



dr Christiane Northrup

Sekrety wiecznie młodych kobiet

Boginie nigdy się nie starzeją



vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Sekrety
wiecznie
młodych
kobiet**

dr Christiane Northrup

Sekrety wiecznie młodych kobiet

Boginie nigdy się nie starzeją

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz-Śliwa
Ilustracje wewnętrzne: Scott Leighton, © Christiane Northrup Inc.
Fragmenty z „We Have Not Come to Take Prisoners” z publikacji wydawnictwa Penguin zatytułowanej
The Gift: Poems by Hafiz, autorstwa Daniela Ladinsky’ego. Copyright © 1999 Daniel Ladinsky.
Wykorzystano dzięki zgodzie autora.
„The Kiss” z Make Me Your Own: Poems to the Divine Beloved, copyright © 2013 by Tosha Silver,
Przedrukowane za zgodą Urban Kali Productions.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-64278-88-4

GODDESSES NEVER AGE
Copyright © 2015 by Christiane Northrup
English language publication 2015 by Hay House Inc. US

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
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.

Autorka niniejszej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania żadnych technik
jako terapii w przypadku jakichkolwiek problemów fizycznych, emocjonalnych ani medycznych bez
bezpośredniej bądź pośredniej konsultacji z lekarzem. Zamiarem autorki jest jedynie przedstawienie
ogólnych informacji, które ułatwią podróż ku emocjonalnemu i duchowemu dobrobytowi.
Jeżeli czytelnik wykorzysta jakiegokolwiek informacje zawarte w niniejszej książce, ani autorka,
ani wydawca nie biorą na siebie żadnej odpowiedzialności za jego czyny.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla bezwiewkowej bogini, która żyje w każdej kobiecie –
oraz dla Gai Sophii, samej Ziemi.*

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	9
Rozdział 1: Boginie są bezwiewkowe.....	17
Rozdział 2: Boginie znają moc przyjemności.....	41
Rozdział 3: Boginie wykorzystują wewnętrzną moc uzdrawiania ...	67
Rozdział 4: Boginie rozumieją przyczyny zdrowia	95
Rozdział 5: Boginie oplakują, wściekają się i idą dalej.....	139
Rozdział 6: Boginie są seksowne i zmysłowe	175
Rozdział 7: Boginie kochają bez zatracania się	217
Rozdział 8: Boginie smakują przyjemności jedzenia.....	257
Rozdział 9: Boginie poruszają się z radością	293
Rozdział 10: Boginie są wspaniałe	317
Rozdział 11: Boginie ucieleśniają boskość.....	333
Rozdział 12: Czternastodniowy program bezwiewowej bogini	363
<i>Zasoby</i>	395
<i>Noty końcowe</i>	403
<i>Podziękowania</i>	413
<i>O Autorce</i>	417

WPROWADZENIE



*Jeden z moich dwudziestokilkuletnich kumpli powiedział mi: dziewczyno,
jesteś zagadką. Nie jesteś młoda, nie jesteś stara.*

Nie wiem do diaska czym jesteś. Jesteś czymś innym.

Po prostu bądź czymś innym. To działa!

– TOSHA SILVER, AUTORKA OUTRAGEOUS OPENNESS

Niedawno udałam się do sklepu z rzeczami dla sportowców, żeby serwisant poprawił wiązania na moich nartach, a on, znacznie młodszy ode mnie, zapytał mnie o wiek. Najwyraźniej jeżeli przekroczysz pewien wiek, zakładają, że twoje wiązania muszą szybko puszczać, gdyż twój zmysł równowagi pogorszył się i częściej upadasz. Jestem fizycznie aktywna, nawet bardziej niż w młodszych latach, i regularnie tańczę tango argentyńskie, więc mój zmysł równowagi jest w porządku. Powiedziałam serwisantowi, który analizował formułę określającą dostosowanie moich wiązań: – Niech Pan wstawi czterdzieści – Robię to również wtedy, kiedy ćwiczę na siłowni. Nie potrzebuję, żeby stepper delikatnie się ze mną obchodził, jakbym była jakąś kruchą staruszką, która mogłaby zrobić sobie krzywdę, jeżeli program da jej leciutki wycisk. Jeśli coś mi nie pasuje, przestaję ćwiczyć i dopasowuję urządzenie. Nie odczuwam wstydu tylko z tego powodu, że muszę przestawić urządzenie na niższe obciążenie. Nie pozwalam też, żeby wyobrażenie jakiejś obcej osoby na temat tego, co oznacza „czterdziestka” albo „pięćdziesiątka”, albo „sześćdziesiątka”, albo jakiś inny numer, wpływało na to, jak postrzegam sama siebie. Kiedy ktoś pyta cię, ile masz lat, czy w ogóle pamiętasz? Czy też jest to dla ciebie tak

nieważne, że zapominasz, chyba że zbliża się jakaś okrągła rocznica? Wiek to jedynie liczba, a bezwiekowość oznacza, że nie kupujesz koncepcji tego, że jakieś cyfry określają wszystko: od twojego stanu zdrowia, przez twoją atrakcyjność, po twoją wartość. Możesz być młodsza w wieku lat 60 niż byłaś w wieku lat 20, ponieważ zmieniłaś swoją postawę i tryb życia. Bycie bezwiekową oznacza ignorowanie zasad związanych z tym, co rzekomo oznacza bycie w określonym wieku. Oznacza, tak po prostu, nigdy się nie zestarzeć – nigdy nie czuć, jakby najlepsze dni były za tobą, a teraz to już tylko z górki.

Pozwól, że bardzo jasno zaznaczę jedną rzecz: zaczynamy być *starsze* w chwili, w której przychodzimy na świat. Jednakże w naszej kulturze nie używamy terminu „starzenie się” aż do osiągnięcia około lat 50, a większość z nas kojarzy „starzenie się” z „pogorszeniem”. Prawda jest taka, że są ludzie, którzy już w wieku lat dwudziestu kilku – nawet wcześniej – wykazują oznaki starzenia się: zmniejsza się ich masa mięśniowa, poziom cukru we krwi jest niestabilny, pogarsza się zmysł równowagi. Tymczasem inni, którzy są już po siedemdziesiątce, są okazami zdrowia. Według doktor Joan Vernikos, badaczki i byłej prezes oddziału nauk życiowych NASA, która przygotowała 77-letniego Johna Glenna do powrotu w przestrzeń kosmiczną, starzenie się jest tylko powolną formą stanu nieważkości: jest to coś, co dzieje się z twoim ciałem, kiedy nie wstajesz z krzesła, nie ruszasz się, nie prowadzisz aktywnego życia i nie doświadczasz przyciągania ziemskiego. Starzenie się *nie* oznacza nieuchronnego pogorszenia zdrowia fizycznego ani popadnięcia w kulturową nieistotność.

Sekrety wiecznie młodych kobiet mówią o bezwiekowości, czy też bezwiekowym życiu, którego doświadcza się, kiedy angażuje się w życie bez lęku o to, że się upadnie – albo rozpadnie na kawałki. Już od dawna należy nam się zmiana paradygmatu dotyczącego naszych przekonań o starzeniu się. Stulatkwie stanowią najszybciej rosnącą grupę wiekową w populacji Stanów Zjednoczonych (wzrost wynosi 75 tysięcy osób na rok)¹. Obecnie w USA żyje około 53 tysiące stulatków, a do roku 2050 będzie ich 600 tysięcy. Dobrze przeczytałaś: 10 razy więcej Amerykanów przekroczy 100. rok życia za dwa pokolenia od teraz. To zaledwie jeden fragment ogólnoswiatowej opowieści o tym, że ludzie żyją coraz dłużej. Jeżeli chcesz żyć długo, jestem pewna, że nie chcesz jednocześnie spędzić

ostatnich lat życia w kiepskim zdrowiu, rozmyślając o tym, jak „stara” jesteś. Możesz zmienić swoją przyszłość, zaczynając już dziś od przyjęcia nowej, bezwiekowej postawy, która pomoże ci rozkwitnąć fizycznie, emocjonalnie, psychicznie i duchowo.

Starzenie się to okazja do zwiększenia swojej wartości oraz kompetencji, kiedy rośnie liczba połączeń nerwowych w twoim hipokampie i w całym mózgu, wplatając w mózg oraz ciało mądrości dobrze przeżytego życia, co pozwala ci przestać żyć lękiem przed rozczarowaniem innych i przed byciem niedoskonałą. Bezwiekowe życie to odważne życie. Oznacza ono, że pozostajesz nierozproszona mało ważnymi dramatami życia, ponieważ posiadasz wystarczające doświadczenie, żeby wiedzieć, czym nie warto się martwić, a co powinno być priorytetem. Oznacza ustalenie nowej relacji z czasem, w której przestajesz się go obawiać i próbować wyprzedzić. Kiedy podczas badań naukowych zapytano stulatków, jak czują się z trzydziętym wiekiem, najczęstsze trzy odpowiedzi brzmiały: „błogosławiony”, „szczęśliwy” i „zaskoczony” – zaskoczony, ponieważ kiedy żyjesz bezwiekowo, nie przykładasz uwagi do swojego wieku, niezależnie od tego, jaki on jest².

