

Joachim Bernd Vollmer

ZDROWE JELITA ZDROWE ŻYCIE

Poznaj i wyeliminuj ukrytą przyczynę
wielu chorób



**ZDROWE JELITA
ZDROWE ŻYCIE**

Joachim Bernd Vollmer

ZDROWE JELITA ZDROWE ŻYCIE

Poznaj i wyeliminuj ukrytą przyczynę
wielu chorób

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kłoskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Piśiak
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-64278-94-5

Tytuł oryginału: *Gesunder Darm -; gesundes Leben*

Copyright © 2010 Knaur Taschenbuch. Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt Th.
Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

© 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.



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

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	9
Wprowadzenie	11
Zdrowie, zadanie na całe życie	11
Współczesne epidemie to epidemie chorób przewlekłych ...	15
Przystanki w podróży	19
Od przeżuwania do <i>produktu przemiany materii</i>	19
Społeczeństwo dobrobytu a trawienie	31
Zaparcia	31
Grzyby	35
Ilość nie równa się jakości	39
Nadwaga i jej skutki	43
Na drodze do uregulowania procesów trawiennych	47
Maskowanie i oszukiwanie: Nasza żywność kłamie	55
Glutaminian sodu a syndrom chińskiej restauracji	56
Chemiczna kuchnia	59
Inwazja inżynierii genetycznej	65
Co jest silniejsze niż śmierć	74
Tylko dawka czyni truciznę	76
Żywność jako lek, lek jako żywność (I)	81
Żywność na receptę?	81
Saga o błonniku	84
Mięso czy rośliny?	89
Mleko matki vs. mleko krowie	91
Różne brzuchy, różne gazy	98
Co jemy najchętniej	104

Dieta rozdzielna Haya	106
Co kolejne pokolenia lubiły, a do czego miały awersję	107
Jelita a psyche	111
Dieta ABC	113
Relacja między matką a dzieckiem	116
<i>Dusza</i> i praca	121
Szczęście to <i>produkt</i> punktu widzenia	127
Człowiek nie jest maszyną	130
Dalsze uwarunkowania psychiczne	132
Jelita a szczęście i uroda	137
Jelita a skóra oraz zapach ciała	138
Jelita – nasz <i>drugi mózg</i>	140
Flora jelitowa	145
Problem z probiotykami	145
Najważniejsza <i>szczepionka doustna</i>	147
Systematyka bakterii jelitowych	149
Wyrostek robaczkowy: <i>backup</i> naszej flory jelitowej	153
Całkiem normalne szaleństwo	155
Suplementy diety	155
Golonka vs. musli	159
Post	165
<i>Urlop</i> dla narządów?	165
Najlepszy moment	169
Post vs. diety	171
Czy post jest dobrym rozwiązaniem?	172
Hydrokolonoterapia oraz rewitalizacja jelit	177
Coś więcej niż lewatywa	179
Cel oraz sposób działania	182

Próba orientacji, czym jest zdrowa żywność	185
Żywność kwaso- i zasadotwórcza	185
Nasz bilans kwasowo-zasadowy.....	193
Pełnowartościowe pożywienie	195
Dieta odbudowująca	198
Dieta przejściowa	201
Odpowiednie napoje	205
Kuracja odchudzająca	209
Żywność jako lek, lek jako żywność (II)	213
Jabłka	214
Miód	219
Czosnek	223
Cebula	225
Ryż	229
Ziemniaki.....	233
Warzywa.....	236
Warzywa strączkowe	245
Owoce ziarnka i pestki.....	248
Owoce jagodowe	252
Owoce cytrusowe	257
Orzechy	259
Roślinne źródła witamin oraz substancji mineralnych	260
Artykuły spożywcze, mające dobroczynny wpływ na żołądek oraz jelita.....	263
Dobroczynny wpływ pożywienia na pewne choroby	264
Zakończenie	270

Przedmowa do wydania polskiego

Hipokrates stwierdził już dwa i pół tysiąca lat temu, iż choroby nie spadają na ludzi jak grom z jasnego nieba, lecz często rozwijają się z naszych codziennych przyzwyczajeń.

