

ROBIN RAY GREEN

# TRADYCYJNA MEDYCyna CHIŃSKA



PORADNIK DLA RODZICÓW ZACHODU



JAK ZROZUMIEĆ WYJĄTKOWE POTRZEBY  
NASZYCH DZIECI I UZDROWIĆ JE OD WEWNĄTRZ

**vital**  
ZDROWIECIE ZDROWO

# TRADYCYJNA MEDYCYNĄ CHIŃSKA

---

PORADNIK DLA RODZICÓW ZACHODU



ROBIN RAY GREEN

# TRADYCYJNA MEDYCyna CHIŃSKA



PORADNIK DLA RODZICÓW ZACHODU



Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

JAK ZROZUMIEĆ WYJĄTKOWE POTRZEBY  
NASZYCH DZIECI I UZDROWIĆ JE OD WEWNĄTRZ

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Zielińska  
ILUSTRACJA NA OKŁADCE: Sandra Pudłowska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65846-10-5

Tytuł oryginału: Heal Your Child from the Inside Out: The 5-Element Way to Nurturing  
Healthy, Happy Kids

HEAL YOUR CHILD FROM THE INSIDE OUT  
Copyright © 2016 by Robin Ray Green  
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
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.

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.



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.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców zachodu

*Robin inicjuje nowy ruch. „Tradycyjna medycyna chińska – poradnik dla rodziców zachodu” pomoże ci zrozumieć, dlaczego nasze dzieci cierpią na więcej nadwrażliwości pokarmowych i przewlekłych problemów zdrowotnych niż kiedykolwiek wcześniej, a Robin pokaże ci, jak dbać o dzieci, tak by wspierać ich indywidualne cechy osobowości i fizjologii, żeby mogły być pełne zdrowia i energii. Kupię tę książkę dla wszystkich rodziców, których znam! Nauki Robin okazały się nieocenioną pomocą dla trójki moich dzieci i wiem, że mogą tak samo pomóc każdej rodzinie.*

– Erin Day Cox, specjalistka od wellness

*Robin Ray Green napisała niezbędny podręcznik holistycznej pediatrii, zakorzeniony w głęboko oświecającym paradygmacie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. W kreatywny sposób rozwinęła model Pięciu Żywiołów opisany po raz pierwszy w książce Between Heaven and Earth i stworzyła inspirujący oraz wyjątkowo praktyczny przewodnik dla rodziców i opiekunów, którzy chcą zapewnić swoim dzieciom oraz pacjentom optymalny rozwój, zdrowie i szczęście. Gratuluję dobrej roboty!*

– Efreem Korngold, lekarz medycyny orientalnej,  
licencjonowany akupunkturzysta

*Robin Ray Green dała rodzicom wyczerpujący przewodnik wychowywania dzieci, opierający się na sprawdzonym przez lata modelu Pięciu Przemian wywodzącym z chińskiej medycyny. Jako pediatra, pracujący z dziećmi przez ostatnie trzydzieści lat, uważam to podejście za bardzo skuteczne podczas udzielania pomocy rodzicom w rozumieniu wyjątkowych cech i potrzeb ich dzieci. Książka Robin*

*na jej własny sposób uzupełnia pracę, którą prowadzę z Efremem Korngoldem od lat. Ta książka zawiera praktyczne rozwiązania, takie jak masaże, dieta, akupresura i praktyka mindfulness, które uleczą twoje dziecko od wewnątrz. Jest to nieocenione źródło wiedzy dla każdego rodzica.*

– Stephen Cowan, doktor nauk medycznych,  
członek amerykańskiej akademii pediatricznej

*„Książka Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców zachodu” Robin Ray Green to nowa i pionierska pozycja, która korzysta z teorii Pięciu Żywiołów i czyni ją dostępną oraz łatwą w zastosowaniu dla nowoczesnych rodziców. Ta książka zawiera praktyczne strategie, które rodzice mogą zastosować, aby stworzyć spersonalizowaną, holistyczną opiekę dla dzieci, umożliwiając im poprawę ich zdrowia, przez zmiany w podstawowych elementach składających się na zdrowy rozwój dziecka: dietę, styl życia, równowagę emocjonalną.*

*Robin pomaga rodzicom zrozumieć, porozumieć się i poprowadzić dzieci w oparciu o ich typ organizmu i wynikające z niego tendencje. Ponadto daje wskazówki i techniki do wprowadzenia często pomijanego elementu opieki: zdrowego dotyku. Książka zawiera praktyczne sposoby na połączenie tego, co najlepsze w starożytnych i nowoczesnych teoriach opieki nad dziećmi. Nie mam wątpliwości, że rodzice, którzy wykorzystają zaprezentowane tu idee, zauważą poprawę zdrowia i samopoczucia własnych dzieci i całych rodzin.*

– David W. Miller, doktor nauk medycznych,  
członek amerykańskiej akademii pediatricznej,  
licencjonowany akupunkturzysta, specjalista medycyny  
orientalnej, założyciel East-West Integrated Medicine, LL

*Czy zastanawiasz się czasami, dlaczego tak wiele dzieci w naszych czasach ma tyle przewlekłych problemów zdrowotnych? Dlaczego tak wiele wpada w pułapkę „kiepskiego samopoczucia”, kiedy nie są poważnie chore, ale też nie czują się w pełni zdrowe? Robin czerpie z doświadczenia pediatrycznej akupunkturzystki i matki, aby zbadać, dlaczego tak się dzieje i co możemy na to poradzić. „Tradycyjna Medycyna Chińska” – poradnik dla rodziców zachodu, przedstawi ci „nowy” sposób spojrzenia na dziecko oparty na „starych” naukach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Korzystając z podejścia Robin, które jest praktyczne i zabawne zarazem, zrozumiesz wyjątkową naturę swoich dzieci, poznasz sposoby na najlepszą opiekę nad nimi i stworzysz spersonalizowany plan poprawy ich samopoczucia. To niezbędny poradnik dla rodziców zachodu, którzy chcą jak najlepiej wspierać swoje dzieci, by umożliwić im rozwój w szczęściu, zdrowiu i dobrym samopoczuciu. Misja Robin to poprawa zdrowia dzieci, a jej książka pomaga rodzicom to osiągnąć.*

– Elisa H. Song, doktor nauk medycznych,  
specjalistka pediatrii holistycznej i założycielka  
Whole Family Wellness

*Dzięki dogłębnemu opanowaniu chińskiego systemu Pięciu Żywiołów, jak i zrozumieniu wynikającemu z własnego doświadczenia jako matki, Robin Ray Green jest doskonałą przewodniczką po indywidualnej mapie twojego dziecka. Ta książka to cudownie praktyczny i wyczerpujący „przewodnik użytkownika” dla optymalnego zdrowia twojego dziecka!*

– Jean Haner







Dedykuję tę książkę moim chłopcom,  
Noah i Nate'owi.

Dziękuję za to, że zainspirowaliście  
mnie, bym była lepszą mamą  
i uzdrowicielką oraz pomogła innym dzieciom,  
takim jak wy, na całym świecie.



# SPIS TREŚCI

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <i>Twoja społeczność drogi Pięciu Żywiołów .....</i> | 13 |
| <i>Przedmowa Erin Day Cox.....</i>                   | 15 |
| <i>Wstęp .....</i>                                   | 19 |

## **ROZDZIAŁ 1:**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Wpływ Pięciu Żywiołów na twoje dziecko ..... | 27 |
|----------------------------------------------|----|

## **ROZDZIAŁ 2:**

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Zrozum i wspieraj swoje wyjątkowe dziecko ..... | 71 |
|-------------------------------------------------|----|

## **ROZDZIAŁ 3:**

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Zdiagnozuj zaburzenia i problemy zdrowotne swojego dziecka ..... | 101 |
|------------------------------------------------------------------|-----|

## **ROZDZIAŁ 4:**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Wylecz swoje dziecko w całości..... | 133 |
|-------------------------------------|-----|

## **ROZDZIAŁ 5:**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Budowa fundamentów optymalnego zdrowia ..... | 165 |
|----------------------------------------------|-----|

## **ROZDZIAŁ 6:**

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Znajdź ukryte bodźce pokarmowe, przez które twoje dziecko choruje .... | 203 |
|------------------------------------------------------------------------|-----|

## **ROZDZIAŁ 7:**

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Równoważenie Pięciu Żywiołów przez masaż i akupresurę..... | 219 |
|------------------------------------------------------------|-----|

## **DODATEK A**

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Kwestionariusz Pięciu Żywiołów ..... | 241 |
|--------------------------------------|-----|

## **DODATEK B**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Test diagnostyczny Pięciu Żywiółów ..... | 249 |
|------------------------------------------|-----|

## **DODATEK C**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Wzór programu leczenia ..... | 257 |
|------------------------------|-----|

## **DODATEK D**

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Przykładowy program leczenia Noah ..... | 263 |
|-----------------------------------------|-----|

## **DODATEK E**

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Popularne spożywcze dodatki chemiczne, których należy unikać ..... | 269 |
|--------------------------------------------------------------------|-----|

## **DODATEK F**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Proste zamienniki niezdrowych produktów..... | 273 |
|----------------------------------------------|-----|

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <i>Polecane źródła .....</i> | <i>275</i> |
|------------------------------|------------|

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <i>Postowie .....</i> | <i>283</i> |
|-----------------------|------------|

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <i>Podziękowania.....</i> | <i>289</i> |
|---------------------------|------------|

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <i>O Autorce.....</i> | <i>293</i> |
|-----------------------|------------|

## TWOJA SPOŁECZNOŚĆ DROGI PIĘCIU ŻYWIOŁÓW



To, co może się wydarzyć, gdy wyruszysz w podróż mającą na celu uleczenie twojego dziecka od wewnątrz, jest niesamowite. Nastąpi wiele zmian, pojawią się wyzwania i przełomy. Kiedy rozpoczęłam tę podróż, czułam się nieco samotna. Miałam wiele do nauczenia się i musiałam się z tym wszystkim uporać metodą prób i błędów.