Dusza jest bezwiekowa i jest ekspresją boskości, kobiecej siły twórczej wszechświata. Święta kobiecość jest tradycyjnie kojarzona z ciemnością, ciałem, tajemnicą, płodnością, otrzymywaniem oraz z pierwotną zupą – łonem, w którym zaczyna się całe życie i w którym jest ono pielęgnowane. Każda kobieta jest bezwiekową boginią, ekspresją świętej kobiecej formy fizycznej. Niestety często zapominamy o tym w zalewie kulturowych komunikatów świadczących o dyskryminacji ze względu na wiek. Musimy być bardziej świadome związanych ze starzeniem się negatywnych komunikatów, jakie wysyła nam nasza kultura, i musimy w świadomy sposób je odrzucać.

Kliniczny neurolog Mario E. Martinez, mający jednocześnie doktorat z psychologii, założyciel Biocognitive Science Institute, pisze o oczekiwaniach kulturowych, czy też jak on to nazywa „portalach kulturowych”, które internalizujemy – związanych na przykład z przekroczeniem 30. albo 50. albo 65. roku życia. Doktor Martinez mówi, że zawsze powinno się odmawiać przyjęcia niżki emeryckiej, ponieważ to jedynie wzmacnia błędne przekonanie, że starzejesz się i stajesz się coraz bardziej słabowita,

że nie możesz pracować i inni muszą otaczać cię opieką³. Mój brat niedawno odkrył, jakie to prawdziwe, kiedy postanowił wykorzystać taką zniżkę, żeby zaoszczędzić 25 dolarów na locie. Kiedy dotarł na lotnisko, musiał stanąć w jeszcze innej kolejce, żeby udowodnić, że naprawdę jest emerytem. Stwierdził, że skończyło się na tym, iż poczuł się jak obywatel drugiej kategorii, co zdecydowanie nie było warte zaoszczędzenia tych 25 dolarów.

Moja matka, która ma niemal 90 lat, wpadła w tarapaty przez to, że nie zapisała się na plan leków na receptę Medicare*. Nie widziała w tym żadnego sensu, ponieważ nie bierze żadnych leków i tego nie planuje. Czy chcesz spędzić swoje 65. urodziny na rozmyślaniu, jakie choroby lub bolączki prawdopodobnie cię dotkną, żeby wybrać, który plan recept na leki będzie dla ciebie odpowiedni? Dlaczego oczekuje się, że przejdziemy właśnie przez ten portal kulturowy? Prawdopodobnie wynika to z tego, że w XIX wieku 65. rok życia został uznany za wiek upoważniający ludzi do pobierania emerytury państwowej, gdyż była to średnia długość życia. Od tamtej pory aktuarialne wykresy i statystyki utrwaliły wiek emerytalny w okolicy 65 lat, plus minus 5 lat, jednakże obecnie oczekiwana długość życia po ukończeniu 65 lat wynosi 24 lata! Dlaczego więc nadal oczekujemy zwolnienia tempa w wieku 65 lat? Albo 75, albo 85, albo w innym wieku?

Jeżeli nie zastanawiasz się nad tym, ile lat masz w tym momencie, to okrągłe urodziny albo związana z trybem życia choroba przyjaciółki lub krewnej w twoim wieku, albo kryzys w twoim własnym życiu mogą sprawić, że zaczniesz się zastanawiać, w jaki sposób zmienić swój scenariusz i zestarzeć się, nie marniejąc. Wiele kobiet dzwoni podczas mojego programu radiowego, żeby otrzymać poradę, ponieważ nagle rozwinęła się u nich choroba autoimmunologiczna, nowotworowa lub przednowotworowa albo jakaś alergia. Jeżeli z równowagi nie wytrącił ich kryzys zdrowotny, spowodowała to utrata pracy, związku albo iluzji. Czasami mówią mi, że właśnie dowiedziały się, że mąż zdradza je od jakiegoś czasu albo że ich córka czy syn w wieku studenckim zapadli na chorobę umysłową lub zaczęli nadużywać substancji narkotycznych. Nasza dusza planuje wiele potężnych wezwań do przebudzenia, żeby skierować naszą uwagę z powrotem na właściwy tor.

* Federalny program ubezpieczeń zdrowotnych dla osób powyżej 65. roku życia i niepełnosprawnych (przyp. tłum.).

No i oczywiście „ta zmiana”, jak kiedyś nazywano menopauzę, stanowi w życiu kobiety naturalny punkt przemiany. Jesteśmy stworzone do rozpoczęcia życia od nowa mniej więcej w czasie wystąpienia ostatniej menstruacji, tego biologicznego wyróżnika. Nasze ciała o tym wiedzą, nawet jeżeli umysł nie wie. Kiedy czynnie zajmowałam się medycyną, błyskotliwe kobiety robiące karierę zawodową przychodziły do mnie na test ciążowy, a kiedy mówiłam im, że wynik jest dodatni, stwierdzały: – Nie wierzę. Jak to się stało? – Wierz mi, wyrozumiały cykl płodności ciała i działanie antykoncepcji. Nie akceptowały po prostu swojej podświadomej potrzeby przejścia dramatycznej zmiany – potrzeba ta spowodowała, że stały się niedbałe, jeśli chodzi o stosowanie środków antykoncepcyjnych. O ileż to łatwiejsze, kiedy możemy uświadomić sobie pragnienie urodzenia czegoś nowego i przypomnieć sobie, że istnieje na to wiele innych sposobów niż ponowne zostanie matką.

W okresie perimenopauzy, czyli czasu wejścia w menopauzę, który zazwyczaj trwa od 6 do 12 lat, wiele kobiet zdaje sobie sprawę z tego, że nie chcą już wstrzymywać się z realizacją marzeń i żyć pod dyktando zachcianek wszystkich otaczających je osób. Może masz przejmujące wrażenie, że powinnaś zmienić zawód, przeprowadzić się do nowego miejsca, zakończyć jakąś relację albo w nowy sposób odkryć swoją seksualność. Zwróć uwagę na to pragnienie. Twoje twórcze soki płyną! Przejawia się przez ciebie siła życiowa. To nowe życie, jakie rodzisz, musi obejmować także twoje własne.

A może nie jesteś jeszcze świadoma pragnienia wprowadzenia zmian. Naturalne przeniesienie punktu skupienia, jakiego doświadczają kobiety, może często nadejść nieoczekiwanie – zupełnie tak jak perimenopauza. Pewna kobieta, z którą rozmawiałam, powiedziała, że jej pierwsze uderzenie gorąca było tak niespodziewane i intensywne, że zwymyślała męża za zrobienie jej kawy z kofeiną zamiast bezkofeinowej – założyła, że właśnie to ona wywołała to doznanie. Kiedy powiedział: – Może masz uderzenie gorąca. Czy nie jesteś już mniej więcej w tym wieku? – oniemiała z wrażenia. Kobiety często nie myślą o perimenopauzie, dopóki same w nią nie wejdą albo ich przyjaciółka lub siostra w podobnym wieku. *Czyżbym już byłam w tym wieku? Zastanawiają się. Naprawdę? A następnie: Cóż więc to*

dla mnie oznacza? Co takiego stworzę w następnym rozdziale swojego życia? W co się zmieniam?

Zmieniasz się w potężną, pociągającą, płodną, bezwiekową boginię, którą masz być – ekspresję boskiej, kobiecej siły życiowej, nieskrępowanej oczekiwaniami kulturowymi, które cię pomniejszają, czynią zbyt ostrożną i sprawiają, że boisz się kogokolwiek rozzłościć. Jesteś w trakcie odkrywania swojej jaźni bezwiekowej bogini, a ma ona wiele sposobów na przejawianie swojej twórczości i doświadczenia poprzez przyjemności w życiu, od czucia się swobodnie we własnym ciele, przez ponowne odkrycie swojej seksualności, po rozpoczęcie nowej relacji, projektu albo sposobu życia.

Sekrety wiecznie młodych kobiet to książka dla kobiet w każdym wieku, które cieszą się swoim życiem dzisiaj i chcą to życie uczynić jeszcze lepszym. Nie chciałam napisać książki o zdrowiu kobiet, która straszylaby je starzeniem się i mówiła, w jaki sposób przygotować się na okropną rzecz, jaka mogłaby im się przytrafić, od choroby piersi, przez problemy z sercem po chorobę macicy. Nie chciałam zredukować kobiecego ciała do odrębnych części i powiedzieć czytelniczkom, żeby wykorzystywały te dziesięć porad w celu upewnienia się, że jakiś konkretny kawałek ich ciała się nie posypie albo żeby mieć pewność, że dany układ się nie popsuje. To podejście do zdrowia już dawno mi przeszło. Jeżeli pragniesz uzyskać konkretne porady dotyczące tego, jak utrzymać zdrowie piersi, jak odżywiać swoje ciało dobrymi, zdrowymi potrawami i jak utrzymać rok po roku wspaniały wygląd, odnajdziesz to wszystko w niniejszej książce. Znajdziesz tu również koncepcje, które sprowokują cię do odpuszczenia mitów dotyczących kobiet oraz naszych relacji ze sobą, z naszym ciałem i z ziemią – mitów, które kobiety internalizują, a które je postarzają.

