi, którzy nie mają dostępu do technologii mogącej zmieniać temperaturę w ich domach. Kiedy poziomy mórz tak się podniosą, że woda zaleje całe wyspy, zbudujemy sobie domy na górach. Stracimy na to trochę pieniędzy, ale ocalimy życie. Wielu innych, jak tylko dotknie ich jeszcze jeden huragan lub susza – zginie.

To kwestia moralna i etyczna na bardzo wielu płaszczyznach. Odziedziczyliśmy piękną planetę. Kiedy będziemy umierać, przyszłe pokolenie dostanie od nas w spadku zniszczoną planetę z dużym zanieczyszczeniem powietrza, zatrutymi oceanami, zdewastowanymi lasami tropikalnymi, górami bez pokrywy śnieżnej i lodowców i wymarłymi gatunkami zwierząt. Przyszłe pokolenia znajdą się w bardzo niekorzystnej sytuacji, ponieważ zanieczyszczenie dwutlenkiem węgla ze spalania paliwa kopalnego i wynikające z tego zmiany klimatyczne mogą trwać jeszcze przez następne tysiąc lat. Będą się wtedy zastanawiać, dlaczego ignorowaliśmy mocne argumenty naukowe i zalecenia, aby coś z tym zrobić. Koszta związane z łagodzeniem następujących zmian są niskie w porównaniu z degradacją środowiska, dlatego na pewno nie będą uważać nas – swoich przodków – za „inteligentne życie”!

Od nas zależy, co się stanie: Czy przekazemy następnemu pokoleniu planetę bez skazy? Czy nadal będziemy ją eksploatować do granic możliwości, z nadzieją, że przyszłe pokolenie będzie na tyle bystre, iż sobie z tym jakoś poradzi?

Istnieją rozwiązania tych problemów, ale aby z nich skorzystać, musimy w sposób fundamentalny zmienić swoje podejście do natury i siebie nawzajem i zacząć pracować dla wspólnego dobra.

Z powodu ubóstwa trzy miliardy ludzi jako paliwa do gotowania używają krowich odchodów, odpadków drewna lub roślin. Nie tylko jest to główne źródło sadzy, ale również z tego powodu każdego roku umiera trzy miliony ludzi – przede wszystkim kobiety i niemowlęta. Zapoczątkowałem tak zwany Project Surya (www.projectsurya.org), który dokumentuje wpływ sadzy pochodzącej z gotowania na zdrowie i klimat. Rozwiązaniem tego

problemu jest piec, który w dużym stopniu zmniejsza poziom emitowanej sadzy. Kosztuje on około siedemdziesięciu dolarów – kieszonkowe dla niejednego z nas, ale tamtym ludziom zarobienie takich pieniędzy zajmuje około sześciu tygodni pracy.

Zatem w jaki sposób każdy z nas może przyczynić się do pozytywnej zmiany niosącej uzdrowienie?

Możemy się edukować i przekazywać swoją wiedzę przy każdej okazji. Możemy się organizować, aby wspólnymi siłami chronić planetę. Możemy sponsorować wydarzenia charytatywne i w trakcie nich uświadamiać ludzi o zmianach klimatycznych. Możemy podejmować ważne kroki w celu redukcji ilości konsumowanej energii, dotyczy to jedzenia, które spożywamy, i paliwa, które wlewamy do swoich samochodów. Wraz ze zmniejszeniem naszego zużycia energetycznego moglibyśmy stopniowo przestawiać się na wykorzystywanie energii odnawialnej.

Czy wiesz, że spaliny z paliwa, które wlewasz do baku swojego samochodu, pozostają w powietrzu przez setki, a nawet tysiące lat? Czy wiesz, że wyrzucane jedzenie jest trzecią największą przyczyną globalnego ocieplenia? Gnijące jedzenie wytwarza metan – naturalny gaz, który pozostaje w środowisku przez 15 lat i jest drugim największym sprawcą zmian klimatycznych. Jedna trzecia jedzenia, które produkujemy w Stanach Zjednoczonych, jest marnowana. W sklepach warzywnych czy w naszych kuchniach, kiedy widzimy, że jakiś produkt brązowieje, wyrzucamy go. Co więcej, produkcja mięsa pochłania duże ilości energii. A ponieważ system trawienny krów jest bardzo słabo wydajny, cały czas emitują one metan do atmosfery.

Każdego dnia możemy dokonywać małych zmian. Możemy brać krótsze prysznicze i zakręcać kran, kiedy myjemy zęby. Możemy kupować jedzenie produkowane lokalnie, dzięki czemu zmniejszą się koszty i emisja spalin z ciężarówek rozwożących pożywienie po

całym kraju. Możemy przejść na weganizm lub wegetarianizm albo po prostu jeść mniej mięsa. Wielu Amerykanów zobowiązało się do jedzenia bezmięsnego posiłku raz lub dwa razy w tygodniu.