Ty nie musisz już wyruszać samotnie! Na stronie [www.robinraygreen.com](http://www.robinraygreen.com) znajdziesz społeczność, która udzieli ci wskazówek, informacji i uzdrawiających inspiracji oraz wskaże wiele darmowych źródeł pomocnych w łączeniu wschodniej i zachodniej medycyny z życiem codziennym, między innymi:

- Darmowe artykuły i filmy dotyczące naturalnych sposobów leczenia typowych dolegliwości u dzieci.
- Darmowy zestaw towarzyszący tej książce zawierający kwestionariusze, quizy, rozpiskę programu leczenia i film o chińskim masażu wellness.
- Zdjęcia do nauki akupresury i masażu tuina w domu.
- Lekcje i przewodniki online, pokazujące krok po kroku, jak używać tradycyjnej chińskiej medycyny, by uleczyć dziecko.
- Społeczność wspierających i pełnych pasji rodziców, którzy oferują zachętę i pomoc. Niezliczona ilość ich historii o uleczonych dzieciach to moja inspiracja!
- Mój newsletter, który zawiera najświeższe informacje na temat aktualizacji bloga, webinarów, darmowych wydarzeń, wykładów na żywo, przewodników akupresury i innych.
- Odwiedź [www.robinraygreen.com](http://www.robinraygreen.com) już dziś.





## ROZDZIAŁ 1



# Wpływ Pięciu Żywiołów na twoje dziecko

**K**ażde dziecko przychodzi na świat z własną naturą, wyjątkową jak płatek śniegu czy odcisk palca. Rodzice, którzy mają więcej niż jedno dziecko, dobrze o tym wiedzą. Nawet jako noworodki dzieci różnią się między sobą. Ich preferencje i potrzeby są tak wyjątkowe, jak one same, takie też powinny być lekarstwa!

Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC) ma podejście skupione na pacjencie i jest jedną z najstarszych teorii medycyny ciała, umysłu i ducha. Jest systemem leczenia, który rozwija się i ulepsza od czterech tysięcy lat przez obserwację wzorów znajdujących się w naturze, aby wyjaśnić, jak ciało, umysł i duch są połączone i składają się na nasze zdrowie. W Stanach Zjednoczonych jest wiele szkół medycyny orientalnej, które w różnym stopniu kładą nacisk na konkretne tradycje. Moje ramy TMC i Pięciu Żywiołów pochodzą ze szkolenia, jakie otrzymałam w czasie zdobywania stopnia magistra, praktyki w klinice i podróży, jaką odbyłam by uleczyć własną rodzinę. W tym rozdziale podsumuję najważniejsze elementy TMC, żeby umożliwić ci podstawowe zrozumienie tego, jak jej używać, ale będzie to zaledwie liźnięcie tej starożytnej wiedzy.



## *Qi, meridiany i nasze zdrowie*

Jednym ze sposobów na zrozumienie tego, że wszystkie procesy ciała-umysłu-ducha są połączone, jest chińska idea *qi* i meridianów. Słowo *qi* (wymawiane jako „czii”) może być przetłumaczone na wiele różnych sposobów, ale najbardziej powszechna definicja brzmi: „siła życiowa” albo „energia, która przenika niebios na górze i ziemię na dole”. Ja lubię ją sobie wyobrażać jako uniwersalny element o wielu zastosowaniach w zależności od tego, z czym jest połączony: z wszechświatem, naturą, ciałem fizycznym, umysłem lub duchem. *Qi* jest tym, co łączy istoty ludzkie ze wszechświatem. W ludzkim ciele znajduje się wiele różnych form *qi* o różnych funkcjach.

*Qi* przepływa przez ciało w specjalnych ścieżkach zwanych meridianami. Istnieje dwanaście głównych meridianów rozmieszczonych na powierzchni i wewnątrz ciała. Rozgałęziają się w coraz mniejsze kanały, transportując *qi* do wszystkich organów, tkanek i komórek w ciele. Żyły transportują krew, a meridiany przenoszą *qi* w bardzo podobny sposób.

Układ nerwowy czy krwionośny składają się z szerokiej sieci, która przebiega przez całe ciało i je łączy. Tak samo działa układ meridianów. Różnica między nimi polega na tym, że układ meridianów łączy ciało fizyczne z umysłem i ciałem duchowym.

Sposób, w jaki *qi* łączy ciało, umysł i ducha, jest złożonym systemem, składającym się z wielu różnych manifestacji *qi*, które łączą się i wspierają wzajemnie. W skrócie, każdy z głównych meridianów łączy się z narządem, a manifestacja *qi* tego narządu wiąże się z tym, co uznajemy za umysł lub ducha. Przykładowo serce jest powiązane z umysłem.

Inną ważną ideą TMC jest to, że nasze zdrowie jest manifestacją przepływu. Aby utrzymać zdrowie i życie, nasz oddech musi płynąć do wewnątrz i na zewnątrz, krew musi przepływać przez żyły, a impulsy nerwowe muszą przeskakiwać z jednej synapsy na drugą. W ten sam sposób *qi* musi bez przeszkód przepływać przez meridiany. Jeśli z po-

wodu traumy emocjonalnej lub fizycznej przepływ *qi* zostaje w jakimś miejscu zablokowany, może to wpłynąć na ciało, umysł i/lub ducha, prowadząc do bólu, choroby i depresji. *Qi* może też ulec zablokowaniu lub spowolnieniu z powodu złej diety, braku snu, stresu lub jakiegokolwiek innego problemu narastającego przez dłuższy czas.

Pomyśl o tym w ten sposób: blokada *qi* jest jak węzeł na węźu do podlewania. Jeśli woda nie dociera do kwiatów, w końcu uschną i umrą. Aby je uratować, musimy zrozumieć, co spowodowało powstanie węzła, a kiedy go rozwiążemy, będziemy znów mogli podlewać kwiaty. W ten sposób przywracanie przepływu *qi* w meridianach tworzy równowagę w ciele, potrzebną by zwalczyć chorobę i przywrócić dobre samopoczucie.

### *Całe dziecko według TMC*

Aby wyleczyć całe dziecko, musimy spojrzeć na nie jak na triadę ciała-umysłu-ducha, bo według idei TMC, zdrowie twojego dziecka jest wynikiem interakcji między tymi trzema elementami. Nie można ocenić zdrowia i żywotności dziecka przez stan tylko ciała fizycznego. Terminy ciało, umysł i duch są często zaledwie wzmiankami, ale dla mnie mają bardzo głębokie znaczenie, zwłaszcza w kontekście leczenia. Kiedy używam tych terminów, opisując całe dziecko, to oznacza trzy aspekty leczenia, które muszą znajdować się w równowadze, tak by dziecko mogło się dobrze rozwijać.



*Rys. 1.1 Całe dziecko*

Aby dokładnie przeanalizować złożone powiązania między ciałem, umysłem i duchem, musimy zacząć od pozornie zdrowego dziecka. Jego ciało może być zdrowe według współczesnych standardów, ale jeśli obawia się pójścia do szkoły, ma problemy w kontaktach z innymi dziećmi albo nie ma poczucia bezpieczeństwa w swoim środowisku, to doprowadzi do problemów fizycznych i/lub emocjonalnych. Takie dziecko może na przykład cierpieć na przewlekłe bóle brzucha, ale lekarze nie odkryją ich konkretnej przyczyny nawet po wnikliwych testach medycznych. Bóle brzucha są realne i dokuczliwe, ale są czymś więcej niż prostym problemem fizycznym, który można wyleczyć lekami. W takich przypadkach połączenie między umysłem i duchem nie jest brane pod uwagę. Lekarze robią, co mogą, aby pomóc ciału, dając rodzicom wolną rękę w szukaniu innych możliwości pomocy dziecku.

Zachodni lekarz przeprowadzi badanie fizyczne i spyta o naturę, umiejscowienie i inne objawy, aby wykluczyć poważne przyczyny bólu brzucha, które wymagałyby interwencji medycznej. Jest to ważny krok dla rozwiązania problemu. Jednakże, aby zrozumieć całą historię choroby z perspektywy całego dziecka, musimy się bardziej zagłębić. Spójrzmy na ten problem pod kątem ciała-umysłu-ducha i zadamy inny zestaw pytań, żeby dowiedzieć się, co się dzieje w życiu tego dziecka, co mogłoby wywołać chorobę. Ocenimy jego nastrój, poziom energii, sen, styl życia, związki i inne wywołujące choroby czynniki, aby otrzymać dodatkowe wskazówki na temat tego, co się dzieje. Jednocześnie musimy uznać, że objawy występują w rzeczywistości a nie „tylko w głowie dziecka”.

Z holistycznego punktu widzenia najbardziej oczywistą fizyczną przyczyną bólu brzucha byłaby dieta. Co dziecko ostatnio jadło? Czy objawy mogą być wywołane zmianą w diecie albo nową nadwrażliwością na pokarmy, które kiedyś tolerowało? To byłoby też oczywiste pierwsze pytanie lekarza, ale kiedy wyniki

standardowych testów IgE na alergię pokarmową są negatywne, często odrzuca się jedzenie jako przyczynę bólu. A negatywny wynik testu IgE wcale nie musi oznaczać końca historii. Reakcja immunologiczna IgE nie jest jedynym sposobem, w jaki układ odpornościowy reaguje na jedzenie, a wiele dzieci doświadcza bólu brzucha w reakcji na pokarmy, na które są wrażliwe.