Tak naprawdę, książka *Sekrety wiecznie młodych kobiet* jest napisana tak, żeby pomóc ci przejść ze starego paradygmatu w nowy. Chodzi w niej o wskazanie wszystkiego, co w twoim ciele może pójść dobrze i tego, w jaki sposób ucieleśniać równowagę i zdrowie, niezależnie od obecnego stanu tego ostatniego – nawet jeżeli już cierpisz na jakąś przewlekłą chorobę. Niezależnie od tego, jaką diagnozę ci postawiono, podejście opisane w tej książce może wesprzeć twoje uzdrowienie. Rozdział 1 obala mity dotyczące starzenia się i pomaga ci zrozumieć, co oznacza bycie bez-

wiekową oraz bycie boginią. W rzeczywistości jest tak, że nasze ciała nie są oddzielone od naszych myśli i emocji. Nie są oddzielone od planety Ziemi, naszej wspaniałej matki, ani od nieba i gwiazd. Zrozumienie tego pomoże ci dostrzec, dlaczego tak ważne jest, żeby odpuścić toksyczne przekonania i uczucia, które uniemożliwiają ci doświadczanie optymalnego zdrowia i dobrobytu. A ponieważ najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla swojego zdrowia, jest życie w radości, co obejmuje także życie w trwałej przyjemności, rozdział 2 niniejszej książki jest poświęcony temu tematowi.

W rozdziałach 3 i 4 przedstawię ci całkiem inne spojrzenie na powszechne niepokoje, jakie nawiedzają kobiety odnośnie ich ciała i zdrowia fizycznego, kiedy wchodzi w menopauzę i okres po jej zakończeniu. Z rozdziału 5 dowiesz się, w jaki sposób uwalniać stare emocje, które mogą powodować choroby: żal, złość i poczucie wstydu. Rozdział 6 pomoże ci odzyskać seksualność – twoją naturę Afrodyty – żebyś przestała myśleć, że nie jesteś seksowna tylko dlatego, że nie masz ciała szczupłej dwudziestodwulatki. W rozdziale 7 będziesz kontynuować uwalnianie toksycznych emocji, kiedy odpuścisz poczucie wstydu i perfekcjonizm, które wpływają na twoje relacje z samą osobą i ważnymi ludźmi w twoim życiu. Rozdział 8 dotyczy nawiązania nowej relacji z pożywieniem i twoim ciałem, kiedy pogodzisz się ze swoim brzuchem, natomiast rozdział 9 dotyczy poruszania się z radością zamiast zmuszania do ćwiczenia. Rozdział 10 mówi o postrzeganiu siebie jako pięknej oraz o poprawianiu i dekorowaniu tego piękna pewnością siebie, jeżeli chciałabyś zmienić swój wygląd. A w rozdziale 11 otrzymasz wskazówki dotyczące słuchania swojej boskiej mądrości oraz sygnałów wysyłanych przez bardzo czuły wykrywacz wierutnych bzdur. Nauczysz się również nawiązywać nową relację z Ziemią i jej mieszkańcami, kiedy wkroczysz w pełni w swoją jaźń bezwiekowej bogini. I wreszcie w rozdziale 12 otrzymasz praktyczny model do wprowadzenia w życie przedstawionych w niniejszej książce koncepcji dzięki czternastodniowemu programowi bezwiekowej bogini, a następnie znajdziesz listę pomocnych zasobów do pielęgnowania obecnej w tobie bogini.

Zatem jesteś tutaj, na rozdrożu, na którym musisz podjąć decyzję dotyczącą tego, jak będzie wyglądało twoje życie w następnych latach. Fakt, że

czytasz tę książkę w tym momencie, jest doskonałym dowodem na to, że obecna w tobie bezwiewowa bogini chciałaby, żebyś przekazała jej teraz dowodzenie. Mówię to z całą pewnością, ponieważ żyję wystarczająco długo, żeby wiedzieć, że nie istnieją zbiegi okoliczności, które są całkowicie przypadkowe. Gdybyś nie zastanawiała się na poważnie nad zmianą swojego podejścia do życia, nie znalazłabyś się w tej chwili w tym miejscu razem ze mną.

Czy zatem zamierzasz zestarzeć się z werwą, czy może zmarnieć z wiekiem? Czy będziesz trzymać się starego paradygmatu zwalczania ciała, żeby zaczęło się zachowywać? Czy nadal będziesz przedkładać potrzeby innych ludzi ponad swoje i żywić się przetworzonymi pokarmami, cukrem, kofeiną, niepokojem oraz samą siłą woli? A może zejdziesz z drogi prowadzącej do chorób, kruchości i obniżonej jakości życia, i zaczniesz żyć z odwagą, jakbyś naprawdę tego chciała?

Starzenie się nie jest czymś, czego należy się bać. Niniejsza książka nie jest poradnikiem, zaprojektowanym tak, żeby uzbroić cię na wojnę przeciw starzeniu – zresztą metafora wojny nie jest odpowiednia. Za każdym razem, kiedy przybierasz wobec czegoś nieprzyjacielską postawę, obdarzasz to coś mocą. Zamiast obawiać się starzenia i opierać mu, przywołaj magiczną zasadę, że znajomość imienia jakiejś rzeczy daje ci władzę – nie tyle *nad* nią, co *wraz* z nią, jak mówi pisarka Starhawk. Wtedy możesz stać się mocą neutralizującą. Możesz uczynić starzenie się innym doświadczeniem. Wtedy nie będziesz stara i nie będziesz młoda. Będziesz „czymś innym”: bezwiewową boginią.

Rozdział 4

BOGINIE ROZUMIEJĄ PRZYCZYNY ZDROWIA



*Doszedłem do przekonania, że nowotwór jest fizyczną metaforą
ekstremalnej potrzeby wzrostu.*

– LEWIS THOMAS, LEKARZ MEDYCYNY,

BYŁY PREZES MEMORIAL SLOAN-KETTERING HOSPITAL

Znane czasopismo dla kobiet poprosiło mnie niedawno o napisanie dziewięciu porad zdrowotnych. Często otrzymuję podobne prośby, ponieważ wszyscy pragną prostych wskazówek, jak utrzymać dobre zdrowie. Wydawca chciał, żebym obmyśliła listę rzeczy w stylu: zmniejszenie ilości cukru w diecie, picie większej ilości wody, a także posiadanie przyjaciół – i zgadzam się, że to wszystko dobre odpowiedzi. Ale ja wspomniałam również o wadze nawiązania relacji z Boskością. Wydawca powiedział: – Jesteśmy czasopismem tradycyjnym. Zatem mówienie o Bogu jest dla naszych czytelniczek trochę dziwne. Czy mogłaby pani zastąpić tę poradę czymś w stylu „regularnie się badać”? – No więc pamiętaj, że żaden naukowiec nie stwierdził, iż regularne badania lekarskie poprawiają stan zdrowia! Natomiast 90% Amerykanów twierdzi, że wierzy w Boga. Jednak wydawca czasopisma nie chce „iść w tym kierunku”, ponieważ nauczono nas zamykać duchowość w jednej szufladce, a zdrowie w innej.

Kiedy łączysz się ponownie z Duchem i z własnym duchem, ponieważ postrzegasz samą siebie jako boginię, całkowicie zmieniasz pogląd na zdrowie. Zdajesz sobie sprawę z tego, że masz więcej mocy, niż ci się wydawało, do tworzenia zdrowia, ponieważ nie tworzysz go sama – tworzysz je z pomocą boskiej siły kobiecej, która wie, w jaki sposób oczyścić swoje wody z toksyn, odciąć stare pędy i sprowadzić nowe życie. Oczywiście chcesz, żeby dobre zdrowie towarzyszyło ci przez całe życie – i może tak być. Musisz jednak przyznać, że potrzebujesz dostępu do swojego wewnętrznego uzdrowiciela, którego mądrość i moc pochodzą od Ducha. Dobre zdrowie zaczyna się od góry, od emocji i myśli, a nie od suplementów i badań medycznych (choć mogą one pomóc).

Jeżeli cierpisz na przewlekłą chorobę albo dolegliwość, prawdopodobnie znasz już podstawowe zasady radzenia sobie z nią – i wiesz, że stres nasila objawy, podczas gdy zaspokajanie potrzeb ciała łagodzi je, czasami znacznie. Niezależnie jednak od tego, czy cierpisz na jakąś dolegliwość fizyczną czy nie, rozwijmy koncepcję, że zdrowie determinowane jest przez geny albo upływ czasu.

Zbyt często dyskusje na temat zdrowia kobiet po czterdziestym roku życia skupiają się na wahaniach poziomu hormonów płciowych (estrogenu, progesteronu i testosteronu), chorobach i marnieniu. Łatwo zapomnieć, że nasz organizm jest tak zaprojektowany, żeby naprawiać komórki i tworzyć nowe oraz równoważyć naszą biochemię. Znajdujesz się właśnie na drodze ku przyjęciu całkowicie nowego sposobu postrzegania zdrowia – oraz sposobu równoważenia swoich układów, żeby zoptymalizować funkcjonowanie ciała.