Mój zmarły niestety o wiele zbyt wcześnie mąż – Joachim Bernd Vollmer za życia bardzo dogłębnie zajmował się wszystkim, co wiązało się z Hipokratesem, którego obserwacje już w czasach antycznych pozostawały w duchu medycyny naturalnej. Dzięki wiedzy, iż należy leczyć nie tylko samą chorobę, lecz zawsze trzeba patrzeć na człowieka jako całość, mój mąż mógł pomóc przywrócić zdrowie tysiącom pacjentów.

Książka, którą masz przed sobą, przekaże ci w łatwy do zrozumienia, oparty na fachowej wiedzy, a przy tym żartobliwy sposób informacje, wyjaśniające działanie naszego układu trawiennego. Znajdziesz tutaj dokładny i obrazowy opis tego, dlaczego jelita są dla nas tak ważne oraz w jaki sposób wiele aspektów ich działania sami możemy uregulować, a ponadto jak możemy ulepszyć także i inne obszary naszego życia.

Mojemu mężowi bardzo zależało na tym, aby praktyczne, proste do wykonania przepisy, które z łatwością dają się wpasować do normalnego przebiegu dnia, stanowiły dla pacjentów bodziec do rozpoczęcia bardziej zrównoważonego z punktu widzenia jelit trybu życia. Książkę uzupełnia spis zdrowych i wartościowych produktów spożywczych, które mają jednocześnie lecznicze właściwości.

Mój mąż Joachim Bernd życzył wszystkim czytelnikom, aby dzięki tej książce znaleźli możliwie jak najszybszą pomoc, a ja przyłączam się do owego życzenia całym sercem.

Mojemu mężowi, z najgłębszą miłością i wdzięcznością za
wspaniałe, długie lata wspólnej nauki oraz pracy.

Renate Vollmer, czerwiec 2015

Wprowadzenie

Zdrowie, zadanie na całe życie

W wielu rzeczach możemy być różni, lecz jedno wszyscy mamy ze sobą wspólne: pragnienie wiecznego zdrowia. Pojęcie to łączymy przecież z radością życia, wysoką wydajnością oraz spełnieniem. Tak długo, jak pozostajemy zdrowi, czynniki te uznajemy za oczywiste; dopiero choroba uświadamia wszystkim, jak łatwo można nas wytrącić z tego stanu równowagi. Natomiast z tego, iż właściwie rozumiane zdrowie stanowi zadanie na całe życie, rzadko kto zdaje sobie sprawę. Już grecki filozof, Platon (427–347 p.n.e.) musiał się nad tym zastanawiać, skoro wyraził się żartobliwie: *Największa trudność w naszym życiu polega na tym, że musimy nieustannie uważać na nasze zdrowie*. Wydaje się, iż w każdym razie jemu to się opłaciło, gdyż zmarł w – jak na owe czasy – podeszłym wieku osiemdziesięciu lat, a jeszcze na kilka dni przed śmiercią prowadził wykłady.

Tymczasem współcześni nam ludzie wprost przeciwnie od dawna przyzwyczaili się, by przekazywać odpowiedzialność za dobro własne zarówno cielesne, jak i duchowe raczej w ręce jakiegoś specjalisty, aniżeli samemu robić coś w tym kierunku. Dzieje się tak, ponieważ nie wiemy już zbyt wiele na temat stosowanych dawniej domowych środków czy roślin leczniczych, ponieważ przestaliśmy ufać własnej intuicji w zakresie tego, co sygnalizuje nam nasze ciało. Być może również dlatego, że niechętnie łączymy popełnione przez siebie błędy dotyczące stylu życia z dotykającymi nas schorzeniami, traktując je raczej jako coś, czym obarczył nas los. Przyczyna takiego zachowania może wynikać także z faktu, iż oczekujemy szybkiego wyleczenia na-

szych dolegliwości od pigułek, zastrzyków czy wysoko zaawansowanych technologicznie urządzeń, bez dużego nakładu pracy własnej.