Pamiętaj, chroniąc ziemię, chronisz również swoje dzieci, wnuki i dzieci swoich wnuków. Zawsze się staramy zostawić swoim dzieciom ładny dom. Czy zatem nie powinniśmy zabiegać tak samo usilnie o to, aby zostawić im planetę nadającą się do życia, na której będą mogli zbudować swój dom?

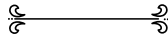
Jeśli chodzi o uzdrowienie planety, aby się to mogło dokonać, musimy zacząć od uzdrowienia samych siebie. Już dziś możesz zacząć brać zdrowie w swoje ręce, a pomoże ci w tym 108 pereł mądrości, przez które w tej książce będzie przeprowadzała cię doktor Guarneri. Wiedz, że kiedy jedziesz do pracy rowerem lub idziesz tam na piechotę, to dla zdrowia planety robisz wtedy tak samo dużo, jak dla własnego zdrowia. Jeśli redukujeś ilość spożywanego mięsa lub kupujesz jedzenie na miejscowych bazarach, zmniejszasz swój odcisk węglowy. Kiedy przestajesz używać plastikowych butelek z wodą, tym samym przyczyniasz się do zmniejszania wielkości wysypisk śmieci, a także sam w mniejszym stopniu wystawiasz się na działanie środków chemicznych. I tak dalej, i tak dalej. Każda sugestia w niniejszej książce przybliży nas do spełniania marzenia o zdrowszej planecie.

„To, co dotyczy każdego z nas na poziomie osobistym, jest w istocie uniwersalne” – mówi doktor Guarneri. Rozpoczynając swoją podróż, weź sobie jej słowa do serca.

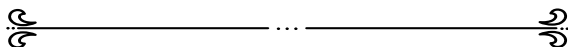
– doktor Veerabhadran Ramanathan

Doktor Veerabhadran Ramanathan jest wybitnym profesorem nauk klimatycznych i atmosferycznych w Scripps Institution of Oceanography na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego oraz profesorem UNESCO od klimatu i polityki na Uniwersytecie TERI w Delhi. Jest również członkiem Międzyrządowego

Zespołu do spraw Zmian Klimatu – sekcji Organizacji Narodów Zjednoczonych, której w 2007 roku przyznano Nagrodę Nobla. W 2013 roku przez Organizację Narodów Zjednoczonych został uhonorowany nagrodą Champion of the Earth for Science and Innovation, a rok później magazyn Foreign Policy przyznał mu tytuł Global Thinker. Niedawno został członkiem rady Papieskiej Akademii Nauk. Jego rolą jest przekazywanie papieżowi Franciszkowi informacji na temat stabilności klimatu i zmian w nim zachodzących. Jest on także współorganizatorem szczytu w Watykanie dotyczącego zmian klimatycznych, któremu będzie przewodził sekretarz generalny Organizacji Narodów Zjednoczonych Ban Ki-moon.



WPROWADZENIE



Co by było, gdybyś zbudził się pewnego ranka i żył tak, jak zawsze o tym marzyłeś? Jak by takie życie wyglądało? Albo jeszcze lepiej, jak byś się czuł, mając takie życie? Czy miałbyś tyle rzeczy materialnych, ile byś zapragnął, oraz niekończące się źródło energii? Czy byłbyś otoczony bogactwem, czy kilkoma bliskimi przyjaciółmi i członkami rodziny? Idealne życie nie może być pozbawione dobrego zdrowia i bliskich relacji z innymi ludźmi.

Utrzymywanie dobrego zdrowia powinno być jednym z głównych celów naszego życia. W końcu bez niego nie jesteśmy w stanie spożytkować naszego pełnego potencjału. *Optymalne zdrowie* definiuję jako świadomą pogoń za funkcjonowaniem na najwyższym poziomie, jaki tylko można osiągnąć. Wiąże się to z utrzymywaniem zdrowej równowagi na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym, duchowym, środowiskowym i społecznym. Niektórym ludziom optymalne zdrowie kojarzy się z możliwością wspięcia się na Mount Everest. A dla innych to po prostu możliwość robienia zakupów, gotowania i dbania o własny dom.

Jako lekarz cały czas słyszę pacjentów, którzy mówią: „Oddałbym wszystko, aby tylko odzyskać swoje zdrowie”.