Owszem, twój układ hormonalny ma wpływ na stan zdrowia, ale hormony, na które najbardziej powinnaś zwracać uwagę, to hormony stresu. Powinnaś również przyjrzeć się ilości snu albo odpoczynku, jaką sobie zapewniasz, ponieważ musisz dawać swojemu organizmowi czas na naładowanie akumulatorów i stworzenie nowych, zdrowszych komórek. A zamiast martwić się o choroby serca, piersi, macicy, jajników i mózgu, musisz wspierać wszystkie narządy wewnętrzne dobrymi składnikami odżywczymi, przyjemnymi myślami i emocjami oraz czynnościami, które są istotne dla zdrowia fizycznego – i nie mówię tu po prostu o poruszaniu ciałem. Mówię o słuchaniu swojej bezwzględnej duszy i wyrażaniu miłości, twórczości oraz radości. Kiedy przy-

glądasz się typowym problemom zdrowotnym kobiet, nawet kiedy dajesz swojemu ciału wsparcie fizyczne, którego ono potrzebuje, chcę, żebyś wykroczyła poza dosłowne myślenie i zaczęła dostrzegać dobrobyt emocjonalny, psychiczny i duchowy. Twoje serce nie jest jedynie mięśniami, a twoja miednica nie jest jedynie miejscem, w którym twój organizm odżywia dziecko. Jesteś czymś zdecydowanie większym od sumy swoich części!

Doktor Mario Martinez opisuje chorobę jako długotrwałe zburzenie równowagi pomiędzy układami organizmu, które prowadzi ostatecznie do dostrzegalnej patologii. Kiedy angażujemy się w to, co doktor Martinez nazywa „przyczynami zdrowia”, zostawiamy krzywą patologiczną daleko w tyle. Przyczyny zdrowia są następujące: wzniosłe emocje takie jak współczucie, radość i miłość, wyższe zrozumienie (skupianie się na pozytywach) oraz sprawiedliwa złość, czyli przyzwolenie na zdenerwowanie, kiedy pogwałcono twoją niewinność. Nieważne, czy to pogwałcenie miało miejsce całe lata wcześniej, odczucie sprawiedliwej złości i pozbycie się jej z ciała może poprawić twoje zdrowie. Niezależnie od diagnozy i stanu twojego zdrowia wiedz, że możesz poprawić je poprzez oddawanie się zachowaniom i myślom, które w rzeczywistości wspomagają zdrowie – a nie wyłącznie leczą chorobę.

TAJEMNICE HORMONÓW

O hormonach często się pisze, ale prawda jest taka, że w okresie perimenopauzy i menopauzy największą uwagę trzeba zwracać nie na estrogen czy progesteron, ani nawet nie na testosteron, ale na kortyzol. Ten hormon stresu powinien być wykorzystywany przez organizm w sytuacjach silnego stresu, żeby pomóc ci w szybkim uporaniu się z zagrożeniem fizycznym. Wyobraź sobie siebie jako kobietę jaskiniową rzucającą duży kamień na syczącego jadowitego węża, który chce uderzyć, albo uciekającą z największą możliwą prędkością. Kortyzol aktywuje również tymczasowo układ odpornościowy w przypadku, gdy zagrożeniem nie jest wąż, ale jakieś bakterie lub wirusy, które wniknęły do twojego organizmu. Wyzwała reakcję w postaci stanu zapalnego, podczas której białe krwinki zbierają się wokół patogenu, żeby odizolować go, zanim zaatakują. Ta reakcja sympatycznego układu nerwowego wydarza się bardzo szybko.

Problem w tym, że jeżeli kortyzol i jego partner epinefryna (adrenalina) nie zostaną szybko usunięte z organizmu, tylko utrzymują się w nim przez tygodnie, a nawet miesiące, mają wpływ odwrotny: osłabiają odporność i zmniejszają poziom energii. Przewlekły lęk, złość, smutek i uraza utrzymują obecność hormonów stresu w organizmie przez zbyt długi czas, co niszczy odporność, osłabia skórę i kości, powoduje przybieranie na wadze i przygotowuje grunt pod zły stan zdrowia – łącznie z depresją, nowotworami i chorobami serca. Jeżeli kiedykolwiek widziałeś kogoś napakowanego niczym balon dużymi dawkami sterydów, na przykład prednizonu, to widziałeś skutki nadmiaru hormonów stresu.

Estrogen, progesteron i testosteron pojawiają się w mediach znacznie częściej niż kortyzol i adrenalina, chociaż jest mniej prawdopodobne, że niekorzystnie wpłyną na twoje zdrowie. To prawda, że ilość tych hormonów w organizmie zmienia się podczas przejściowego okresu perimenopauzy, co czasami wywołuje nieprzyjemne objawy. Ale w samej menopauzie nie ma nic, co wtrąci cię do hormonalnego piekła, wściekłych zachowań i uczucia zagubienia na seksualnej pustyni. To mit, że u zdrowej, szczęśliwej kobiety menopauza na dobre wyłączy jajniki i zrobi z niej asekualną staruchę. Po zakończeniu perimenopauzy hormony powrócą do poziomu sprzed okresu dojrzewania, a w tym poziomie nie ma nic złego. Zmęczenie, bezsenność, niskie libido, ociężałość psychiczna, drażliwość i uderzenia gorąca – zwłaszcza w przypadku, kiedy zakłócają sen – nie muszą być częścią doświadczenia perimenopauzy ani menopauzy. W razie konieczności możesz złagodzić je naturalnie za pomocą minimalnych dawek zewnętrznych hormonów.

Zobaczmy teraz, jak łatwo zakłócić ten stan równowagi. Ponieważ jajniki zmniejszają ilość wydzielanych hormonów, część obowiązków produkcji progesteronu, estrogenu i testosteronu – oraz DHEA, który służy jako budulec innych hormonów – przejmują nadnercza. Ale jeżeli te gruczoły wielkości orzechów włoskich, które znajdują się na szczycie nerek, produkują zbyt wysokie ilości kortyzolu i adrenaliny, zaczynają być przemęczone i przytłoczone wydzielaniem hormonów stresu. Zmuszone do wykonywania wielu obowiązków, muszą ustalić priorytety. Będą faworyzować zapotrzebowanie na hormony stresu, co z kolei może zaburzyć produkcję i metabolizm innych hormonów.

Kiedy twoje hormony nie są zrównoważone z powodu nadprodukcji kortyzolu, odczuwasz tego skutki. Masz ochotę na cukier – zwłaszcza około godziny szesnastej, kiedy poziom kortyzolu jest naturalnie najwyższy. Jeżeli sięgasz po babeczkę, zamiast pójść na krótki spacer, żeby pomóc ciału zmniejszyć poziom kortyzolu, jeszcze bardziej pobudzasz nadnercza do jego produkcji, co bardzo podnosi poziom cukru w twojej krwi. Godzina szesnasta jest niczym zespół napięcia przedmiesiączkowego codziennego cyklu. Powinnaś pójść na spacer, zdrzemnąć się albo połączyć się ze swoimi emocjami i wewnętrzną mądrością, a nie sięgać po cukier. Kiedy jesteś świadoma związku pomiędzy poziomem cukru we krwi, emocjami, dietą i wzorcami wykonywanych ćwiczeń fizycznych oraz kontrolujesz ten związek, zdecydowanie mniej prawdopodobne będzie, że na wysoki poziom kortyzolu zareagujesz spożyciem cukru albo alkoholu – ten ruch jedynie pogorszy twój stan hormonalny.

Jeżeli miałaś usuniętą macicę i/albo jajniki – albo jeżeli jesteś za bardzo zestresowana zmianami hormonalnymi, żeby włożyć wysiłek w ćwiczenia fizyczne, zmianę nawyków żywieniowych albo doświadczanie przyjemności poprzez seks bądź inną aktywność – powinnaś sprawdzić poziom hormonów i skorygować go, zwłaszcza za pomocą hormonów bioidentycznych albo fitoestrogenów jak *Pueraria mirifica* (patrz Zasoby). Poziom hormonów można określić na trzy sposoby: ze śliny, z krwi i z moczu. Pracowałam z wszystkimi trzema przez wiele lat i moim ulubionym – a także tym, który uważam za najbardziej miarodajny w chwili obecnej – jest seryjne badanie moczu określające nie tylko poziom estrogenu, progesteronu i testosteronu, ale także wzorce uwalniania hormonów stresu. (Więcej na ten temat można przeczytać na www.precision-hormones.com oraz w rozdziale Zasoby).

Jeżeli wyniki badań medycznych oraz objawy potwierdzają, że masz za mało estrogenu, sugeruję zażywanie fitoestrogenu pozyskiwanego z roślin (szczegóły dotyczące tego oraz innych rekomendowanych suplementów i produktów znajdziesz w rozdziale Zasoby). Krąży wiele sprzecznych informacji dotyczących tej kwestii i wiele kobiet niepotrzebnie martwi się, że przyjmowanie takich suplementów jak pluskwica groniasta (black cohosh), maca, siemię lniane czy *Pueraria mirifica* może prowadzić do powstawania nowotworów. Pozwól, że wyrażę się bardzo jasno: nie ma

żadnych solidnych dowodów, które łączyłyby fitohormony z rakiem. Gdybyś spojrzała przez mikroskop na cząsteczki steroli roślinnych, takich jak fitoestrogeny, przekonałabyś się, że ich struktura chemiczna jest całkowicie różna od estrogenu ssaków. Nie mogą stymulować wzrostu tkanek wrażliwych na estrogen w ten sam sposób, w jaki oddziaływałby lek na receptę. Tak dla porządku, brokuły, orzeszki ziemne, migdały, jabłka i wiele innych powszechnych potraw również zawiera fitoestrogeny.