Ponadto umysłowy i emocjonalny stan dziecka też ma wpływ na zdrowie fizyczne. Czy słabo radzi sobie z jakimś przedmiotem w szkole? Czy ma problemy z nauczycielem lub innymi uczniami? Czy bóle brzucha mogą wynikać z niepokoju? Czy rodzice są w trakcie rozvodu? Czy dziecko straciło ostatnio bliską osobę albo zwierzątko? Kiedy zbadamy nowe aspekty problemu, możemy rozwiązać problem bólów brzucha w sposób, który uszanuje doświadczenia dziecka i wzmocni je na dłuższą metę.

Teraz widzisz, jak możemy zadbać o całe dziecko, korzystając z medycyny ciała-umysłu-ducha? Przywracanie równowagi, by odbudować zdrowie, jest najwyższym celem podejścia TMC do całego dziecka. Zobaczmy teraz, w jaki sposób możemy zająć się każdym z aspektów całego dziecka: ciałem, umysłem i duchem.

## Ciało

Ciało jest tym aspektem, który znamy najlepiej. Reprezentuje fizyczne zdrowie dziecka. W TMC oceniamy zdrowie ciała przez zbadaanie funkcji i powiązań między wieloma czynnikami, takimi jak:

- Odporność
- Trawienie
- Poziom energii
- Jakość i ilość snu
- Apetyt i pragnienie

- Aktywność fizyczna
- Ważne etapy rozwojowe.

Kiedy ciało jest zdrowe, układ odpornościowy jest silny a dziecko nie ulega częstym chorobom i powtarzającym się infekcjom. Kiedy już choruje, co jest normalnym elementem rozwoju zdrowego układu odpornościowego, to szybko zdrowieje. Dziecko regularnie się wypróżnia, a stolce są dobrze uformowane i łatwe w wydalaniu. Trawi z łatwością, nie doskwierają mu nudności, gazy, wzdęcia i bóle brzucha. Ma odpowiedni poziom energii, nie za wysoki i nie za niski. Z łatwością zasypia a po przebudzeniu czuje się pełne energii i gotowe na nadchodzący dzień.

Ilość i jakość pożywienia jest niesłychanie ważna dla stworzenia odporności i zdrowia fizycznego dla naszych dzieci. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze znacząco się zmienia w zależności od wieku dziecka. W każdym razie, jedzenie powinno być organiczne, przetworzone w jak najmniejszym stopniu. Należy uważnie unikać sztucznych barwników, aromatów i konserwantów, ponieważ są toksyczne dla mózgu i całego ciała. Należy regularnie spożywać posiłki, aby utrzymać stały poziom cukru we krwi. Apetyt dziecka powinien odpowiadać poziomowi aktywności i zapotrzebowaniu na kalorie, a nie skłaniać je do jedzenia zbyt dużo lub zbyt mało. Jeśli w tej kwestii panuje równowaga, to dziecko nie będzie miało nadmiernego łaknienia słodczy, nabiału, soli czy węglowodanów, nie będzie też za bardzo wybredne.

Kiedy specjalista TMC ocenia zdrowie dziecka, pyta o objawy choroby i zdobywa ogólne informacje na temat zdrowia dotyczące różnych aspektów ciała umysłu i ducha. To pomaga określić wzór zaburzenia, które ma wpływ na zdrowie dziecka.

## Umysł

Umysł to sposób i jasność myślenia oraz emocje. Oczywiście, możemy się spodziewać różnego poziomu jasności myślenia i emocji, w zależności od wieku dziecka. Okazjonalny atak złości jest czymś zupełnie normalnym dla trzylatka, ale to samo zachowanie w przypadku dziesięciolatka może budzić niepokój.

TMC ocenia następujące aspekty umysłu, biorąc pod uwagę wiek dziecka:

- Jasność myśli
- Uwaga i skupienie
- Pamięć, uczenie się i kognicja
- Uczucia i płynność stanów emocjonalnych
- Interpretacja bodźców środowiskowych przez pięć zmysłów
- Kamienie milowe rozwoju intelektualnego
- Przyzwyczajenia i wzory myślowe
- Podejście lub percepcja wydarzeń.

Z biegiem czasu emocje, przyzwyczajenia myślowe i postrzeganie wydarzeń zaczynają odgrywać coraz większą rolę dla ogólnego zdrowia i szczęścia dziecka. Nawet we wczesnym dzieciństwie dzieci mogą zacząć się martwić i ulegać obsesyjnym myślom. Z biegiem czasu te przyzwyczajenia mogą doprowadzić do klinicznej nerwicy i depresji. [1]

Emocje każdej osoby zmieniają się podczas dnia czy tygodnia, ale musimy umieć przez nie przejść, zarówno przez te pozytywne, jak i negatywne, żeby nie utknąć w nich i nie odczuć negatywnych efektów fizycznych. (Pamiętaj, jak ważny jest przepływ!).

Zastój emocji wywołuje objawy fizyczne i prowadzi do chorób. Zbyt długie przebywanie w stanie złości lub frustracji może na przykład podnieść ciśnienie krwi i wywołać inne objawy fizyczne, takie jak bóle głowy. Astma jest świetnym przykładem na to, jak emocje, zarówno pozytywne jak i negatywne, mogą wywołać objawy fizyczne. Udowodniono, że złość, niepokój a nawet śmiech mogą wywołać atak astmy. [2, 3]

Kiedy umysł dziecka jest zdrowy i silny, może jaśniej myśleć i lepiej radzić sobie z emocjami. Rozwija pozytywne przyzwyczajenia umysłowe, które podnoszą odporność na stres. Takie dziecko jest mniej narażone na rozwój chorób psychicznych w późniejszym wieku. Jego uwaga i skupienie są w równowadze, dzięki czemu dziecku łatwiej jest zapamiętywać nowe idee. Podejmuje dobre decyzje i uczy się na swoich błędach. Jest elastyczne wobec nowych wydarzeń i utrzymuje pozytywne podejście nawet w obliczu wyzwań.

## Duch

W TMC duch jest określony jako „siła, która ożywia i napędza żywe istoty i organizmy.” [4] Uważa się, że witalność jest odzwierciedleniem ducha i że widać go, gdy osoba jest w dobrym zdrowiu. Fizycznie możemy „zobaczyć” przejaw ducha, jeśli spojrzymy komuś w oczy. Jak w przysłowiu, TMC wierzy, że oczy są zwierciadłem duszy.

W TMC ciało jest naczyniem dla ducha. Jak wyjaśnia ekspert od TMC i autor książek Giovanni Maciocia: „Jeśli duch jest silny, osoba ma czysty głos, który dobrze słyhać, oczy i cera mają blask, gesty są energiczne, a myśli jasne i bystre. Taka osoba cho-

dzi wyprostowana i ma naturalnie optymistyczne, entuzjastyczne podejście do życia i silny umysł.” [5]

Trudno jest ująć to w słowa, bo dla mnie duch to uczucie albo świadomość pochodząca z energii, którą emanuje dziecko, ten nieodłączny stan zdumienia, obecności w danej chwili i bezwarunkowa miłość do całego świata.

W mojej praktyce TMC oceniam ducha pacjentów, słuchając ich pod kątem:

- Szczęścia i optymizmu
- Kreatywności i chęci do zabawy
- Odporności i umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami losu
- Celu i sensu życia
- Zdolności do dzielenia się swoimi wyjątkowymi darami ze światem
- Poczucia połączenia z duchem
- Empatii i współczucia.

Kiedy duch dziecka jest silny i zdrowy, może ono snuć wielkie marzenia. Jest wypełnione szczęściem i optymizmem, co daje mu odporność w obliczu wyzwań. Przeżywa dzień z poczuciem zachwytu nad tym, czego doświadcza. Żyje chwilą obecną. Czuje połączenie z duchem, czymś większym niż ono samo, co daje jego życiu sens i cel i inspiruje do miłości, empatii i współczucia wobec innych.

Jedno jest pewne, gdy duch dziecka został złamany, to od razu możemy to dostrzec. Jego oczy są pozbawione blasku, takie dziecko nie ma już odwagi marzyć ani śnić. Jego rysunki są wypełnione mrokiem, odzwierciedlają świat smutku i niestabilności. Widać i czuć, że duch dziecka jest uszkodzony aż po same korzenie. Te dzieci nie widzą, że są ważne a ich życie ma sens.



Niestety, żyjemy w świecie pełnym wpływów, które nie wspierają naszego ducha. Marianne Williamson, nauczycielka duchowości, pisze: „Społeczeństwo, które nas wychowuje, nie zadaje pytania: «Jakie są twoje dary, jak możesz sprawić, że świat będzie jeszcze piękniejszy?». Zazwyczaj pyta: «Jak będziesz zarabiać na życie». To wytrąca nas z naturalnego rytmu, bo dusza po prostu nie myśli w taki sposób.”[6]

Opieka nad duchem naszych dzieci jest bardzo ważna dla ich zdrowia przez całe życie. Musimy brać to pod uwagę, gdy szukamy przyczyn jakiegokolwiek choroby.