W jaki sposób możemy zachować swoje zdrowie w świecie pełnym obowiązków, wymogów, sprzecznych informacji i cierpienia? Odpowiedź jest prosta: metodą małych kroków – być może nawet pojedynczych kroków – które będą wiodły nas do transformacji. Zadając pytania. Edukując się. Ucząc się o odżywianiu i suplementacji. Zgłębiając swoją duchowość. Z każdym

krokiem wcielamy wiedzę w praktykę, aż w końcu doprowadzimy do całkowitej przemiany naszego życia.

Zacznijmy od wzięcia głębokiego oddechu i wypełnienia swoich serc miłą dobrą – dobrą do siebie, bliskich i planety. Jeżeli kiedykolwiek praktykowałeś jogę, modlitwę głębi lub medytację z przewodnikiem, twój instruktor być może prosił cię o zarecytowanie lub zaintonowanie świętego słowa, aby w ten sposób wyrwać cię z gonitwy dnia i pomóc ci skupić się na chwili obecnej. Tu zaczyna się transformacja.

Osobiście lubię modlić się, używając sznura modlitewnego *mala* składającego się z koralików. Mala składa się ze 108 koralików, które służą do liczenia mantr podczas medytacji. Moje koraliki zrobione są z pereł – mocnych i pięknych kamieni szlachetnych o tajemniczych właściwościach leczniczych, które przypominają mi o tym, że w każdym nowym wyzwaniu kryje się piękno. Perła powstaje z bólu i cierpienia. Kiedy do wnętrza ostrygi dostaje się ziarno piasku, które ją drażni, wtedy mięczak otacza ciało obce warstwami substancji wapiennej. Rezultatem końcowym jest perła. Perła jest metaforą życia.

Kiedy pod palcami czuję doskonale gładką powierzchnię każdej perły, zaczynam intonować i doświadczam stanu głębokiego spokoju. Z każdym oddechem, który biorę, wyczuwam życiową siłę przepływającą przez wszystkie komórki mojego ciała.

Tradycje lecznicze, takie jak ajurweda i tradycyjna medycyna chińska, uczą nas o istnieniu w ciele siedmiu głównych czakr lub centrów energetycznych. Każde z centrów kojarzone jest z określonym stanem mentalnym, fizycznym lub emocjonalnym. Kiedy przepływ energii w jednej lub więcej czakr zostaje zablokowany, może to skutkować pojawieniem się choroby przypisanej

do danego centrum energetycznego. Kiedy czakry są otwarte, przez ciało przepływa zdrowa energia, która leczy i wzmacnia.

Nie jest niczym dziwnym, że czwarta czakra – czakra serca – jest moją ulubioną. W niej zamieszkują: miłość, współczucie i przebaczenie.

Jako kardiolog potrafię udrażniać zatłokane arterie za pomocą metalowych sprężynek zwanych stentami. Dzięki stentom przywracany jest zdrowy przepływ krwi do serca. Jest to zarówno procedura mechaniczna, jak i prawdziwy cud współczesnej medycyny, co w swojej zawodowej karierze czyniłam tysiące razy.

Jednak inaczej otwiera się serce, jeśli pozwalamy, aby to miłość i współczucie kierowały naszymi decyzjami: jeśli szanujemy swoje ciała i planetę, poświęcamy czas przyjacielom i bliskim, angażujemy się w sensowne przedsięwzięcia i pracujemy na rzecz naszej społeczności oraz pozostajemy wierni naszym najgłębszym przekonaniom i wartościom.

Oto podstawa optymalnego zdrowia, które my, jako lekarze, mamy przywilej wspierać za pomocą zaawansowanej technologii medycznej oraz mądrości wszystkich globalnych tradycji leczniczych. Wierzę, że istnieje wiele ścieżek prowadzących do zdrowia i uzdrawiania, a wszystkie one mają swój początek w naszych sercach – rozpoczynają się od pragnienia prowadzenia życia, które nie tylko służy naszemu przetrwaniu, ale również przebudza naszą duszę, dodaje energii umysłowi i karmi nasze ciało.

W niniejszej książce prezentuję stworzony przeze mnie program, który porusza wiele aspektów twojego życia, poczynając od jedzenia, relacji z innymi ludźmi, sposobu pracy i wypoczynku, poprzez stres, którego w życiu doświadczasz, aż po sposób, w jaki możesz się go pozbyć. Każdy krok to nowa perła mądrości, pełniejsze otwarcie na ścieżkę zdrowia. Weź sobie te wszystkie 108 pereł do serca.

Zacznijmy od 108 pereł i zrobmy pierwszy krok

Dlaczego 108 pereł? Jak już wspominałam, tradycyjny sznur modlitewny mała składa się ze 108 koralików, które pomagają w liczeniu lub recytowaniu mantr, podobnie jak paciorki na różańcu używanym przez katolików. Liczba 108 w hinduizmie, gdzie modlitwa recytacyjna jest częścią każdego dnia (to samo tyczy się wielu innych kultur), uważana jest za liczbę świętą.