Miej też na uwadze, że często nie ma zależności pomiędzy samopoczuciem kobiety a poziomem hormonów w jej organizmie. Widziałam kobiety z bardzo niskim poziomem estrogenu i testosteronu, którym apetyt seksualny dopisuje, a także takie, które mają idealną ilość testosteronu i estrogenu, ale w ogóle nie odczuwają popędu seksualnego. Jeżeli w celu ustalenia, co się dzieje w twoim organizmie, całkowicie polegasz na badaniach medycznych zamiast na tym, jak się czujesz, możesz ulec lękowi i zacząć zażywać lekarstwa albo suplementy, których nie potrzebujesz.

SEN I NAPRAWA KOMÓRKOWA

Jedną z wielu rzeczy, na które uskarżają się kobiety, jest bezsenność. Sen jest bez dwóch zdań najskuteczniejszym sposobem na metabolizowanie nadmiaru hormonów stresu, które są prawdziwymi sprawcami nierównowagi hormonalnej. Sen dobrej jakości jest bardzo ważny dla zdrowia hormonalnego, a sprzyja mu zredukowanie stresu.

Na szczęście proste zmiany w trybie życia mogą wpłynąć na twoją zdolność do zasypiania i nieprzerwanego snu przez całą noc. Wypróbuj następującą wskazówkę: usuń z sypialni wszelkie urządzenia elektryczne, łącznie z zegarami z podświetlanym wyświetlaczem. A przynajmniej zakryj je na noc. Nie pracuj tuż przed snem na komputerze ani żadnym urządzeniu przenośnym, jak na przykład tablet¹. Wypracuj również rutynę kładzenia się do łóżka o mniej więcej tej samej godzinie każdej nocy i spania przez przynajmniej osiem godzin. Nie oglądaj wiadomości ani filmu z napiętą akcją przed udaniem się na spoczynek, nie wykonuj także żadnych wyczerpujących ćwiczeń fizycznych. Jeżeli czujesz, że zbliża się uderzenie gorąca, zamknij oczy i wyobraź sobie coś chłodnego, na przykład, że siedzisz w igloo. Albo zdejmij

jedną warstwę ubrania i stań przed wiatrakiem. Jestem ogromną zwolenniczką poduszki chłodzącej Chillow, którą wypełnia się wodą i wkłada do poszewki na poduszkę, co pozwala na utrzymanie niskiej temperatury przez całą noc. Badania naukowe pokazują również, że medytacja, na przykład „reakcji relaksacyjnej”, w jakiej zamyka się oczy i przez dwadzieścia minut powtarza jakąś mantrę (jak choćby „spokój” albo „wdech” i „wydech”), znacząco zmniejsza uderzenia gorąca poprzez redukcję ilości hormonów stresu, które przyczyniają się do tych uderzeń. Tak naprawdę, wszystko, co redukuje ilość hormonów stresowych, zmniejsza natężenie uderzeń gorąca. (Więcej na temat naturalnego radzenia sobie z objawami menopauzy znajdziesz w książce zatytułowanej *The Wisdom of Menopause*).

Kiedy zakłócenia snu i uderzenia gorąca wynikające z perimenopauzy są bardzo uciążliwe, zażywaj suplement ziołowy *Pueraria mirifica*. Inne pożyteczne narzędzia to waleriana, melatonina oraz sól Epsom. Możesz również wypróbować żele, olejki albo sole do kąpieli, które wspomagają rozluźnienie.

***Pueraria mirifica*: A-ma-ta**

Ponieważ od wielu lat zajmuję się kobiecym zdrowiem, od dawna interesuję się naturalnymi podejściami do objawów perimenopauzy i menopauzy oraz substancjami, które wspierają zdrowie kobiet na wszystkich poziomach. Kilka lat temu całkiem niespodziewanie zadzwonił do mnie niejaki doktor Sandford Schwartz z Tajlandii, badacz (urodzony w Nowym Jorku), który ma szerokie doświadczenie z ziołem o nazwie *Pueraria mirifica* (PM). Doktor Sandy, jak się go nazywa, przekonał mnie do zbadania właściwości tej substancji i wypróbowania jej opatentowanej formy znanej jako Puresterol. Istnieje wiele podgatunków PM i żeby były skuteczne, wyszkoleni zbieracze muszą zebrać odpowiedni typ rośliny we właściwym czasie. Następnie należy ujednoczyć składniki aktywne. Tym właśnie jest Puresterol – opatentowanym ujednoliconym ekstraktem właściwego podgatunku PM z Tajlandii, gdzie jest zbierany w sposób zrównoważony. Byłam pod wrażeniem wyników badań naukowych

– oraz efektów, o jakich mówiły same stosujące go kobiety – ostatecznie założyłam więc własną firmę, żeby rozpowszechnić informacje na temat tej substancji. Firma ta nazywa się A-ma-ta – jest to słowo pochodzące z tajlandzkiego i oznacza „bezwiekowa”. Chciałam, żeby kobiety na całym świecie mogły znaleźć ulgę w objawach perimenopauzy i menopauzy dzięki stosowaniu tego zioła oraz żeby doświadczyły jego odmładzającego wpływu. Nigdy wcześniej nie przypuszczałam, że otworzę własną firmę, ale dzięki temu utrzymuję kontrolę jakości nad produktem, i mam pewność, że kobiety przyjmują właściwe dawki przygotowane według odpowiedniej formuły. Wykazano również, że *Pueraria mirifica* buduje masę kostną, tonizuje piersi i przynosi ulgę w suchości pochwy² oraz pogrubia jej ściany, które w miarę upływu czasu stają się coraz cieńsze, co może powodować uczucie dyskomfortu podczas stosunku³.

Kobiety donoszą o fantastycznych skutkach stosowania produktów firmy A-ma-ta. To mnie bardzo cieszy. „Nie wiedziałam, czego się spodziewać, jeżeli w ogóle czegokolwiek”, napisała jedna z konsumentek na stronie internetowej A-ma-ta. „Ale w ciągu dwóch tygodni odkąd zaczęłam przyjmować te krople, cóż, powiedzmy po prostu, że zaszokowało mnie drastyczne odmłodnienie okolic tam na dole. Zaskoczona, zachwycona, pod wrażeniem”. Inna kobieta napisała: „Biorę A-ma-ta od 12 dni i moje drogie panie... to naprawdę działa. Mam więcej energii, czuję się spokojniejsza, bardziej wypoczęta, a uderzenia gorąca zdarzają się rzadko i mają znacznie mniejsze nasilenie”. Kolejna kobieta doniosła po trzeciej dawce A-ma-ta: „Naprawdę zasnęłam o przyzwoitej porze i obudziłam się wypoczęta i bez piekących oczu. Po kilku tygodniach... lepiej funkcjonuję, jestem spokojniejsza, bardziej zrównowazona i radosna... Nie mogę się doczekać dalszych pozytywnych zmian”.

Jeżeli wypróbowałaś te proste podejścia do bezsenności i nadal masz z nią problem, bardzo możliwe, że twój organizm próbuje zmusić cię do zajęcia się jakimiś głębszymi kwestiami. Kiedy Sue przechodziła w śred-

nim wieku przez rozwód, budziła się każdej nocy o trzeciej nad ranem i niezależnie od tego, co robiła, wzorzec ten się utrzymywał. Ostatecznie przestała z nim walczyć i dla odmiany postanowiła położyć przy łóżku długopis i kartkę papieru, żeby zapisywać sny i inspiracje, które pojawiały się o tej godzinie. W ciągu miesiąca Sue zdała sobie sprawę z tego, że były to historie, które chciały zostać przez nią opowiedziane. Zaczęła wyczekiwać tych późnonocnych inspiracji i w końcu zebrała wystarczającą ilość materiału, by napisać książkę.

Mój znajomy, dr Wayne Dyer, pisze wszystkie swoje książki w późnych godzinach nocnych. Wierzy, że to wtedy Bóg najklarowniej do nas przemawia. I chociaż sama nie należę do rannych pisarzy – najlepsze sny mam zawsze pomiędzy 7:30 a 8:30 rano – doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że 4 rano uważa się za najbardziej yin (ciemną) godzinę nocy, kiedy to najpewniejsze jest, że twórczy przypływ będzie wyjątkowo potężny. Tak naprawdę najbardziej prawdopodobne jest, że w tym czasie zarówno zwierzęta, jak i ludzie wydadzą na świat potomstwo. I może jest to też ten czas, kiedy nasze dusze chcą do nas dotrzeć, żeby pomóc nam w urodzeniu najwyższej wersji siebie. Zamiast więc walczyć z bezsennością, możesz zastanowić się, czy nie jest to przypadkiem dar łączący cię z twoim twórczym przypływem.

ZDROWE SERCE

Nowotwór piersi został naznaczony różową wstążeczką, a niedawno chorobę serca u kobiet oznaczono – czerwoną sukienką – ponieważ to ona jest główną przyczyną śmierci kobiet, wyprzedza w tym nowotwór piersi. Większość osób dała sobie wyprać mózg i teraz wierzą one, że musimy zapaść na jakąś chorobę, żeby umrzeć. To przekonanie, które odziera nas z witalności, wzmagają jeszcze kampanie typu „bieg po lekarstwo” – niestety żadna z nich tak naprawdę w najmniejszym stopniu nie przyczyniła się nigdy do zmniejszenia ryzyka zapadnięcia na jakąś chorobę. Może nawet być na odwrót, ponieważ to, czemu stawiamy opór, trwa. Takie jest prawo przyciągania: stajemy się tym, o czym najwięcej myślimy i czym się najbardziej martwimy. Także w ramach pierwszego kroku na drodze do radzenia sobie z chorobami serca, nowotworami piersi czy czymkol-

wiek innym, zacznijmy pielęgnować myśl, że spokojna śmierć we śnie, gdy przyjdzie nasz czas – chociaż będziemy całkowicie wolne od chorób – jest możliwa! Pamiętaj o celu: „Szczęśliwa, zdrowa, martwa!”