To nie zawsze się udaje, a prawie każdy z nas już tego doświadczył, być może w formie szybkiego pojawienia się po zakończeniu leczenia nowych bólów, które zastąpiły poprzednie dolegliwości albo nawrotu dawnych objawów. Może i ty sam odstąpiłeś od takiej czy innej terapii medycznej, ponieważ prawdopodobne skutki uboczne wydały ci się znacznie wyższe od potencjalnych korzyści leczniczych, albo z czasem po prostu straciłeś do niej zaufanie.

Niejednokrotnie ktoś, kto dotarł do podobnego punktu, poszukuje łagodnych i naturalnych metod leczenia, po czym trafia na przykład na taką oto książkę. Jak czytelnik szybko zauważy, w ten sposób rozpocznie się dla niego podróż, podczas której nie tylko znajdzie pełno interesujących informacji, lecz przede wszystkim nauczy się lepiej rozumieć własne zdrowie, a w szczególności jelita i ich centralną rolę, jaką odgrywają dla naszego dobrego samopoczucia.

Zdrowie nie ma charakteru statycznego, lecz jest stanem nieustannie zależnym od współgrania różnych wewnętrznych i zewnętrznych czynników. Wszystkie ważne czynności naszego organizmu takie jak oddychanie, gospodarka hormonalna, czy przetwarzanie pożywienia stanowią płynne systemy oraz cykle, które sprawnie funkcjonują i bez naszego udziału, a które przedstawiają się w zależności od różnych stanów, w jakich znajduje się nasze ciało. Przejaw jednego z pożytecznych zjawisk w ramach takiego cyklu stanowi gorączka, którą często błędnie się zwalcza, uznając ją za chorobę. Zatem zdrowie w sensie fizycznym oznacza sprawne współgranie wspomnianych czynności naszego ciała, a przede wszystkim zaś – zdolność organizmu do uruchomienia oraz przeprowadzenia do końca procesów, które mają na celu jego uzdrowienie. Natomiast wirusy, bakterie, zanieczyszczenie środowiska, elektrosmog, wpływ substancji chemicznych i wiele, wiele innych sprawiają, iż ów sprawny i niekiedy wrażliwy przebieg cykli może ulec zakłóceniu. Jeżeli połączymy to z własnym nierozsądkiem w postaci braku fizycznej

aktywności, palenia papierosów czy picia alkoholu, dochodzi do tego, że brakuje jedynie przysłowiowej kropli, aby przepełnić czarę.

Jak najbardziej w duchu przyrodolecznictwa zauważył to już ojciec medycyny Hipokrates (460–377 p.n.e.), mówiąc: *Choroby nie pojawiają się u nas jak grom z jasnego nieba, lecz rozwijają się z popełnianych codziennie grzechów przeciwko naturze. Jeżeli będziemy je powtarzać, niespodziewanie wybuchną.* Taka na przykład grypa dopada nas szczególnie łatwo, gdy już i bez niej jesteśmy osłabieni, choćby wskutek obciążeń natury psychicznej albo przez nadmierną eksploatację własnego ciała.