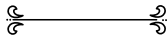
Kiedy byłam małym dzieckiem, uczono mnie modlitwy na różańcu, ale wtedy nie rozumiałam siły tkwiącej w tej prostej technice. Wiele lat później, w trakcie podróży po Indiach nauczyłam się intonować prostą mantrę na sznurze mała, który od razu przypadł mi do gustu. Trzymanie mała i recytowanie mantr pomagało mi się skupić i pozbyć zmartwień. Nim dotarłam do 108 koralika, czułam się ożywiona, skupiona, a co najważniejsze, byłam spokojna.

Kroki niniejszego programu są tak skonstruowane, aby zapobiegać powszechnym chorobom i uśmierzać ich objawy, wykorzystując do tego naukę o zdrowiu. Przez cały ten proces będziesz proszony o to, aby wyobrazić sobie, że jesteś w doskonałym zdrowiu, a twoje życie wypełnia szczęście i pomyślność. Otrzymasz potrzebną wiedzę, narzędzia i wsparcie, jakich potrzebujesz, aby to się spełniło. Wzbudź w sobie intencję dążenia do życia, o jakim zawsze marzyłeś. Jak ono wygląda? Jakie odczucia w tobie wzbudza?

Leczenie choroby po tym, jak już ona wystąpi, nie jest rozwiązaniem. Makroodżywianie i mikroodżywianie, suplementy, radzenie sobie ze stresem, zwiększona odporność i duchowość – to zaledwie kilka kluczowych komponentów zdrowia i długowieczności. Te perły nauczą cię wszystkiego, czego potrzebujesz, aby pozostać zdrowym na poziomie umysłu, ciała i ducha. Każdy krok jest

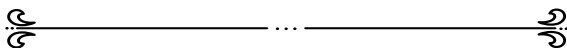
prostym rozwiązaniem, które możesz wcielić w czyn, niejednokrotnie natychmiast.

Pamiętaj, kroki dostarczają informacji, która pogłębia świadomość, natomiast wcielanie każdego kroku w praktykę wiedzie do transformacji. Nie próbuj zrobić tych wszystkich kroków naraz. Niektóre z nich będą proste, inne z kolei będą dla ciebie większym wyzwaniem. Po przeczytaniu opisu każdego kroku zastanów się, jak mógłbyś go zastosować w swoim codziennym życiu, a dopiero potem przechodź do kolejnego. Nim się zorientujesz, 108 pereł mądrości będzie wspierać cię w twojej podróży ku wyzdrowieniu i lepszemu samopoczuciu.



ROZDZIAŁ 1

STWÓRZ PODWALINY POD SWOJE ZDROWIE



Rozpoczynając podróż mającą na celu poprawę zdrowia, wykonaj proste, ale istotne kroki, które mogą uleczyć, wzmocnić i odmienić twoje życie. Radzę, abyś zaczął od poświęcenia czasu na to, żeby odpowiedzieć na kilka pytań i dowiedzieć się czegoś o sobie samym, co pomoże położyć podwaliny pod twoje zdrowie.

1. Oceń swoje ogólne zdrowie

Zanim przejdziesz do kolejnych stron książki, spisz odpowiedzi na pytania poniżej. Po ukończeniu programu wróć do tych pytań, odpowiedz na nie jeszcze raz i porównaj wynik z wcześniej udzielonymi odpowiedziami.

- **Jak opisałbyś swoje zdrowie fizyczne?** Czy czujesz się dobrze i masz wystarczająco dużo energii na cały dzień? Czy bierzesz leki, aby poradzić sobie z problemami fizycznymi, jak cukrzyca lub nadciśnienie? Czy jest coś, co chciałbyś zrobić, ale nie możesz, ponieważ zdrowie ci na to nie pozwala? W jaki sposób możesz poprawić swoje zdrowie?
- **Jak opisałbyś swoje zdrowie mentalne lub emocjonalne?** Czy doświadczasz depresji lub lęku? Czy powiedziałbyś, że

twoje życie wypełnia stres? Czy jesteś szczęśliwy i zadowolony? Jesteś nastawiony optymistycznie? Jesteś nadpobudliwy i wpadasz w złość?