U większości kobiet choroba serca rozwija się bardzo wolno. W trakcie badania naukowego chorób serca Bogalusa na Tulane University, które trwało 44 lata, lekarze odkryli arteriosklerozę – początek zapychania się tętnic, który ostatecznie prowadzi do choroby serca – u pięciolatek⁴. Masz więc wiele lat na zajęcie się nią i jej cofnięcie, jeżeli kontrolujesz stan swojego zdrowia.

Istnieją pewne czynniki hormonalne, o których powinna wiedzieć każda kobieta. W badaniach prowadzonych na makakach rezusach (a później również na ludziach) badacz dr Kent Hermsmeyer, wykazał, że naturalny progesteron – w odróżnieniu od syntetycznego, jak choćby provera – wywołuje rozluźnienie tętnic wieńcowych⁵. Wielu kobietom cierpiącym na dusznicę bolesną (ból serca) dobrze zrobiłoby stosowanie naturalnego progesteronu, ale powinny one unikać jego odmian syntetycznych. Słynne badanie Women's Health Initiative, które przerwano nagle w 2002 roku, wykorzystywało kombinację hormonów o nazwie Prempro w ramach kuracji objawów menopauzy u kobiet. Naukowcy odkryli, że stosowanie tego sztucznego zestawu hormonów łączy się ze zwiększonym współczynnikiem umieralności na choroby serca. Tak naprawdę, badanie to wykazało, że kobiety zażywające ten stworzony przez człowieka hormon, były bardziej narażone na chorobę serca oraz nowotwór piersi. Od tamtej pory lekarze zmienili śpiewkę i zalecają przyjmowanie jak najniższej dawki hormonów przez jak najkrótszy niezbędny do zmniejszenia objawów czas.

Oto więcej dobrych wieść: serce wiele przebacza. W końcu przebaczenie to część jego pracy. Chce i potrzebuje czuć się wolne, a chowanie urazy to zbyt wielkie obciążenie. Wiele osób, które przeszły zawał serca, zaznało uzdrowienia dzięki życiu w sposób serdeczny, wspierający mądrość serca – mądrość związaną z pasją, współczuciem i głęboką oraz nieskrępowaną miłością. Zrzucenie „kamienia z serca” poprzez wybaczenie jest ważniejsze niż wpływ hormonów na serce. A najważniejszą osobą, której należy wybaczyć, jesteś ty sama. Uwolnienie rozczarowań i ostrej samokrytyki to klucz do zdrowego serca i bezwiekowości.

NAPRAWA ZŁAMANEGO SERCA

W roku, który nastąpił po moim rozwodzie, poczułam pierwszy napad bólu w piersiach. Miałam odebrać szesnastoletnią wtedy córkę z obozu i fantazjowałam na temat naszego ponownego spotkania i radosnej wspólnej podróży do domu. Moje najstarsze dziecko wyjechało już na studia, więc miałam zarówno puste gniazdo, jak i puste łóżko po 24 latach małżeństwa. Słońce i kilka innych planet mam w Wadze, znaku partnerstwa, więc jest ono moim naturalnym stanem. Moja dusza zdecydowała jednak, że nadszedł czas na modernizację w tej dziedzinie. Musiałam nauczyć się być sama i nie wpadać w panikę. Wszechświat zapewnił mi tracenie bliskich osób, żebym mogła nauczyć się rozluźniać przywiązanie do innych.

Kiedy odebrałam córkę z obozu, ona szybko zasnęła w samochodzie, co oznaczało, że prowadziłam samochód przez trzy godziny bez żadnej rozmowy. Byłam bardzo świadoma bycia sam na sam z moimi myślami. Kiedy przyjechałyśmy do domu, córka wbiegła do środka i zaczęła dzwonić do przyjaciółek. To tyle, jeśli chodzi o moje wymarzone ponowne spotkanie! Czułam się jak piąte koło u wozu, jak ktoś, kto tylko płaci rachunki i prowadzi samochód.

Kiedy stałam na podjeździe, poczułam pierwsze ukłucie bólu w piersiach. Ból promieniował do szyi i wiedziałam, że jest związany z sercem – wiedziałam jednak również, że nie jest to zawał. Mimo wszystko dla pewności zrobiłam sobie EKG i zmierzyłam ciśnienie krwi. Wszystko było w normie. Ból serca tego dnia miał mnie obudzić, żebym dostrzegła potrzebę wzrostu i odpuszczenia, tak by córka nie musiała tłumić własnego wzrostu, aby zaspokoić moją potrzebę bliskości.

W ciągu następnych lat odczuwałam taki ból serca mniej więcej dwa razy w roku. Za każdym razem służył on jako pewnego rodzaju ostrzeżenie o trudnej lekcji emocjonalnej, jakiej nadal musiałam się nauczyć. Nigdy nie trwał dłużej niż 15 minut. Choroby serca są w mojej rodzinie powszechne, tak jak i inne rzeczy: wzorce „wygladzania spraw”, „utrzymywania spokoju”, a także „trzymanie emocji dla siebie”. Zatem „wyrzucanie tego z siebie” i suprocentowa szczerłość wobec swoich prawdziwych uczuć, niezależnie od tego, jak niekomfortowe by one były, okazywało się

dla mnie trudne. Wszystkie te bolesne uczucia zakorzenione były w żalu, że nie mam takiej relacji miłosnej, jakiej pragnę.

Prawda jest taka, że miałam ogromny bagaż do uzdrowienia. Intelkt podpowiadał mi, że muszę się uzupełnić – wymyślić, w jaki sposób mam być „pełna i cała, i żeby niczego mi nie brakowało” (jest to opis, jakiego podczas swoich warsztatów The Seven Sacred Steps używa pastorka Kościoła Jedności – Jill Rogers). Czym innym jest jednak intelektualna świadomość jakiegoś pomysłu, a czym innym jego ucieleśnienie – prawdziwe odczucie, że jestem pełna i cała, i że niczego mi nie brakuje, niezależnie od tego, czy jestem w jakimś związku, czy nie. To wyjątkowo prawdziwe dla wolnej kobiety w jej bezwiekowych latach, która uwielbia czytać romanse!

Nie brakowało mi męskiej uwagi, zwłaszcza odkąd nauczyłam się poddawać prowadzeniu mężczyzny w tangu. Po prostu żaden z mężczyzn, którym się podobałam, nie wzbudzał we mnie uczuć innych niż koleżeńskie, z kolei ci dwaj, którzy wzbudzali, nie byli dostępni. Był to wzorzec łamiący mi serce. Myślałam: *Och, dzięki Bogu! Wreszcie poznałam mężczyznę, który mnie kręci, nie zazdrości mi sukcesu, jest sprawny i zdrowy, no i ja też go pociągam. Ale po raz kolejny – jest emocjonalnie niedostępny ze względu na sprawy z własnego życia. Naprawdę? Czy to jakiś żart?* Ach, ten dramat mojego złamanego serca! – *Czy moim przeznaczeniem jest już zawsze żyć samotnie?* – pyta, upadając na ziemię i wydając z siebie ściskające serce łkania.

Pierwszym krokiem w kierunku prawdziwego uzdrowienia było po prostu przyznanie, co tak naprawdę czuję: bez osądzania, bez ukrywania czegokolwiek, bez wstydu. I jestem całkowicie przekonana, że gdybym nie wykonała tej poważnej pracy emocjonalnej w kierunku uzdrowienia przeszłości i wzorców związanych z relacjami (więcej szczegółów poznasz w następnym rozdziale), naprawdę prędzej czy później dostałabym zawału. Albo rozwinąłby się u mnie nowotwór piersi. Zamiast tego zamieniłam całe lata żalu na mądre, uzdrowione, pełne współczucia serce dla samej siebie i innych. Wtedy potrafiłam już odpuścić potrzebę kurczowego trzymania się ludzi, których kochałam!

Podczas gdy wiele osób uzależnionych jest od tytoniu, alkoholu i jedzenia, moim uzależnieniem były związki (często nazywa się to współuzależnieniem). Poprzez nieugięte identyfikowanie tego uzależnienia i przekazywanie go Bogu (z jakiś milion razy!) mogłam zadbać o zdrowie

serca. Obecnie jest ono wolne, szczęśliwe i pełne. Cóż za rewelacja! Cóż za ulga! To dopiero prawdziwy sposób zapobiegania chorobom serca. Tego samego chcę dla ciebie!