### *Aby wyleczyć chorobę, znajdź jej przyczynę*

Stare chińskie przysłowie mówi: „Aby wyleczyć chorobę, znajdź jej przyczynę”. Innymi słowy, podczas gdy musimy łagodzić objawy choroby, aby wyleczyć ją w pełni, musimy się też zająć tym, co je powoduje. Piękno TMC polega na tym, że daje nam ramy, dzięki którym możemy zrozumieć wzory, które przyczyniają się do powstawania chorób. To pozwoli nam odkryć drogę do lepszego zdrowia.

Jeden ze sposobów, w jaki TMC wyjaśnia wzór choroby, prowadzi przez teorię „korzeni i manifestacji”. To brzmi zawile, ale jest zupełnie proste. Wyobraź sobie dąb. Drzewo pokazuje nam, jak wygląda życie w równowadze. Samo o siebie dba, spożywa potrzebne minerały z ziemi, pobiera wodę, przemienia światło i ciepło słońca w odpowiednią ilość energii, aby wytworzyć tyle gałęzi, liści i żołędzi, ile potrzebuje. Drzewo jest przykładem równowagi.

Pod powierzchnią ziemi, niewidoczne dla oczu, rozciągają się korzenie drzewa. Nad powierzchnią jest pień i gałęzie, które można uznać za manifestację korzeni. Jakość i zdrowie gałęzi są manifestacją jakości i zdrowia korzeni.

Jeśli drzewo cierpi na jakąś chorobę, czasami wystarczy odciąć zarażone gałęzie i problem jest rozwiązany. Jeśli jednak choroba pochodzi z korzeni, nie rozwiążemy problemu, odcinając gałęzie, drzewo nadal będzie chore.

W jednoznacznych przypadkach leczenie objawów choroby (odcinanie gałęzi) jest zupełnie sensowne. Powróćmy do przykładu dziecka z bólem brzucha. Jeśli ból wynika z zakażenia bakteriami *H. Pylori*, to doustne podanie antybiotyku rozwiąże problem. Jeśli dziecko cierpi na ból brzucha, ale nie wykryto infekcji bakteryjnej, to należy przeprowadzić dokładniejsze badanie, by odnaleźć korzenie. Lekarz może zalecić antybiotyk, by sprawdzić, czy zadziała, ale to by było jak odcinanie gałęzi, podczas gdy problem leży w korzeniach. Ponadto, jeśli skupimy się na odcinaniu gałęzi (leczeniu objawów) to osłabiony stan drzewa może wywołać kolejne problemy.

Wraz z biegiem rozwoju choroby, zwłaszcza jeśli to choroba przewlekła, korzenie i manifestacje mogą stać się liczne i skomplikowane. Określenie głównej przyczyny (lub przyczyn) jest kluczem do rozwiązania wzoru objawów. Następnie można stworzyć wszechstronny plan leczenia, który upora się i z przyczyną choroby, i z jej objawami.

### *Pięć Żywiołów*

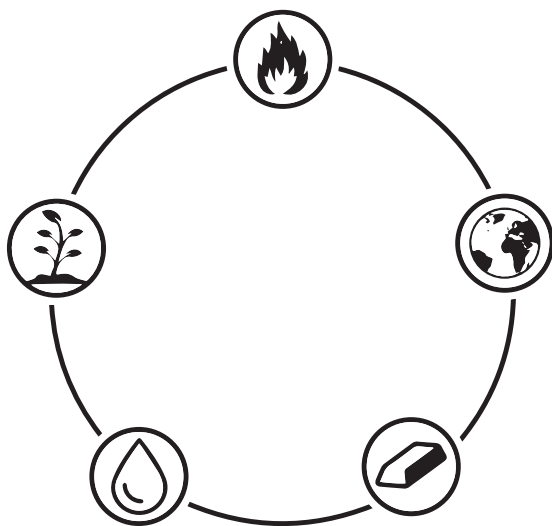
W TMC Pięć Żywiołów przenika się i uzupełnia wzajemnie, aby utrzymać nasze drzewo (ciało) w zdrowiu, od korzeni po gałęzie. System Pięciu Żywiołów to narzędzie diagnostyczne, które wraz z teorią korzeni i manifestacji pomaga nam zrozumieć siły współdziałające, które kształtują nasze fizyczne, mentalne, emocjonalne i duchowe zdrowie. Aby zrozumieć Pięć Żywiołów, musimy najpierw przyrzec się temu, skąd pochodzą i co składa się na

każdy z żywiołów. Następnie sprawdzimy, jak zrozumienie Dominującego i Wpływającego Żywiołu twojego dziecka pomoże ci je wyleczyć w całości.

Teoria systemu Pięciu Żywiołów została stworzona przez chińskich filozofów między 476 a 222 r. p.n.e. Byli badaczami praw natury, przenikliwie obserwowali i łączyli się ze swoim otoczeniem, aby pogłębić zrozumienie praw natury i łączących je związków. Ich celem była pomoc ludzkości w dostrojeniu się do naturalnego biegu rzeczy, zrozumieniu rytmów ziemi i życia w zgodzie z nimi. Dostrzegli, że każdy z żywiołów ma swoje własne „lekarstwo”, które rozdaje, by wspierać naturalny bieg życia. Lekarze ze starożytnych Chin skorzystali z tych wzorów odkrytych w naturze, aby opisać procesy fizjologiczne zachodzące w ludzkim ciele i zrozumieć, co się dzieje w organizmie, kiedy żywioły są wytracone z równowagi i wywołują chorobę. Korzystali też z tych wzorów, aby lepiej zrozumieć nasze emocje, stany umysłowe i związki z otaczającym nas światem.

Pięć Żywiołów to Drewno, Ogień, Ziemia, Metal i Woda. Podobnie jak czasami używamy metafor ze świata zewnętrznego, aby opisać to, co dzieje się w naszym świecie wewnętrznym, możemy użyć ziemskiego ekosystemu, żeby zrozumieć osobisty ekosystem triady ciało-umysł-duch. Tak jak w naturze, nasze osobiste ekosystemy zawierają wszystkie Pięć Żywiołów, które muszą pozostać w równowadze, abyśmy byli szczęśliwi i zdrowi.

Spójrzmy, w jaki sposób Pięć Żywiołów musi utrzymywać równowagę, aby jakikolwiek ekosystem mógł się rozwijać. Wyobraź sobie piękny las. Są w nim góry zbudowane ze skał zawierających rudę (Metal), jest czyste jezioro i potok (Woda) i obfite drzewa i krzaki (Drewno) rosnące na bogatej glebie (Ziemia). Słońce (Ogień) jest iskrą, która wszystkiemu daje życie.



*Wykres Pięciu Żywiołów*

Kiedy Pięć Żywiołów w ekosystemie pozostaje w równowadze, las rozwija się, zapewniając schronienie pełne pożywienia i wody, w którym wszystkie stworzenia się rozwijają. Drzewa rosną silne i wysokie, zapewniając pokarm i schronienie dla zwierząt oraz drewno do ognia. Ogień w formie słońca zapewnia wystarczającą energię do rozwoju dla wszystkich organizmów. Ogień spala drewno, dając popiół, który odżywia ziemię, tworząc bogatą, płodną glebę gdzie mogą rosnąć rośliny. Ziemia zawiera rudę, którą ludzie mogą wykorzystywać do wytworzenia metalu, a z niego wyrabiają przydatne do przetrwania przedmioty, takie jak miski, siekiery, noże i włócznie. Metal zawiera pierwiastki śladowe, które wzbogacają wodę i pomagają odżywiać rośliny i zwierzęta. Deszcz zwilża rośliny i glebę oraz zapewnia przepływ wody przez ziemię, a woda staje się domem dla ryb i napojem dla ptaków i innych zwierząt.

Jeśli którykolwiek z Pięciu Żywiołów zostanie wytrącony z równowagi, wpłynie to na cały ekosystem. Powiedzmy, że uderza piorun i wywołuje pożar lasu. Drzewa są paliwem dla Ognia, który może z łatwością wymknąć się spod kontroli. Bez Wody nie uda się zatrzymać Ognia, który może strawić cały las, płosząc stworzenia, niszcząc ich schronienie i tworząc pustkowię. Jeśli jednak spadnie wystarczająca ilość deszczu, Woda zgasi Ogień a ekosystem powróci do równowagi. W naturze żywioły kontrolują siebie nawzajem. Każdy z nich ma rolę do spełnienia, aby ekosystem pozostał w równowadze.

W osobistym ekosystemie organizmu każdy w żywiołów musi być w takiej samej równowadze. Każdy żywioł ma swoje wyjątkowe właściwości, którymi dzieli się z resztą ekosystemu, aby zapewnić zdrowie i równowagę. W osobistym ekosystemie wszystkie żywioły są związane z konkretnym temperamentem, stanem umysłowym, emocją, archetypem fizycznym, porą roku, kolorem, zapachem, smakiem, dźwiękiem i wieloma innymi rzeczami.

Każdy ekosystem na planecie ma dominujący żywioł, na przykład Drewno dominuje ekosystemy leśne a Woda morskie. Dominujący Żywioł kształtuje teren i sprawia, że ten ekosystem jest wyjątkowy. W ten sam sposób nasze osobiste ekosystemy są w taki sam sposób zdominowane przez jeden żywioł, który wpływa na to, jak rośniemy i rozwijamy się w wyjątkowe osoby, którymi jesteśmy. Dominujący Żywioł kształtuje naszą osobowość, temperament, to jak odbieramy otaczający nasz świat. Staje się soczewką, przez którą patrzymy na świat i determinuje sposób, w jaki będziemy w nim działać.