- **Czy potrzebujesz leków lub suplementów, aby zasnąć?**
- **Czy odczuwasz więzi społeczne i czujesz się wspierany przez innych?** Jak układa się twój związek z partnerem/partnerką? Czy jest w nim miłość, czy obchodzisz się z nią/nim jak z jajkiem, aby unikać niepotrzebnych konfliktów?
- **Czy odczuwasz duchową więź z czymś potężniejszym od siebie?**
- **Jaki jest twój cel w życiu?** Jaka jest twoja pasja? Co najbardziej cię inspiruje?
- **Czy dorastałeś w środowisku, które stanowiło dla ciebie wyzwanie w ujęciu emocjonalnym?** Czy byłeś w bliskim kontakcie ze swoimi rodzicami lub opiekunami? Czy miałeś z nimi ciepłe relacje?
- **Jaki jest twój stosunek do środowiska fizycznego?** Czy jesteś na bieżąco z tym, co się dzieje dookoła ciebie na świecie?
- **Czy odczuwasz więź z naturą?** Czy kiedy znajdujesz się blisko wody, gór, pól lub lasów, ma to korzystny wpływ na twój nastrój?

2. Poznaj ilość swojego cholesterolu

Nie każdy cholesterol jest zły. Bez niego nasze organizmy nie mogłyby utrzymać komórek w zdrowiu ani produkować ważnych hormonów, takich jak estrogen i testosteron.

Cholesterol jest woskową substancją obecną w tłuszczu we krwi. Nasza wątroba produkuje tyle cholesterolu, ile potrzebujemy, ale czasami robi go za dużo w reakcji na toksyny, takie jak rtęć

i inne ciężkie metale. Modyfikacja cholesterolu może prowadzić do zatykania arterii, co zwiększa ryzyko choroby serca i zawału.

Niektórzy ludzie mają predyspozycje genetyczne, które prowadzą do wysokiego poziomu cholesterolu, ale stan ten jest zazwyczaj rezultatem złego stylu życia, hormonów i wystawienia na działanie toksyn. To, co jemy i pijemy, ile alkoholu spożywamy, jak często ćwiczymy, a nawet jak bardzo się stresujemy – wszystko to ma wpływ na poziom naszego cholesterolu.

Po czterdziestym roku życia większość ludzi powinna wykonać sobie standardowe badania krwi zwane lipidogramem. *The American College of Cardiology* opracował konkretne wytyczne dla lekarzy, którymi powinni się kierować. Jeżeli członkowie twojej rodziny mieli wysoki poziom cholesterolu lub chorowali na serce, lekarz może zalecić ci, abyś częściej wykonywał badanie krwi lub abyś przeprowadził je w młodszym wieku.

Podstawowy lipidogram składa się z takich parametrów, jak: poziom cholesterolu całkowitego, poziom frakcji HDL, poziom frakcji LDL i poziom trójglicerydów.

- Poziom cholesterolu całkowitego oblicza się poprzez dodanie poziomu cholesterolu HDL i LDL oraz 20 procent wartości stężenia trójglicerydów.
- HDL oznacza lipoproteinę wysokiej gęstości. HDL uważa się za cholesterol „dobry”. Istnieje kilka podtypów HDL, najważniejszym z nich jest HDL2B, który jest odpowiedzialny za wypłukiwanie płytek miażdżycowych z tętnic.
- LDL oznacza lipoproteinę niskiej gęstości. Powszechnie uważa się, że LDL odpowiada za odkładanie płytek miażdżycowych w tętnicach, ale nie jest to do końca prawda. Ważny jest tutaj rodzaj LDL. LDL występuje w różnych wielkościach. Cząsteczki małe są bardziej agresywne i bardziej

skłonne do wywoływania chorób. LDL, który uległ uszkodzeniu, jak na przykład utleniony LDL, ma bardziej szkodliwy wpływ na tętnice niż duży, puszysty LDL.

- Trójglicerydy to główna forma tłuszczu występująca w naszym organizmie. W istocie, trójglicerydy toczą walkę z dobrym cholesterolem HDL o miejsce we krwi. Kiedy poziom trójglicerydów się zwiększa, poziom HDL się zmniejsza i vice versa. Obniżając poziom trójglicerydów, podnosimy poziom dobrego cholesterolu HDL.

Jednak wartości otrzymywane w podstawowym badaniu krwi zwanym lipidogramem są, jak nazwa wskazuje – podstawowe. Radzę poprosić swojego lekarza o skierowanie na bardziej szczegółowe badanie profilu lipidowego, który będzie uwzględniał wielkość LDL, ilość cząsteczek i poziom HDL^{2b}. Pamiętaj, aby sprawdzić również utleniony LDL, który jest ważnym markerem stanów zapalnych. Dodatkowym ważnym badaniem jest badanie stężenia apolipoproteiny B, które wskazuje potencjalne stężenie cząsteczek zatykających tętnice.