Jak kochać swoje serce

- *Zdaj sobie sprawę z tego, że serce jest energetycznym centrum twojego ciała.* Niczym Słońce będące w centrum Układu Słonecznego, serce jest centralnym „słońcem”, które zasila każdy układ twojego organizmu.
- *Dostrzeż, że serce zawsze wygrywa.* Kiedy dochodzi do konfliktu pomiędzy tym, co myślisz, a tym, co czujesz, uczucia wygrywają – za każdym razem. Jeżeli nie posłuchasz serca, które usiłuje wyrazić swoje uczucia, może zachorować, żeby zmusić cię do słuchania. Stwierdzenie „po prostu nie miała do tego serca”, kiedy umiera jakaś relacja, praca czy życie, jest prawdziwe. Jeżeli nie masz do czegoś serca, czemu masz przy tym trwać?
- *Wybacz sobie i innym.* Przebaczenie jest potężnym lekarstwem fizycznym. Badania wykazały, że poczucie urazy i wrogości stanowi istotny czynnik ryzyka wystąpienia zawału serca. Z drugiej strony to stare powiedzenie „wesole serce jest tak dobre jak lekarstwo” również jest prawdziwe. Podtrzymywanie urazy i złości postarzy cię. W przebaczeniu nie chodzi o tę drugą osobę. Chodzi o przywoływanie swojej wartości od tej osoby czy rzeczy, która cię skrzywdziła i uwolnienie się od pułapek przeszłości.
- *Skoncentruj się na tym, co kochasz i co uważasz za piękne, żeby wyciszyć reakcję „uciekaj albo walcz”.* Badania prowadzone na Uniwersytecie Wisconsin przez czołowego neurobiologa doktora Richarda Davidsona wykazały dzięki funkcjonalnym skanom rezonansu magnetycznego zdrowych mózgów, że znajdująca się w dolnej części mózgu struktura o nazwie zakręt wrzecionowaty stanowi kontrapunkt ciała migdałowatego, prymitywnego ośrodka, który sygnalizuje niebezpieczeństwo i wyzwala

reakcję „uciekaj albo walcz”. Zakręt wrzecionowaty rozpoznaje te rzeczy, które kochamy i cenimy. Im bardziej skupiamy się na tym, co kochamy i cenimy, tym sprawniejsze działanie zakrętu wrzecionowatego i tym spokojniejsze ciało migdałowe. W mózgu pojawiają się ścieżki miłości, a nie lęku.

- *Stwórz koherencję serca.* Do koherencji serca dochodzi wtedy, kiedy wygładzi się nieregularne wzorce tętna, żeby nie przechodziło ono prędko od stanu rozluźnionego do szybkiego bicia w odpowiedzi na sytuację pozornego zagrożenia, w której tak naprawdę nic ci nie grozi. Możesz wytrenować serce tak, żeby mniej reagowało na stresory emocjonalne, żebyś nie doświadczała regularnych reakcji „uciekaj albo walcz” na życie codzienne. Jednym ze sposobów na osiągnięcie koherencji serca i optymalnej zmienności rytmu zatokowego (HRV) jest stosowanie urządzeń biologicznego sprzężenia zwrotnego jak na przykład emWave z Institute of HeartMath. Możesz również medytować, praktykować uważne oddychanie albo, jak już mówiłam, regularnie myśleć o tym, co cenisz i kochasz. Oglądaj takie filmy i słuchaj takiej muzyki, która sprawia, że czujesz się kochana i kochająca. Spędzaj czas na oglądaniu zdjęć rzeczy, które cenisz: swoich dzieci, szczeniaczków, śpiących niemowląt, sztuki, naturalnych krajobrazów i tym podobnych. W miarę upływu czasu możesz nauczyć się, jak tworzyć ten zdrowy stan serca na życzenie poprzez dostrojenie się do wzniosłych emocji związanych z tym, co kochasz.
- *Słuchaj tego, co naprawdę dzieje się w twoim sercu.* Zmień albo uwolnij stare schematy myślowe i systemy przekonań, które już ci nie służą. Mój ból zniknął, a moje serce zostało uzdrowione. Czuję się ze swoim życiem doskonale, swobodnie i dobrze, ponieważ nauczyłam się na pierwszym miejscu stawiać Boskość – a nie mężczyznę. Mówiąc szczerze, dotarcie do tego było trudniejsze od szkoły medycznej, trudniejsze od przetrwania kilku procesów sądowych i trudniejsze od

przejścia przez rozwód. Było również nieskończenie bardziej satysfakcjonujące i radosne – i było to zadanie, dla którego się urodziłam. Wreszcie udało mi się stworzyć święte małżeństwo męskości i kobiecości obecnych w moim wnętrzu – hierogamię. Ty też masz serce zaprojektowane do tego, żeby było pełne, całe i uzdrowione, a to nie ma absolutnie nic wspólnego z tym, czy posiadasz partnera czy nie. Kiedy twój ból ulegnie już przemianie i nawiądziesz mocne połączenie z obecnym w twoim wnętrzu Boskim Ukochanym, przekonasz się, że radość i optymizm są twoim naturalnym stanem bycia. Wtedy bezwiewkowe życie przyjdzie naturalnie.

- *Jedz potrawy wysokiej jakości, zwłaszcza warzywa, oraz zdrowe tłuszcze, które wspierają zdrowe serce i wyrażają miłość ku niemu, ale nie miej obsesji na punkcie tego, co kładziesz na talerzu.* Tak bardzo, jak to tylko możliwe, unikaj potraw przetworzonych, rafinowanego cukru i tłuszczów trans (utwardzonych i częściowo utwardzonych olejów, które często znaleźć można w przekąskach i pakowanych deserach). W ciągu ostatnich 70 lat zwiększyliśmy ilość takich potraw w naszym jadłospisie, podczas gdy jednocześnie zmniejszyliśmy ilość potraw roślinnych bogatych w przeciwutleniacze. Ta dietetyczna zmiana zbiega się ze wzrostem zapadalności na choroby serca. Tłuszcze trans oraz cukry wywołują stres oksydacyjny, który jest toksyczny dla śródbłonkowej wyściółki naczyń krwionośnych, chyba że masz w organizmie wystarczającą ilość przeciwutleniaczy, żeby mu przeciwdziałać.
- *Doświadczaj wyniosłych emocji!* Regularnie planuj przyjemne czynności, ponieważ otworzy to twoje serce i utrzyma je w dobrej kondycji. Taniec, chodzenie na koncerty i do kina, jądanie poza domem z przyjaciółmi, robienie masażu albo oddawanie się im, zabawa z psem albo kotem – jeżeli coś sprawia, że czujesz się wspaniale, rób to regularnie. Mamy tendencję do jedzenia zbyt dużych ilości cukru albo picia alkoholu w celu stłumienia bolesnych emocji – ze względu na ich opiatowe

działanie. Sposobem na uwolnienie się od niechcianych emocji jest poszukiwanie przyjemności i pocieszenia. My, ludzie, mamy tak zaprojektowane mózgi. Jednak importowanie „przyjemności” chemicznej nie jest działaniem zrównoważonym. Jest uzależniające. Zamiast tego oddaj się czynnościom, które są przyjemne ze swojej natury.

- *Ruszaj się i ciesz się ruchem.* Organizm jest zaprojektowany tak, żeby krew, limfa i tlen mogły po nim krążyć. Ćwiczenia fizyczne wspierają zdrowie serca, ale szczególnie dobry dla niego jest ruch, który sprawia przyjemność. I pamiętaj, że już samo wstawanie 32 razy dziennie z krzesła, kiedy siedzisz przy komputerze, może zdziałać cuda w zapobieganiu odkładania się toksyn oraz uszkodzania komórek.
- *Łącz się z Boską Miłością.* Twoje serce jest zasilane przez ten czynnik bardziej niż przez jakikolwiek inny. Po prostu poproś Boskość, żeby pomogła ci w odczuciu tego połączenia – a następnie słuchaj. Powiedz: – Boska Miłość przejawia się teraz w moim sercu. I zasila teraz moje życie.

CHOLESTEROL I SERCE

Nieustannie krążą te same stare mity dotyczące cholesterolu i serca, mimo że badania naukowe potwierdzają, iż cholesterol pochodzący ze spożywanych pokarmów oraz wysoki poziom cholesterolu we krwi *nie* wpływają na ryzyko zapadnięcia na chorobę serca. Tak naprawdę cholesterol jest zasadniczym związkiem budującym twój mózg i cały układ nerwowy, kluczową substancją wytwarzaną przez ciało (i to właśnie dlatego spożywasz cholesterol, kiedy zjadasz produkty pochodzenia zwierzęcego). Jest on wykorzystywany między innymi do produkcji witaminy D i niektórych hormonów. W rzeczywistości, jeżeli jego ogólny poziom jest zbyt niski, organizm nie wytwarza odpowiedniej ilości hormonów, żeby móc wydajnie działać. Wynikiem takiego stanu rzeczy często jest depresja, a im niższy poziom cholesterolu, tym niższy jest poziom testosteronu i popęd seksu-

alny. Cholesterol jest ważnym związkiem budującym hormony związane z libido. Częsteczki o nazywane LDL (lipoproteina niskiej gęstości) oraz HDL (lipoproteina wysokiej gęstości) to tak naprawdę związki transportujące cholesterol, które dostarczają tę kluczową substancję do potrzebujących jej komórek, a jej nadmiar zabierają do narządów wewnętrznych, które przetwarzają ją i usuwają z organizmu.