W TMC korzystamy z Pięciu Żywiołów przez układanie cech każdego z nich w system połączeń, który możemy wykorzystać, by zrozumieć lepiej samych siebie, wzmacniać zdrowie i radzić sobie z chorobami. Podczas gdy Pięć Żywiołów stosowano przez całe wieki, by leczyć dorosłych, pomysł używania tego systemu, aby

lepiej zrozumieć i wspierać rozwój dzieci jest dość nowy. Został przedstawiony przez ekspertów akupunktury pediatricznej: Efrema Korngolda, lekarza medycyny orientalnej i licencjonowanego akupunkturzystę, Stephena Cowana, lekarza medycyny i Harriet Beinfield, licencjonowaną akupunkturzystkę. (Ich nowatorskie prace na ten temat są w dziale Polecane źródła na końcu tej książki. Jeśli chcesz zrozumieć swój własny typ Pięciu Żywiołów, serdecznie polecam książkę *Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine* napisaną przez Beinfield and Korngolda).

Podczas gdy przełomowa praca moich poprzedników zainspirowała mnie do dalszego badania Pięciu Przemian i pomogła mi zrozumieć, w jaki sposób każdy z typów się manifestuje, książka, którą właśnie czytasz, jest podsumowaniem moich własnych badań, obserwacji i korzystania z Pięciu Żywiołów przy kontaktach z moimi własnymi dziećmi, jak i tymi, które leczyłam w klinice. To, co tu przedstawiam, jest moim osobistym sposobem na interpretację i używanie Pięciu Żywiołów.

Posługując się ramami Pięciu Żywiołów, możemy naprawdę spojrzeć na nasze dzieci jak na piękne, wszechstronne osoby, którymi naprawdę są: na ich ciała, umysły i dusze. Kiedy zobaczymy, jak nasz świat jest ukształtowany przez ramy Pięciu Żywiołów, przekonamy się, że można je wykorzystywać nie tylko w leczeniu i utrzymywaniu zdrowia, ale we wszystkich aspektach życia. Otrzymamy konkretne strategie dokonywania zmian, które korzystnie wpłyną na nasze dzieci. Dowiemy się, jak spełnić wyjątkowe potrzeby naszych dzieci i zrozumieć, że każde dziecko jest inne. Zorientujemy się, w jaki sposób opiekować się dzieckiem, tak by uhonorować jego wyjątkową naturę i przywrócić harmonię w rodzinie. Użyjemy pomocy w nauczaniu dzieci, jak radzić sobie z wyzwaniami, przez co staną się bardziej odporne. Pięć Żywiołów pomaga nam zrozumieć naszą własną naturę, jako osób i jako rodziców, jak i to, że potrzeby dzieci znacząco różnią się od naszych.

### *Dominujący i Wpływający Żywiół*

Każde dziecko przychodzi na świat z wyjątkowym zestawem Pięciu Żywiółów. Jeden z żywiołów będzie miał największy wpływ na ukształtowanie natury twojego dziecka i to w jaki sposób reaguje na swoje otoczenia. To jego Dominujący Żywiół. Znając go, możesz zrozumieć jego mocne i słabe strony, przewidzieć, na jakie choroby będzie podatne i stwierdzić, w czasie której pory roku będzie wymagało najwięcej wsparcia, by utrzymać zdrowie.

Wiem o tym z doświadczenia. To, że zignorowałam Dominujący Żywiół Noah, przyczyniło się do rozwoju jego przewlekłej choroby, ponieważ ciągle skupialiśmy się na leczeniu objawów, zamiast zająć się ich przyczyną. Z kolei zidentyfikowanie jego Dominującego Żywiółu pozwoliło mi wyleczyć jego i całą naszą rodzinę.

Poniższa tabelka ukazuje niektóre z powiązań i cech, które mogą się ujawnić u dzieci w zależności od Dominującego Żywiółu.

|            | Drewno                                             | Ogień                                    | Ziemia                                 | Metal                                                                            | Woda                                                     |
|------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Skłonności | Bóle głowy, skurcze mięśni, problemy z zachowaniem | Niepokój, problemy ze snem, przesadzanie | Problemy z trawieniem, przejadanie się | Astma, przeziębienia, problemy z cerą                                            | Ból w dole kręgosłupa, bóle całego ciała, moczenie nocne |
| Dary       | Ciekawość, moc działania                           | Kreatywność, charyzma                    | Troska, pomaganie innym                | Wizjonerstwo, zdolność do dostrzegania szerokiej perspektywy i małych szczegółów | Wyobrażenia, pomyślność, kreatywność                     |

| Wyzwania               | Złość, drażliwość, radzenie sobie z emocjami | Skupienie, kontrola nad impulsami, zmienność nastrojów | Obsesje, zmartwianie się, chęć przypodobania się innym | Elastyczność | Struktura, punktualność, odnajdywanie się w grupie |
|------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|
| Skłonności emocjonalne | Złość                                        | Radość                                                 | Zmartwienie                                            | Żal          | Strach                                             |

*Tabela 1.1 Ogólne cechy każdego z żywiołów*

W przypadku niektórych dzieci, Dominujący Żywioł ujawnia się wcześniej i nie zmienia z biegiem czasu. Takie dzieci łatwo zidentyfikować, bo ucieleśniają naturę swojego żywiołu we wszystkim, co robią. Są archetypami, które łatwo rozpoznać: dziecko Drewna jest kapitanem drużyny, dziecko Ognia zakłada kółko teatralne, dziecko Ziemi jest pomocnikiem mamy, dziecko Metalu wygrywa konkurs ortograficzny a dziecko Wody jest urodzonym artystą.

Jako że dzieci jeszcze rosną i rozwijają się, ich Dominujący Żywioł może nie być oczywisty, mogą mieć cechy dwóch lub trzech archetypów. Mogą rezonować z jednym żywiołem w pewnych sytuacjach, a z drugim w innych. Wierzę, że dzieje się tak, ponieważ jeden lub dwa inne żywioły znacząco wpływają na sposób, w jaki Dominujący Żywioł się przejawia. Nazywam je Żywiołami Wpływającymi.

Żywioły Wpływające łagodzą lub wzmacniają pewne cechy Dominującego Żywiołu, zmieniając sposób, w jaki się wyraża. To sprawia, że każde dziecko Ognia jest inne, każde dziecko Wody jest inne i tak dalej. Kiedy będziesz czytać opisy każdego z żywiołów, zaczniesz dostrzegać, który z nich jest Dominującym Żywiołem twojego dziecka, a które mogą być Żywiołami Wpływającymi.





## ROZDZIAŁ 6



### Znajdź ukryte bodźce pokarmowe, przez które twoje dziecko choruje

**A** jeśli wystarczy zmienić to, co je twoje dziecko, żeby pozbyć się irytujących, przewlekłych objawów? To naprawdę może być proste. Widziałam już w wielu przypadkach, że po wyeliminowaniu jednego szkodliwego składnika, mijały objawy a stan dziecka znacznie się poprawiał! Kiedy pracuję z dziećmi, które cierpią na przewlekłe dolegliwości, takie jak alergie środowiskowe, egzema, astma, hiperaktywność, nerwica, bóle żołądka czy inne problemy z trawieniem, pierwszą rzeczą, na którą patrzę, jest ich dieta.

Pokarmy wywołujące reakcje mogą spowodować zarówno ostre, jak i przewlekłe objawy u dzieci, zwłaszcza takie, które nie dają się rozwiązać farmakologicznie i nie ustępują pod wpływem normalnego leczenia. Te pokarmy mogą wywoływać alergie, nietolerancje i nadwrażliwość na ten składnik, który wywołuje niepożądaną reakcję organizmu – od pokrzywki i wstrząsu anafilaktycznego po przewlekły katar, kaszel, infekcje ucha, bóle żołądka, rzadkie stolce, nudności, zaparcia lub rozwolnienie.

W tym rozdziale opiszę produkty spożywcze wywołujące niepożądane reakcje, ich przyczyny, związane z nimi objawy i sposoby leczenia skutków. Zaczniemy od różnic między trzema typami pokarmów wywołującymi reakcje, a potem skupimy się na nietolerancjach i wrażliwościach.

### *Trzy typy niepożądanych reakcji na jedzenie*

Alergie pokarmowe to reakcje immunologiczne, w których ciało wytwarza białko zwane przeciwciałem IgE w odpowiedzi na pewne pokarmy. Przeciwciała IgE przyczepiają się do pewnego rodzaju limfocytów zwanych komórkami tuczными, które wydzielają prostaglandyny i inne związki chemiczne odpowiedzialne za takie objawy, jak wzmożona produkcja śluzu, zapchanie zatok, pokrzywka, opuchlizna, problemy z oddychaniem i wstrząs anafilaktyczny. Według Agencji Żywności i Leków istnieje ponad 160 pokarmów wywołujących reakcje alergiczne, ale 90% wszystkich alergii jest związanych tylko z ośmioma z nich, są to: mleko, jajka, ryby, skorupiaki, orzechy, orzeszki ziemne, pszenica i soja. [1] Dzieci z alergiami powinny unikać uczulających produktów do końca życia, choć nieraz alergie łagodnieją z biegiem czasu.

Nietolerancje pokarmowe są wywołane błędem w sposobie, w jaki ciało trawi dany pokarm, a nie odrzuceniem go przez układ immunologiczny. Reakcje związane z nietolerancją pokarmową są zazwyczaj łagodniejsze niż wywołane alergią i często ich elementem jest podrażnienie żołądka. Typowe objawy nietolerancji pokarmowej to gazy, wzdęcie, skurcze żołądka, nudności, zgaga, bóle głowy i rozdrażnienie.