Oto cele, które wyznaczam swoim pacjentom, zwłaszcza tym chorującym na cukrzycę lub choroby naczyniowe (stosując własną regułę trzech szóstek):

APO B – 60 mg/dl

HDL > 60 mg/dl

LDL – 60-70 mg/dl

Utleniony LDL (OxLDL) powinien być poniżej 45 mg/dl. Co więcej, ilość cząstek LDL (najważniejszy wskaźnik postępującej choroby sercowo-naczyniowej) powinna być niższa niż 700 mg/dl. Trójglicerydy, czyli forma tłuszczu biorącego się z cukrów i węglowodanów, powinny być poniżej 100 mg/dl.

3. Sprawdź poziom zapalenia

Zastanów się, kiedy ostatni raz miałeś zainfekowaną ranę albo reakcję alergiczną. Wtedy prawdopodobnie twoja skóra napuchła, zaczerwieniła się i bolała. Opuchlizna, zaczerwienienie, ból, trudności w poruszaniu i odczucie ciepła to klasyczne oznaki zapalenia. Jest to naturalna reakcja organizmu na zranienie, infekcję, stres, substancje obce lub cokolwiek innego, co może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. To bardzo ważna reakcja ochronna pomagająca w wyzdrowieniu.

Ostre zapalenie trwa zazwyczaj kilka dni, w rzadkich przypadkach – kilka tygodni. Zapalenie oskrzeli i migdałków to przykłady ostrego zapalenia. Z drugiej strony chroniczne zapalenie jest niczym tłący się ogień. Możesz nawet nie zdawać sobie sprawy z jego występowania, ale przez tygodnie, miesiące, a nawet lata potrafi ono dokonać wielkich zniszczeń w organizmie. Z tego względu wiedza na temat markerów zapalnych jest tak samo ważna, jak wiedza na temat poziomu cholesterolu.

Każdy ból lub opuchlizna wiąże się z zapaleniem. Łzawią ci oczy? Bolać cię stawy? Na skórze pojawia się wysypka? To oznaki zapalenia występującego w twoim organizmie – a tam, gdzie jest dym, jest też ogień.

Naukowcy odkryli, że przewlekłe zapalenie odgrywa znaczącą rolę w poważnych chorobach, takich jak: rak, alzheimer, cukrzyca czy artretyzm. Kardiolodzy uznają teraz, że zapalenie jest ważniejszym czynnikiem w chorobie niedokrwiennej serca niż cholesterol. Istnieją setki chorób autoimmunologicznych i każda z nich ma związek z zapaleniem.

Można wykonać proste badania krwi, aby dowiedzieć się, czy mamy zapalenie. Niektóre badania w szczególności informują

nas o zapaleniu tętnic, na przykład badanie MPO i LpPLA2, podczas gdy inne, hs-CRP są mniej konkretne. Badanie hs-CRP powie nam, że w organizmie występuje zapalenie, ale nie powie, gdzie dokładnie ono występuje. Na przykład wysoki poziom hs-CRP może być konsekwencją wysypki na skórze spowodowanej łuszczycą lub artretyzmem, podczas gdy wysoki poziom LpPLA2 wskazuje raczej na zapalenie w tętnicach.

W swojej praktyce lekarskiej wykorzystuję prosty kwestionariusz pomagający identyfikować symptomy choroby (zobacz dodatek A). Możesz go użyć, aby odkryć występowanie zapalenia w różnych częściach ciała. Wypełnij go przed podjęciem się 108 kroków opisanych w tej książce oraz powtarzaj co trzy miesiące po wcieleniu ich w życie. Dzięki temu łatwiej będzie ci monitorować swój postęp.

Poproś lekarza o zlecenie na badanie krwi pod kątem markerów stanu zapalnego, takich jak:

- Czynnik martwicy nowotworu (TNF alpha)
- Jądrowy czynnik transkrypcyjny kB (NF-kB)
- Interleukina 22, 23 i 10
- Prostaglandyna E2
- Leukotrien B4
- Hs-CRP
- MPO
- LpPLA2

4. Poproś lekarza o analizę składu ciała

Twoja waga w łazience wskazuje, ile ważysz. Nie wyznacza twojej idealnej wagi. Nie określa ilości tłuszczu względem ilości mięśni

w organizmie. W zdrowym ciele występuje zdrowa proporcja wody, tłuszczu, kości i mięśni – co znane jest jako zdrowy skład ciała.

Ponieważ wielu moich pacjentów nie zdaje sobie sprawy, że waga nie mówi nam o składzie ciała, często ubolewają, że choć po rozpoczęciu programu mającego na celu zmianę stylu życia ich ubrania leżą na nich lepiej i stracili kilka centymetrów w obwodzie brzucha, to ich waga pozostała mniej więcej taka sama. Najprawdopodobniej ich skład ciała uległ zmianie, ponieważ nabrali masy mięśniowej, a mięśnie ważą więcej od tłuszczu, dlatego celem powinno być poprawienie składu swojego ciała, a nie tylko zmniejszenie jego wagi.