Zadaniem HDL jest zabranie nadmiaru cholesterolu do wątroby, żeby mogła go przetworzyć. Zadaniem LDL jest składanie cholesterolu na receptorach znajdujących się na powierzchni błon komórek. LDL staje się niebezpieczny dopiero wtedy, kiedy zostaje utleniony przez wolne rodniki. Wolny rodnik to niestabilna cząsteczka, która utraciła elektron i szuka elektronu, który mogłaby ukraść z innego miejsca, żeby przywrócić swoją równowagę. Tradycyjna opinia lekarzy jest taka, że LDL jest „złym” cholesterolem, ale ten opis nie jest precyzyjny. Istnieje więcej niż jeden rodzaj LDL. Gęstszy i mniejszy LDL-B prędzej zostanie utleniony niż inne rodzaje LDL: LDL-A oraz LDL-1. Utleniony LDL jest duży i lepki i nie łączy się prawidłowo z komórkowymi receptorami poszukującymi cholesterolu. Nie puszcza cholesterolu i ostatecznie przykleja się do wyściółki objętych stanem zapalnym tętnic, rozpoczynając tworzenie płytki. Żeby przeciwdziałać temu procesowi, musisz upewnić się, że masz w organizmie wystarczająco dużo przeciwutleniaczy, żeby zapobiec utlenianiu LDL oraz wyściółki naczyń krwionośnych. Cholesterol spożywany wraz z pokarmem nie powoduje utleniania LDL, to wolne rodniki odpowiadają za ten proces.

Twoim celem powinna być dieta wolna od tłuszczów trans, które jednocześnie podwyższają poziom złego LDL i obniżają poziom dobrego HDL, oraz od nadmiaru cukrów, które powodują, że LDL się utlenia. Dieta obfitująca w cukry i uboga w błonnik zwiększa ilość tłuszczu krążącego we krwi (trójglicerydów), który następnie zostaje zmagazynowany w ciele. Pamiętaj też, że nawet zboża z pełnego przemiału są zamieniane na cukry. Niektórzy ludzie są zdecydowanie bardziej wrażliwi na zboża niż inni, zwracaj więc uwagę, jak twój organizm na nie reaguje oraz obserwuj poziom glukozy we krwi.

Trójglicerydy (TG) stanowią niezależny czynnik ryzyka dla chorób serca, a ich wysoki poziom we krwi niemal zawsze łączy się z dietą o wysokim indeksie glikemicznym, przez którą poziom cukru we krwi regularnie

podskakuje. Ogólnie rzecz biorąc, poziom TG nie powinien przekraczać 150, a w przypadku stosowanych przez większość lekarzy testów HDL powinien być wyższy niż 45 (a idealnie wyższy niż 67), natomiast poziom LDL niższy niż 130. Stosunek HDL do cholesterolu ogólnego (czyli ilość cholesterolu całkowitego podzielona przez ilość HDL) jest znacznie dokładniejszym czynnikiem prognostycznym chorób serca niż sama ilość cholesterolu całkowitego. Jeżeli u ciebie ten stosunek nie przekracza 4,0, jesteś zdrowa. Nie pozwól nikomu przekonać się do zażywania leków statynowych tylko przez wzgląd na ilość całkowitego cholesterolu we krwi.

Obecnie jest dostępny jeszcze dokładniejszy test na poziom cholesterolu – badanie oznaczające profil białek na drodze magnetycznego rezonansu jądrowego (NMR), które pokazuje liczbę i rozmiar cząsteczek LDL oraz HDL, jak również mierzy poziom trójglicerydów. Zupełnie tak jak w przypadku LDL nie wszystkie cząsteczki HDL są takie same. HDL-1 są mniejsze oraz gęstsze od HDL-2 i prędzej ulegają utlenieniu. Ty chcesz te większe, lżejsze cząsteczki – a biorą się one ze spożywanych w potrawach tłuszczów nasyconych. Jeżeli masz bardzo wysoką liczbę LDL, może być tak, że masz bardzo dużo małych cząsteczek LDL-B i niewiele cząsteczek LDL-A. Wysoki poziom LDL może nie być problemem, ponieważ może po prostu wskazywać na to, że masz wiele dużego, lekkiego LDL-A. Wysoki poziom HDL w badaniach standardowych może być równie mylący – jeżeli to nie są małe, gęste cząsteczki, to wysoki poziom HDL jest bardzo dobry. Zauważ, że twój lekarz będzie musiał zlecić test tego typu przez internet (patrz rozdział Zasoby).

Aby mieć zdrowe serce jedz jajka i organiczne mięsa ryb oraz ptaków i ssaków hodowanych w jak najbardziej naturalny sposób. Pełne zboża i cukry, które nie są spożywane z błonnikiem pod postacią całych owoców, stanowią problem. Jestem zwolenniczką diety zwanej paleolityczną, która zbliżona jest do sposobu odżywiania naszych przodków żyjących przed nastaniem epoki rolniczej 10 tysięcy lat temu, kiedy to zboża takie jak pszenica i ryż stały się podstawowymi składnikami ludzkiej diety. W diecie paleolitycznej je się głównie rośliny, ale również trochę jajek, mięs, ryb i orzechów oraz zdrowych olejów jak organiczna oliwa z oliwek i olej kokosowy, a także niewielkie ilości naturalnych cukrów takich jak miód, jagody i stewia. Możesz przestrzegać tej diety nawet jeśli jesteś we-

ganką i unikasz wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego. (Wszystko to omówię bardzo szczegółowo w rozdziale 8). Pomimo że na diecie paleo będziesz spożywać więcej tłuszczów nasyconych, *nie* wpłynie to na niezdrowy poziom cholesterolu ani nie zaszkodzi twojemu sercu.

Jeżeli chcesz chronić swoje serce, zmniejsz stan zapalny komórek oraz stopień uszkodzenia ścian tętnic poprzez redukcję ilości spożywanego cukru i doświadczanego stresu oraz przez wyrażanie swoich emocji i poruszanie ciałem w przyjemny sposób. Regularna gimnastyka, medytacja i skupianie się na przyczynach zdrowia podniosą poziom dobrego HDL. Jeżeli ty i twój lekarz martwicie się o twój cholesterol, zachowaj ostrożność wobec statyn, które przepisywane są zdecydowanie zbyt często. Wysoki poziom cholesterolu nie jest przyczyną chorób serca. Jest nim stan zapalny komórek. Obniżenie poziomu LDL nie zapobiegne chorobom serca – tak naprawdę połowa osób, które chorują na serce nie ma podniesionego poziomu cholesterolu! Jeżeli poziom całkowitego cholesterolu w twojej krwi nie przekracza 240 czy nawet 275 mg/dl, a poziom HDL jest wyższy niż 60, zdecydowanie nie polecam statyn na obniżenie cholesterolu. Mają poważne skutki uboczne, które obejmują zwiększone ryzyko wystąpienia nowotworu piersi, demencji, bólu mięśni (zapalenia mięśni) oraz zawału serca, ponieważ mogą pozbawić organizm koenzymu Q10 – niezbędnej substancji odżywczej, która produkuje energię w mitochondriach komórek. Pamiętaj również, że statyny są mniej skuteczne w przypadku kobiet niż mężczyzn. A nadmiernie niski cholesterol, zwłaszcza u kobiet powyżej pięćdziesiątego roku życia, ma związek z przedwczesną śmiercią, depresją i zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka. Jeżeli nie masz choroby sercowo-naczyniowej, obniżenie poziomu cholesterolu nie obniży prawdopodobieństwa zgonu. Jeżeli już cierpisz na chorobę sercowo-naczyniową, statyny mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia wydarzeń sercowo-naczyniowych, jak na przykład zawał, ale nie obniżą całościowej śmiertelności. Innymi słowy, jeżeli cierpisz na chorobę sercowo-naczyniową, podejmij działania mające na celu poprawienie zdrowia serca – nie spiesz się z wykupowaniem leków statynowych⁶. Sedno jest takie: wysoki poziom cholesterolu we krwi nie jest przyczyną większości zawałów serca. A obniżenie go bez odniesienia się do stanu zapalnego komórek oraz tęsknot serca nie jest zbyt skuteczne.



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Dr Christiane Northrup – licencjonowana ginekolog-położnik i autorka bestsellerów *New York Timesa*. Jest autorytetem w kwestiach dotyczących kobiecego ciała oraz wiodącą rzeczniką medycyny, która uznaje jedność umysłu, ciała, emocji i ducha.

Strona internetowa: www.drnorthrup.com.

**Czy starzenie się musi być nieprzyjemne?
Uważasz, że wraz z wiekiem pogarsza się wygląd,
zdrowie i samopoczucie?
Od teraz to Ty o tym decydujesz!**

Stan zdrowia w znacznie większym stopniu dyktowany jest przekonaniami aniżeli biologią. Doktor Northrup stara się zmienić postrzeganie procesu starzenia się i pokazać wszystkim kobietom, że są uprawnione do tego, by do swoich najpóźniejszych lat oczekiwać życia pełnego energii i zdrowia. Wyjaśnia przy tym, w jaki sposób zachować wysoki standard wszystkich sfer codzienności – od zawodowej po intymną. W tej książce połączyła osobiste doświadczenia i ćwiczenia praktyczne z najnowszymi badaniami naukowymi. Teraz Ty również zrozumiesz wagę świadomego wybierania pożywienia i rezygnacji z przetworzonej żywności. Nauczysz się uwalniać zablokowane emocje i akceptować swoją zmysłowość.

Na piękno nigdy nie jest za późno.

Patroni:

21
WIEK

NATURA I TY

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK - ZDROWIE - NATURA

SZTUKATER.PL

DOLCEVITA
celebrujemy życie

ENIGMA

ŚWIAT
NA DŁONI

ŚWIAT
NA DŁONI EXTRA

Vitalni24.pl
RAZEM ZABAJMY O ZDROWIE!

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-64278-88-4



9 788364 278884