Niekiedy dochodzimy wreszcie do punktu, w którym czujemy dokładnie, iż musimy jakoś temu przeciwdziałać. Lecz co takiego powstrzyma wiele osób od zdrowego odżywiania się, ruchu na świeżym powietrzu, albo porzucenia nałogów? Czy zamiast uspokajających pigułek, które obciążają wątrobę, moglibyśmy w sytuacjach stresowych wykonać kilka ćwiczeń w ramach treningu autogennego lub jogi, albo iść na spacer? Czy złe krążenie musi być koniecznie pobudzane środkami chemicznymi lub kawą, zamiast stymulacji naprzemiennymi prysznicami, nacieraniem na sucho szczotką i ziołowymi herbatami? Również przeziębienie jedynie w rzadkich wypadkach wymaga zastosowania antybiotyku, który niszczy tak ważną dla naszego układu odpornościowego florę bakterii jelitowych, w przeciwnym razie można je swobodnie wykurować sprawdzonymi środkami domowymi, bez stosowania preparatów chemicznych i bez skutków ubocznych. Jednak co z odziedziczonymi słabymi punktami, na które niektórzy tak chętnie się powołują? Również i one nie są całkowicie nieodwracalne, poprzez odpowiedni tryb życia możemy wywrzeć na nie znaczący wpływ. Przykładowo skłonnościom do schorzeń woreczka żółciowego można przeciwdziałać przy pomocy unikania tłustych potraw, utraty ewentualnej nadwagi, wspomagania wątroby, jak również produkcji żółci odpowiednimi substancjami roślinnymi, i co być może jest tak samo ważne, poprzez wykonywanie ćwiczeń odprężających oraz unikanie *zalewania się żółcią* w stanach zdenerwowania.

Już samo przyrodolecznictwo przygotowało dla nas bogactwo środków uzdrawiających, które, dysponując odpowiednią wiedzą, możemy bezpiecznie stosować. Rośliny lecznicze, ciepłe i zimne natryski stanowią, oprócz wielu innych możliwości, sprawdzone sposoby, aby zrobić coś dla samego siebie i ponownie uruchomić oraz utrzymać działanie własnych sił samouzdrawiających.

Nie musimy też absorbować wszystkich szkodliwych substancji obecnych w naszym środowisku. W dużej mierze przed trującymi związkami znajdującymi się w domu, nadmiarem oddziaływań o charakterze elektromagnetycznym oraz znaczną ilością innych zanieczyszczeń możemy sami się ochronić, o ile będziemy się tym interesować i aktywnie podejmować przeciwdziałania.

W sytuacji kryzysowej nikt nie chce i nie może zrezygnować z interwencji chirurgicznej lub innych środków ratujących życie stosowanych przez medycynę ratunkową czy na oddziałach intensywnej terapii. Lecz mimo dysponowania wszelkimi technicznymi oraz diagnostycznymi możliwościami, medycyna ta nie jest w stanie powstrzymać wzrostu ilości zachorowań na przewlekłe choroby degeneracyjne i może co najwyżej łagodzić powstałe dolegliwości, gdyż jeżeli nie rozpoznano ich przyczyn, każde przeprowadzone w dobrej wierze leczenie objawowe musi ostatecznie prowadzić do pojawienia się trwałego schorzenia. Medycyna, która nie bierze pod uwagę faktu, iż człowiek stanowi powiazaną ze sobą całość i usiłuje patrzeć na niego zaledwie jak na sumę części zamiennych, od dawna osiągnęła granicę swoich możliwości, czego skutkiem jest fakt, iż coraz więcej pacjentów dopomina się o ludzkie współczucie, o bycie wysłuchanym, o pociechę i prawdziwą pomoc: czynniki, które dla sukcesu stosowanej terapii są przynajmniej tak samo ważne, jak samo leczenie.

Tradycyjna medycyna w rozumieniu Hipokratesa (*najpierw słowo, potem roślina, na końcu nóż*) w swojej koncepcji leczenia od zawsze uwzględniała to, że ciało, dusza i umysł stanowią jedną całość. Tutaj podstawy terapii bazują na zrozumieniu, iż to jedynie sam organizm

może samego siebie uleczyć i dlatego też należy go możliwie jak najbardziej odciążyć oraz wesprzeć. Ów sposób postępowania jest wspólny dla wszystkich całościowych metod leczenia. W ich ramach nie zwalcza się ani nie tłumi żadnych objawów choroby, lecz podejmuje próby znalezienia w organizmie i usunięcia wszelkich blokad tak, aby przywrócić *phynność działania i równowagę* całego systemu. Często wymaga to czasu oraz współpracy pacjenta, jednak może stać się sposobem odniesienia podwójnego sukcesu; drogą, która prowadzi nie tylko do wyleczenia choroby, lecz również do własnej siły lub też słabości. W ostateczności wszystko to służy rozwinięciu zrozumienia samego siebie, dzięki czemu będziemy potrzebować lekarza jedynie w nagłych wypadkach.