Oto, jak w prosty sposób można to sobie wyobrazić: twoje ciało zawiera komponent tłuszczu, jak i komponent wolny od tłuszczu. Tłuszcz w twoim organizmie również dzieli się na dwa rodzaje: tłuszcz odkładający się i tłuszcz ważny. Tłuszcz w twoim szpiku kostnym i układzie nerwowym jest ważny dla twojego zdrowia. Twój organizm potrzebuje tego tłuszczu, aby móc normalnie funkcjonować. Cała reszta to tłuszcz odkładający się. Jest to tłuszcz, który wypełnia tkanki w nadmiarze. Na suchą masę ciała składają się: waga twoich mięśni, kości, więzadeł, ścięgien i organów wewnętrznych oraz tłuszczu znajdującego się w tych organach.

Procentowa ilość tłuszczu w ciele dla zachowania optymalnego zdrowia (u kobiet to 18-30 procent, a u mężczyzn – 15-20 procent) oceniana jest na podstawie ogólnej populacji. Nieco mniejsza ilość tłuszczu jest bardziej pożądana: 11-14 procent dla mężczyzn i 16-23 procent dla kobiet. Te przedziały mogą być mniejsze u zawodowych sportowców, ale pamiętaj, że normalne funkcjonowanie organizmu może zostać zaburzone, jeśli ilość tłuszczu spadnie poniżej zalecanego poziomu dla mężczyzn (5 procent) i kobiet (15 procent). Na przykład u kobiet

sportowców zazwyczaj dochodzi do zaniku menstruacji, kiedy w ich organizmie poziom tłuszczu spada poniżej 15 procent.

Kiedy zrozumiesz skład swojego ciała, będziesz umiał lepiej wyznaczać sobie cele do osiągnięcia, takie jak: idealna waga ciała, ilość tkanki tłuszczowej i suchej masy ciała. Potem możesz stworzyć program, który pomoże ci osiągnąć te cele, i wykorzystywać pomiary składu ciała do śledzenia swojego postępu.

Badanie PROVE IT oraz rola, jaką odgrywa zapalenie

Zakrojone na szeroką skalę badanie PROVE IT sprawdzało efekt terapii dużą dawką statyn u osób z chorobą serca. Badacze byli zdziwieni, kiedy się okazało, że największe korzyści z tej terapii wyniosły osoby mające najniższy poziom zapalenia. W istocie, pomimo takiego samego poziomu cholesterolu LDL, ci o mniejszym zapaleniu rzadziej doświadczali problemów sercowo-naczyniowych!

Badanie wyraźnie wykazało, że potencjalną korzyścią terapii statynami jest nie tyle obniżenie poziomu cholesterolu, co zmniejszenie zapalenia.

5. Zidentyfikuj czynniki wywołujące zapalenie

Dieta, cykl snu i inne codzienne zachowania mogą mieć znaczący wpływ na zapalenie. Brad, lubiany przez wielu weterynarz po pięćdziesiątce, przyszedł kiedyś do mnie, ponieważ cierpiał na migotanie przedsionków – chorobę, która sprawia, że serce bije nieregularnie. Zazwyczaj chorobę tę leczymy za pomocą leków przeciwzakrzepowych takich jak Warfarin oraz innych mających na celu regulowanie

pracy serca. W niektórych przypadkach przeprowadzamy operację lub zabieg ablacji. Ale Brada nie interesowały te opcje. Poprosiłam, aby postarał się odnotowywać te momenty, kiedy jego serce zaczyna bić nieregularnie, oraz zaznaczał, co w tym czasie je, pije lub robi.

Dzięki temu dowiedziałam się, że Brad doświadczał epizodów migotania przedsionków po spożyciu cukrów lub pokarmów bogatych w węglowodany proste. Wyjaśniłam mu, że cukier nie tylko przyczynia się do nieregularnej pracy serca, ale również wywołuje zapalenie. (Wkrótce omówię to bardziej szczegółowo). Brad przeszedł na dietę o niskim indeksie glikemicznym i przestał pić cukry proste, takie jak soki owocowe i napoje gazowane – to cukier w płynie oraz źródło niepotrzebnych kalorii. Zaczął jeść wyłącznie węglowodany złożone, na przykład komosę ryżową i brązowy ryż, oraz wyrzucił ze swojej diety płatki zbożowe, biały chleb i ziemniaki. Oprócz tego zaczął przyjmować magnez – ważny minerał i mikroelement znany z tego, że zapobiega arytmii.

To było cztery lata temu. Od tamtej pory Brad ani razu nie doświadczył migotania przedsionków, a wszystko dzięki temu, że zmienił dietę oraz zaczął przyjmować suplement magnezowy.