Nietolerancja laktozy, cukru mlecznego znajdującego się w produktach nabiałowych, jest bardzo powszechna. Osoba z nietolerancją laktozy nie ma enzymów potrzebnych do jej trawienia. Kiedy laktoza nie zostaje odpowiednio strawiona, wywołuje bolesne gazy, skurcze żołądka i biegunkę. Jeśli twoje dziecko ma powtarzające się bóle brzucha, zacznij prowadzić dziennik posiłków albo po prostu zwracaj uwagę na to, czy te dolegliwości nie są związane ze spożyciem nabiału. Pamiętaj, że czasami objawy się niezauważalnie po spożyciu małej ilości, lecz stają się bardzo dokuczliwe po zjedzeniu dużej porcji nabiału.

Nadwrażliwość na pokarmy nie jest tak jednoznaczna, jak alergia albo nietolerancja. Polega na tym, że pewne pokarmy wywołują niepożądane reakcje organizmu, ale w przeciwieństwie do alergii, nie ma jednego zestawu objawów. W społeczności lekarzy holistycznych panuje przekonanie, że nadwrażliwość na pokarmy jest często związana z reakcją immunologiczną przeciwciał IgG (w przeciwieństwie do przeciwciał IgE wywołujących reakcję alergiczną). W zachodniej społeczności medycznej nadal toczą się dyskusje, czy jest to miarodajny test na nadwrażliwość pokarmową. Wielu lekarzy i specjalistów znajduje wysoką korelację między objawami związanymi z jedzeniem pokarmów wywołujących podwyższony poziom IgG i złagodzeniem tych objawów po odstawieniu szkodzących produktów.

Podczas gdy alergia pokarmowa wymaga natychmiastowej reakcji, można przeoczyć istnienie nietolerancji i wrażliwości, bo reakcja organizmu bywa opóźniona. Reakcja alergiczna jest bardzo przekonującym powodem, by unikać konkretnego pokarmu, ale kiedy nabiął spożyty rano wywołuje katar następnego dnia, można się nie zorientować, że przyczyną jest nadwrażliwość pokarmowa.

### *Czy naprawdę musisz stać się pokarmowym detektywem?*

Pokarmy wywołujące niepożądane reakcje bywają trudne do zidentyfikowania, dlatego często ignorujemy ich istnienie. Zazwyczaj sądzimy, że pożywienie może wywołać tylko problemy trawienne, a tymczasem bywa odpowiedzialne za zaburzenia zachowania i nastroju, trudności w zasypianiu, problemy z zatokami, katar i infekcje ucha. Reakcje na pokarmy prowadzą też do zapalenia, które pogarsza dolegliwości, takie jak astma i egzema.

Opór przed uznaniem istnienia pokarmów wywołujących niepożądane reakcje jest powszechny, a lekarze rzadko zajmują

się wrażliwością na pokarmy jako przyczyną chorób. Rodzice rzadko chcą się zapuszczać w króliczą norę dociekań, bo zmiana diety dzieci wydaje im się czymś przerażającym i przytłaczającym, zwłaszcza jeśli pediatrzy ich w tym nie wspierają. Możesz jednak spojrzeć na to w następujący sposób: jeśli to jedzenie jest problemem, to jest to coś, z czym możesz sobie poradzić, bo kontrolujesz to, czym karmisz własne dziecko. Możesz zrobić coś konkretnego, by złagodzić objawy u własnego dziecka – a to bardzo dobra wiadomość!

Wielu rodziców, z którymi pracowałam, już próbowała diety eliminacyjnej, bez rezultatów. Jednakże próbując diety eliminacyjnej, można z łatwością popełnić błędy prowadzące do fałszywie negatywnych wyników.

- Błąd 1: Brak wystarczającej staranności w unikaniu szkodliwych pokarmów. Jeśli pokarm podejrzewany o wywoływanie reakcji jest tylko częściowo usunięty z diety, to nie jest prawdziwa dieta eliminacyjna. Na przykład, jeśli starasz się wyeliminować gluten, to niewinna łyżka kwaśnej śmietany na taco może wywołać objawy nawet w kilka dni po spożyciu.
- Błąd 2: Zbyt krótki czas trwania. Jeśli nawet wyeliminujemy szkodliwe pokarmy całkowicie, ale na zbyt krótko, na przykład na trzy lub cztery dni, ciało nie będzie miało szansy się wyleczyć, więc poprawa nie będzie znacząca, albo nie będzie jej wcale.
- Błąd 3: Eliminacja tylko jednego z podejrzanych pokarmów. Jeśli dziecko jest wrażliwe na wiele pokarmów, na przykład gluten, nabiał i jajka, usuwanie jednego z tych pokarmów z diety może nie spowodować znacznej poprawy.

Aby należycie sprawdzić, czy podejrzane pokarmy wywołują reakcję, trzeba usunąć *wszystkie* podejrzane pokarmy z diety

w 100% na co najmniej *dwa tygodnie*, aby dać organizmowi szansę na powrót do równowagi.

### *Przyczyny i objawy nietolerancji pokarmowej*

Nietolerancja może, oprócz jedzenia, dotyczyć chemicznych dodatków i składników, takich jak:

- Cukry: laktoza, sacharoza, maltoza
- Sztuczne barwniki, takie jak tartrazyna (E102) i inne barwniki azotowe
- Sztuczne aromaty
- Konserwanty
- Histaminy
- Tyramina
- Salicylany
- Benzoesany
- BHA i BHT
- Siarczyny
- Glutaminian sodu.

Częste reakcje na te składniki to objawy skórne, takie jak pokrzywka, biegunka, zaparcie, nudności, rozstrój żołądka, astma, duszności, drętwienie twarzy, mrowienie w kończynach, hiperaktywność, zawroty głowy, oszołomienie, bóle głowy, zapchany nos, opuchlizna i migreny. [2]

Kiedy zaczęłam pracować z Annie, dzieckiem Ziemi, doskwierały jej okropne skurcze żołądka, tak bolesne, że budziły ją w nocy. Zauważyłam, że kiedy zje za dużo sera albo lodów, to dostaje biegunki albo bólu brzucha, więc podejrzewałam nietolerancję laktozy. Jej organizm nie ma enzymów potrzebnych do prawidłowego trawienia cukru mlecznego, więc kiedy nie-

stawiona laktoza przemieszcza się przez jej układ pokarmowy, podrażnia organizm. Kiedy wyeliminowałyśmy nabiał, skurcze żołądka minęły, ale powracają, kiedy tylko zje coś z nabiałem, co jest silnym dowodem na to, że to nabiał wywołuje niekorzystną reakcję organizmu.

Jeśli podejrzewasz nietolerancję pokarmową, najlepszą strategią jest potwierdzenie tego przy pomocy diety eliminacyjnej, a następnie absolutne unikanie tego pokarmu lub składnika. Niestety, w większości przypadków na nietolerancję pokarmową nie ma lekarstwa. W przypadku nietolerancji wywołanych przez niedobór enzymów, jak na przykład nietolerancja laktozy, suplementowanie enzymami, takimi jak laktaza, może się przydać do zapobiegania lub łagodzenia objawów.

### *Przyczyny i objawy nadwrażliwości pokarmowych*

Nadwrażliwość pokarmowa przybiera różne formy, rozwija się stopniowo i bez interwencji może ulec pogłębieniu. Wiele osób ma nadwrażliwości na pokarmy, które powszechnie występują w dietach. Objawy o różnym natężeniu pojawiają się i znikają, w zależności od ilości spożytego pokarmu, który wywołuje niepożądaną reakcję. Reakcje występują z opóźnieniem, między 4 a 72 godziny, co często utrudnia identyfikację szkodzącego pokarmu. [3]

Dwoje dzieci z nadwrażliwością na ten sam pokarm może mieć zupełnie inne objawy. Jedno może dostać bólu głowy a drugie przewlekłego kataru po zjedzeniu czegoś z glutenem. Bez jednego, konkretnego mechanizmu wywołującego niepożądanie reakcje łatwo jest zignorować nadwrażliwość pokarmową jako przyczynę przewlekłych, łagodnych objawów.

Mojemu synowi Noah (Metal), doskwierała czerwona, sucha, obrzęknięta egzema występującą na całym ciele. Kiedy wypróbo-

waliśmy dietę bez glutenu i nabiału, jego stan znacznie się pogorszył. Z pomocą jego holistycznego lekarza zrobiliśmy testy na nadwrażliwość pokarmową i okazało się, że to jajka wywołują największą reakcję. Nagle wszystko nabrało sensu. Kiedy wyeliminowałam gluten i nabiał, wszystko czym karmiłam Noah miało w składzie jajka, więc oczywiście stan jego skóry się pogorszył. Noah był wtedy bardzo wybredny, więc całkowite usunięcie jajek z diety zajęło nam około czterech miesięcy, ale kiedy już nam się to udało, stan jego skóry uległ niesamowitej poprawie.

Jedna z teorii o przyczynach nadwrażliwości pokarmowych mówi, że jest to spowodowane unieruchomieniem jelitowego układu odpornościowego w czasie narodzin, co prowadzi do poważnych zaburzeń Żywiołów Ziemi i Metalu. Wszystko, co zaburza powstawanie normalnej, naturalnej flory jelitowej, czyli na przykład karmienie sztuczną mieszanką, zbyt wczesne wprowadzenie pokarmów stałych, gdy jelita nie są na nie gotowe, nadmiar pokarmów czerwonego światła, GMO i chemicznych dodatków może prowadzić do powstawania nadwrażliwości pokarmowych. Przyczynami może być też przewlekły stres, grypa, poważne choroby, biegunka podróży lub trauma trawienna, taka jak operacja, zablokowanie jelit czy nawet zatrucie pokarmowe.