Noszenie dodatkowych kilogramów na brzuchu to rzadziej rozpoznawalna przyczyna zapalenia. Te komórki tłuszczowe nazywamy tkanką tłuszczową trzewną – pokrywają one nasze organy i wypełniają jamę brzuszną. Tego tłuszczu nie da się usunąć za pomocą liposukcji. Brzuszną tkankę tłuszczową jest w zasadzie organem dokrewnym produkującym substancje chemiczne lub cytokiny, które uwalniane są do krwi. Owe cytokiny podnoszą ciśnienie krwi, wywołują zapalenie i prowadzą do cukrzycy, chorób serca i raka. Cytokiny zapalne są nawet łączone z depresją!

Sen to kolejny czynnik mogący przyczynić się do zapalenia. Kiedy nie wysypiasz się w wystarczającym stopniu lub masz

zaburzony cykl snu, organizm aktywuje system obronny, który prowadzi do zapalenia. Badacze z *Emory University* w Atlancie odkryli, że deprivacja snu lub po prostu kiepska jakość snu podnosi ryzyko wystąpienia zapalenia. Zespół bezdechu sennego, czyli zaburzenie snu, podczas którego ludzie najpierw chrapają, a potem przestają oddychać – niejednokrotnie setki razy w ciągu nocy, to kolejne ukryte źródło zapalenia.

Szybko przyjrzyj się swojej diecie i ciału

Czy spożywasz pokarmy sprzyjające zapaleniu, takie jak cukier? Czy doskwiera ci artretyzm, niestrawność, zgaga, gazy, wzdęcia, bóle mięśni i mgła umysłowa? Czy robisz dziennie 10 tysięcy kroków albo ćwiczysz przez 30 minut? Czy rano po przebudzeniu czujesz się wypoczęty, czy może odczuwasz zmęczenie? Czy masz niespokojny sen, budzisz się w nocy?

A jak radzisz sobie ze stresem i napięciem? Czy czujesz się przytłoczony i jesteś nastawiony na tryb przetrwania? Zapalenie ma związek ze wszystkim, co zostało tutaj wymienione. Kiedy uda ci się zidentyfikować czynniki wywołujące zapalenie, możesz zacząć dokonywać pozytywnych zmian mających na celu ugaszenie ognia.

6. Dowiedz się, czy masz alergię pokarmową, czy nadwrażliwość pokarmową

Wiele osób używa terminów „nadwrażliwość pokarmowa” i „alergia pokarmowa” zamiennie, ale tak naprawdę to dwie różne rzeczy. Reakcje w obu przypadkach wywoływane są przez

inną odpowiedź immunologiczną organizmu. Nadwrażliwość powodowana jest przez komórki układu odpornościowego zwane immunoglobulinami G (IgG), podczas gdy alergie powstają na skutek działania immunoglobuliny E (IgE).

Podczas gdy prawie jedna trzecia Amerykanów uważa, że ma alergię pokarmową, to tak naprawdę ma ją zaledwie 4 procent nastolatków i dorosłych. Osiem produktów, które najczęściej doprowadzają do reakcji alergicznej, to: mleko krowie, jajka, orzeszki ziemne, orzechy z drzew, soja, pszenica i inne ziarna zawierające gluten, ryby i owoce morza. Owoce cytrusowe to kolejny popularny alergen. A teraz, jak ma się to do naszego codziennego życia?

- **Alergia pokarmowa zachodzi szybko i wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej.** Reakcja alergiczna może zająć po kilku minutach albo do godziny od czasu spożycia lub zaledwie dotknięcia nieodpowiedniego jedzenia. Układ odpornościowy traktuje taki pokarm jak atak na organizm, co skutkuje tym, że do akcji wkraczają przeciwciała IgE. Organizm uwalnia histaminę, co powoduje objawy, takie jak łagodne swędzenie i pokrzywka, a nawet anafilaksja – ciężka reakcja alergiczna, która obejmuje nos, gardło, płuca i przewód pokarmowy. Alergia pokarmowa wymaga natychmiastowej pomocy medycznej. Wiele osób cierpiących na prawdziwą alergię pokarmową nosi ze sobą automatyczny wstrzykiwacz z epinefryną na wypadek nagłego ataku.
- **Nadwrażliwość pokarmowa następuje wolniej, bardziej stopniowo.** W tym wypadku pojawiają się przeciwciała IgG. Do najczęstszych symptomów nadwrażliwości pokarmowej należą: zmęczenie, kłopoty ze snem, mgła umysłowa, huśtawka nastrojów, rozdrażnienie, gniew, ból głowy, ból stawów, podrażnienie skóry i wysypka. Nieżyt nosa, wysięk