Objawami nadwrażliwości pokarmowej mogą być choroby układu pokarmowego, częste lub powtarzające się infekcje, nadmierna produkcja flegmy, kaszel, ból gardła, chrząkanie, zaklejenie, czerwone albo spuchnięte oczy, nerwica, zaburzenia nastroju, hiperaktywność, problemy ze skupieniem, migreny, bóle i zawroty głowy, problemy ze snem, pokrzywka, egzema, sucha lub swędząca skóra, duszności i uczucie ściśnięcia klatki piersiowej. Dzieci z nadwrażliwościami pokarmowymi często mają podkrążone oczy, mimo że się wysypiają. U niemowląt nadwrażliwość pokarmowa przejawia się w postaci kolki, bólów brzucha i spowolnio-

nego rozwoju. Nadwrażliwości pokarmowe są często związane z ADHD, autyzmem, problemami z uczeniem i zachowaniem, ale objawy ulegają złagodzeniu po wyeliminowaniu szkodzących pokarmów z diety. Warto wziąć pod uwagę nadwrażliwość pokarmową, jeśli dziecko ma nadwagę lub niedowagę.

### *Pokarmy wywołujące niepożądane reakcje a Pięć Żywiołów*

Z perspektywy TMC, nadwrażliwości pokarmowe są spowodowane zaburzeniem Żywiołu Ziemi. Dlatego właśnie powinniśmy zawsze się starać, by wspierać Żywioł Ziemi, który jest niezbędny dla ogólnego dobrego zdrowia dziecka. Nadwrażliwości pokarmowe wywołują różne, ale specyficzne objawy, w zależności od Żywiołu, który jest zaburzony. Jeśli dziecko ma nadwrażliwości pokarmowe, to zawsze będzie u niego występowało zaburzenie żywiołu Ziemi, choć nie oznacza to, że zawsze będzie się objawiało jednoznacznymi dolegliwościami trawiennymi.

- W przypadku zaburzenia Żywiołu DREWNA, mogą występować objawy takie, jak bóle głowy, migreny, zawroty głowy, uczucie oszołomienia, zaburzenia wzroku, hiperaktywność i rozdrażnienie.
- W przypadku zaburzenia Żywiołu OGNIĄ mogą występować objawy takie, jak pokrzywka, wypieki na twarzy, zaburzenia nastroju, nerwica, problemy ze snem, hiperaktywność i impulsywność
- W przypadku zaburzenia Żywiołu ZIEMI, mogą występować problemy trawienne, takie jak zaparcie, biegunka, luźne stolce, nudności, wymioty, gazy, wzdęcia i zmęczenie.
- W przypadku zaburzenia Żywiołu METALU, mogą występować objawy, takie jak suchość skóry, egzema, katar, kaszel, problemy z zatokami, częste choroby, astma lub alergie.



- W przypadku zaburzenia Żywiotu Wody, dziecko może się czuć nieobecne, mieć objawy depresji, obniżony poziom energii, zaburzenia skupienia, brak apetytu, sztywne lub bolące stawy i podkrążone oczy.

### *Jak leczyć nadwrażliwości pokarmowe*

Można wyleczyć nadwrażliwości pokarmowe, jeśli zastosuje się dietę eliminacyjną i pozwoli jelitom się naprawić. Może to zająć od trzech miesięcy do roku w zależności od zaawansowania problemu i tego, na ile wpłynął na jelita. W czasie okresu rekonwalescencji konieczne jest całkowite unikanie pokarmów wywołujących niepożądane reakcje. Jeśli dziecko zje odrobinę, to nie cofnie procesu leczenia aż tak bardzo, ale jeśli nadal będzie spożywać szkodzący mu pokarm kilka razy w tygodniu, to będzie on zakłócał pracę jelit.

W czasie okresu rekonwalescencji należy odbudować zdrową florę jelitową. Codzienne przyjmowanie probiotyków przywróci populację korzystnych bakterii i wzmocni ekologiczną barierę jelitową. Ten proces zajmuje od sześciu do ośmiu tygodni, w zależności od poziomu przepuszczalności jelita i jego flory. Można wspierać ten proces, uzupełniając dietę w potrawy i napoje lakto-fermentowane. Podawaj dziecku domowe buliony i żelatynę, aby przyspieszyć leczenie i uszczelnianie jelita. Co najważniejsze, wyeliminuj pokarmy czerwonego światła, zmniejsz ilość pokarmów żółtego światła a zwiększ ilość pokarmów zielonego światła.

Poniżej przedstawię cztery kroki, jakie możesz podjąć, by zdiagnozować pokarmy wywołujące niepożądane reakcje, ale nie ma na to jednego słusznego sposobu. Wszystko zależy od tego, jak bardzo dokuczliwe są objawy, jak wybredne jest dziecko, co już wcześniej testowaliście i jakie są twoje własne obserwacje na te-

mat reakcji na pewne pokarmy. Zacznij od Kroku 1 lub 2 – być może już podejrzewasz konkretne produkty i chcesz przejść do diety eliminacyjnej, albo chcesz się umówić z lekarzem na testy. Z moim synem Noah zaczęliśmy od diety eliminacyjnej, ale ponieważ wtedy jego objawy się pogłębiły, wybraliśmy testy jako krok drugi. Zrób to, co wydaje ci się sensowne, jeśli jednak twoje dziecko ma poważne reakcje na pokarmy, skontaktuj się z lekarzem w celu przeprowadzenia testów alergicznych.

Jeśli potrzebujesz porady, umów się z akupunkturzystą dziecięcym lub innym specjalistą, który pomoże ci wybrać najlepszy sposób działania. Sprawdź stronę [www.kidsloveacupuncture.com/directory](http://www.kidsloveacupuncture.com/directory), aby znaleźć specjalistę w swojej okolicy.

## Krok 1: Dieta eliminacyjna

Zacznij od samej obserwacji. Załóż dziennik jedzenia, aby rejestrować spożywane przez twoje dziecko posiłki i jego reakcje. Zobacz, czy pojawiają się jakieś zbieżności między pewnymi pokarmami a objawami chorobowymi.

Na dwa tygodnie wyeliminuj z diety dziecka najbardziej podejrzane produkty. Zazwyczaj zalecam rozpoczęcie od nabiału i glutenu, chyba że rodzice zauważyli wzór reakcji wskazujący na inne pokarmy. (Na przykład, jeśli rodzice zauważyli, że dziecko dostaje wysypki po zjedzeniu jajka, należy najpierw wyeliminować jajka).

Sześć pokarmów, które najczęściej wywołują niepożądane reakcje to gluten, nabiał, jajka, orzechy, soja i kukurydza. Najlepsze rezultaty uzyskasz, usuwając wszystkie sześć, ale jeśli to zbyt trudne, zacznij od glutenu i nabiału. Jeśli objawy nie ustąpią, wyeliminuj kolejne dwie rzeczy, a potem kolejne, aż przetestujesz wszystkie.

W czasie tego okresu staraj się też eliminować popularne dodatki spożywcze, które wywołują reakcje u wielu dzieci, takie jak sztuczne barwniki i aromaty, konserwanty i inne. (Pełna lista znajduje się w Dodatku E).

Pamiętaj, że po usunięciu szkodzącego pokarmu, następuje przeważnie kryzys, który trwa przez dwa do pięciu dni. Wtedy dzieci czują się gorzej, samopoczucie poprawia się szóstego lub siódmego dnia, a drugi tydzień można wykorzystać na to, by jeszcze bardziej złagodzić reakcję organizmu.

Po dwóch lub trzech tygodniach diety eliminacyjnej, wprowadzaj pokarmy z powrotem po jednym, co dwa lub trzy dni. (Taka przerwa pozwoli ci zaobserwować i natychmiastowe, i opóźnione reakcje). Jeśli wystąpi wyraźna reakcja, od razu zaprzestań podawania tego pokarmu i zaczekaj dwa dni przed podaniem kolejnego. Pamiętaj, niepożądane reakcje mogą być rozmaite, od znużenia, rozdrażnienia i problemów ze snem po katar, zapchane zatoki, chrząkanie, ból głowy, ból brzucha, hiperaktywność, impulsywność i nudności.

Jeśli wykryjesz pokarmy wywołujące niepożądane reakcje u twojego dziecka, postaraj się usunąć je całkowicie z diety na 3 do 12 miesięcy. (Więcej szczegółów znajdziesz w Kroku 3). Nie poddawaj się pokusie sprawdzania, czy ten pokarm nadal wywołuje reakcję, za każdym razem, gdy to zrobisz, zakłócisz proces leczenia dziecka.

Rozumiem, że jeśli jakiś pokarm nie wywołuje szoku anafilaktycznego, niektórym osobom trudniej jest przyjąć do wiadomości, że może szkodzić. Możesz usłyszeć słowa krytyki od ludzi, którzy nie rozumieją tego, co robisz i dlaczego jest to takie ważne. W przypadku moich dzieci wołałam mówić, że mają alergie pokarmowe, zamiast wyjaśniać różnice między nietolerancją a nadwrażliwością. Rodzina, nauczyciele i inni opiekunowie trak-

towali to wtedy bardziej poważnie. Z biegiem czasu znajdziesz takie zamienniki szkodzących produktów, które spodobają się twoim dzieciom. Stanie się to częścią twojego trybu życia i nauczysz się radzić sobie bez produktów, które im szkodzą.

Dieta eliminacyjna jest przydatna, ale jeśli twoje dziecko ma nadwrażliwość na więcej pokarmów, a twoja rodzina często je poza domem, albo jeśli twoje dziecko jest bardzo wybredne, to czeka was wiele wyzwań. Jeśli eliminujesz pokarmy zawierające gluten, nabiał i kukurydzę, a właśnie tym się twoje dziecko żywi przede wszystkim, możesz mieć problemy ze skłonieniem go do jedzenia czegokolwiek w czasie okresu testowego. Jeśli jest ci bardzo trudno usunąć szkodzące produkty z diety dziecka, może lepiej będzie wybrać testy.

## Krok 2: Testy

Jest kilka sposobów przetestowania nadwrażliwości pokarmowej: testy przeciwciał pokarmowych IgG, test ALCAT, sprawdzający reakcję białych krwinek na pokarmy, testy skórne sprawdzające opóźnione reakcje IgE.

Testy nadwrażliwości pokarmowej IgG mogą zostać przepisane przez akupunkturzystę lub lekarza holistycznego. Jeśli wykazą, że twoje dziecko ma nadwrażliwości pokarmowe, przejdź do Kroku 3 i upewnij się, że usunęłaś te pokarmy z diety. Jeśli jednak zaczniesz od testów, możesz potwierdzić rezultaty dietą eliminacyjną przed przejściem do Kroku 3, tak że i ty, i twoje dziecko sami przekonacie się o jej korzyściach.

Jeśli testy wykazą, że twoje dziecko cierpi na wiele lub kilka nadwrażliwości pokarmowych, unikanie ich wszystkich może się

okazać niemożliwe. Użyj wtedy diety eliminacyjnej, żeby sprawdzić które pokarmy wywołują najsilniejszą reakcję i unikaj ich, a te, które wywołują mniej poważne reakcje, podawaj na przemian.

Jeśli wyniki testów IgG i ALCAT są negatywne, ale nadal podejrzewasz, że objawy dziecka są wywołane przez pokarmy, podaj je testowi skórному. Taki test przeprowadza alergolog, ale nie wszyscy go mają w ofercie, więc w czasie umawiania wizyty powiedz, czego potrzebujesz. Test skórny wykrywa opóźnione reakcje na pokarmy, nie związane z przeciwciałami IgE. Test polega na tym, że mieli się pokarmy spożywane przez twoje dziecko i umieszcza na skórze na 24 godziny, żeby sprawdzić, czy pojawi się reakcja. Ten test przydał się do wykrywania opóźnionych reakcji na pokarmy u kilku moich pacjentów.

Kiedy Joey przyszedł na pierwszą wizytę, od czterech miesięcy cierpiał na przewlekłą biegunkę, wolno przybierał na wadze i miał bolesne odparzenia od pieluszek. Po dokładnych testach medycznych, z endoskopią i kolonoskopią włącznie, lekarze nadal nie wiedzieli, co powoduje jego biegunkę. Spróbowaliśmy diety eliminacyjnej i okazało się, że nieporządne reakcje wywołują cukry i laktoza. Usunięcie ich złagodziło biegunkę Joey'a, ale nie pokonało jej do końca. Test skórny wykazał opóźnioną reakcję na jagody i awokado, które często jadał. Kiedy wyeliminowaliśmy i te pokarmy, jego stolce wróciły do normalności i zaczął przybierać na wadze.

Niestety, żaden z tych testów nie gwarantuje znalezienia pokarmów, które wywołują niepożądane reakcje u twojego dziecka. Testy nie są niezawodne i zdarzają się wyniki fałszywie negatywne. Wskaźnikiem, na którym możemy najbardziej polegać, jest *reakcja organizmu na pokarm*, ważne jest więc przeprowadzenie własnych badań i śledzenie objawów dziecka, żeby ocenić, czy da się je połączyć ze spożywanymi pokarmami.

### Krok 3: Wylecz jelita i zrównoważ Żywiół Ziemi

Teraz, kiedy wiesz już, jakie pokarmy wywołują niepożądane reakcje u twojego dziecka, całkowicie usuń je z diety na co najmniej trzy miesiące. W przypadku takich pokarmów, jak gluten i nabiał, może minąć od 9 do 12 miesięcy zanim jelito się całkowicie wyleczy. Musisz też przywrócić równowagę Żywiłowi Ziemi. Jest on odpowiedzialny za prawidłowe trawienie jedzenia i jego zaburzenie może wpływać na występowanie nadwrażliwości pokarmowych. Oto potrzebne kroki:

- Suplementacja probiotykami (więcej informacji znajdziesz na [www.robinraygreen.com/probiotics](http://www.robinraygreen.com/probiotics)).
- Uzupełnij dietę o fermentowane produkty.
- Unikaj leków, chyba że są niezbędne.
- Unikaj sztucznych barwników, aromatów, konserwantów i innych chemicznych dodatków spożywczych.
- Unikaj szybkiego i śmieciowego jedzenia (pokarmy czerwonego światła).
- Gdy tylko to możliwe, jedz produkty organiczne.

### Krok 4: Wyzwania

Po kilku miesiącach diety bez pokarmów wywołujących niepożądane objawy, czas zrobić wyzwanie pokarmowe. Na nowo wprowadzisz pokarmy wywołujące niepożądane objawy i sprawdzisz, czy występuje reakcja i czy te pokarmy nadal sprawiają problemy.

Nie oznacza to, że masz przywrócić wcześniejszą dietę dziecka i mieć nadzieję, że jakoś to będzie. Zamiast tego, podobnie jak z dietą eliminacyjną, wprowadzaj pokarmy pojedynczo, raz na dwa lub trzy dni, chyba że zauważysz reakcję. Jeśli dziecko wy-

rażnie zareaguje na jakiś pokarm, zrób parę dni przerwy, zanim sprawdzisz kolejny pokarm.

Jeśli którykolwiek z tych pokarmów nadal sprawia problemy, to wyklucz go na kolejne kilka miesięcy, zanim spróbujesz kolejnego wyzwania. Jeśli jednak okaże się, że dziecko już nie ma reakcji na te pokarmy, to świetnie! Możesz podawać mu małe ilości, ale pilnuj, by dawne pokarmy wywołujące niepożądane reakcje nie stały się podstawą jego diety. Noah może już jeść gluten i nabiał bez efektu w postaci egzemy. Jednakże nadal w znacznym stopniu utrzymujemy jego dietę. Zazwyczaj jemy gluten i nabiał tylko w czasie szczególnych okazji albo w restauracjach.

### *A jeśli nie znajdziesz przyczyny objawów?*

Jeśli starannie przestrzegałaś opisanych wyżej czterech kroków i nie zaobserwowałaś zmian, niewykluczone, że to nie pokarmy wywołują niepożądane objawy. Być może jelita twojego dziecka są poważnie zaburzone i wymagają głębszego leczenia, zwłaszcza jeśli cierpi na przewlekłą chorobę lub problemy trawienne. Możesz potrzebować pomocy ze strony akupunkturzysty albo lekarza holistycznego. Weź też pod uwagę wprowadzenie do diety GAPS opisane przez dr Natashę Campbell-McBride w książce *Gut and Psychology Syndrome*. Dieta GAPS przydaje się w przypadkach, które wymagają głębszego leczenia jelit. Przejrzyj książki, strony internetowe i rekomendacje akupunkturzystów w Polecanych źródłach.

Jeśli odkryjesz, że twoje dziecko reaguje w niepożądany sposób na pewne pokarmy, nie zapomnij uwzględnić tego w planie leczenia w Dodatku C.









**Robin Ray Green** to licencjonowana akupunkturzystka i zielarka z tytułem magistra Tradycyjnej Medycyny Chińskiej prestiżowego Five Branches University w Santa Cruz w Kalifornii. Jest wiodącą ekspertką w dziedzinie akupunktury pediatrycznej z ponad dziesięcioletnim stażem klinicznym. Pomaga dzieciom z astmą, alergiami i egzemą.

Autorka wykorzystuje swoje osobiste doświadczenia zdobyte jako matka i pediatra akupunkturzystka, aby pomóc Ci zrozumieć typ Twojego dziecka według klasyfikacji zgodnej z Pięcioma Żywiołami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Opracowała program, który wspiera wiele współczesnych terapii, wykorzystując jednocześnie bezpieczne i skuteczne narzędzia chińskiej medycyny, aby pomóc w leczeniu Ciebie i całej rodziny.

### Teraz i Ty jesteś w stanie:

- rozpoznać zaburzenia równowagi wewnątrz ciała, które powodują problemy zdrowotne,
- dobrać najlepszą dietę, odpowiedni styl życia i sposoby uzdrawiania na podstawie szczególnych celów zdrowotnych Twojego dziecka,
- wybrać styl rodzicielstwa pozwalający zaspokoić potrzeby emocjonalne dziecka i zapewnić mu prawidłowy rozwój.

Dodatkowe ćwiczenia i testy pomogą Ci uzyskać nową perspektywę i dadzą możliwość holistycznej analizy zdrowia Twojego dziecka. Będiesz w stanie samodzielnie zastosować terapie oraz naturalne rozwiązania pozwalające przywrócić zdrowie. Wykorzystasz też proste techniki, takie jak akupresura, masaż i medytacja.

**Medycyna Wschodu gwarancją zdrowia Twojego dziecka.**

Patroni:

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK - ZDROWIE - NATURA

**DOLCEVITA**  
celebruujemy życie



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-65846-10-5



9 788365 846105