Współczesne epidemie to epidemie chorób przewlekłych

Chroniczne choroby nie powstają z dnia na dzień (greckie słowo *chrónos* znaczy *czas*). Mogą zostać nabyte w wieloraki sposób. Często pojawiają się najpierw drobne przypadłości, których niemalże nie zauważamy. Nie musimy się nimi martwić, jeśli same znikną. Ale gdy powrócą i to silniejsze, albo przerodzą się w coś innego, wówczas należy działać.

Weźmy prosty przykład – zaparcie. Pojawia się ono po jakimś obfitym posiłku, a chyba każdy wie, skąd bierze się ów problem i że po jednym, dwóch dniach ustępuje sam. Natomiast jeśli zaparcia bez wyraźnego powodu zaczynają się powtarzać częściej, sprawa wygląda zupełnie inaczej. W takiej chwili należy podjąć decyzję. Najłatwiejszym rozwiązaniem jest pójście do apteki i nabycie środków przeczyszczających. Jeśli dzięki nim zaparcie ustąpi, a po odstawieniu leku nie pojawi się znowu, zapomnijmy o całej sprawie, koniec na tym.

Jednak gdy krótko po zaprzestaniu przyjmowania leku wszystko znów się powtórzy, mamy dwie możliwości: naturalnie pierwszą

z nich jest dalsze przyjmowanie środka. Tak długo, dopóki nie utraci on swojego działania i nie sięgniesz po kolejny, w przewodniku po lekach określony jako o stopień silniejszy. Być może będzie to trwało przez kilka kolejnych lat do momentu, w którym najsilniejsza dawka przestanie pomagać, albo gdy w tle pojawią się skutki uboczne pierwotnego problemu. Wówczas konieczne okażą się kolejne wizyty w aptecce, a domową apteczkę zaczną wypełniać nowe leki przeciwko bólom głowy, złemu samopoczuciu, zmęczeniu, zaburzeniom snu, brakowi koncentracji – i nie wiem, przeciwko czemu jeszcze. Tutaj wciąż jeszcze pozostajemy przy powszechnych objawach, które rzadko są niebezpieczne, lecz które zaczynają mieć coraz większy wpływ na przebieg naszego dnia. Pewnego razu dotrzemy do punktu, w którym zapali się czerwone światelko *rezerwy*. Teraz realizacja codziennej listy zadań jest możliwa jedynie przy użyciu wszystkich sił, które opuszczają nas szybciej niż zazwyczaj. Nasila się zmęczenie oraz wypalenie.

Coraz liczniejsze wizyty u lekarza nie prowadzą do oczekiwanego rezultatu. Pojawiają się skierowania do innych specjalistów. Tak długo, jak wyniki badań laboratoryjnych oraz prześwietleń nie wskażą czegoś jednoznacznie, dla lekarza kierującego się zasadami medycyny klasycznej pozostajemy zdrowi. W najgorszym razie zakończenie całej sprawy stanowią środki psychotropowe, jak donieśli mi po latach niektórzy *niepodlegający dalszemu leczeniu* pacjenci.

Naturalnie to zrozumiałe, że chwyamy się najpierw każdej deski ratunku i próbujemy wszystkiego, co system naszego zdrowia ma do zaoferowania; a rzadko gdzie na świecie znajdziemy tak bardzo zróżnicowane możliwości jak w Niemczech. Jednak im większy rynek, tym silniejsza konkurencja i tym więcej niebezpieczeństw fałszywych obietnic czyha na nas na drodze do wyzdrowienia. Biznes oparty na strachu to nic dobrego, ale za to jest opłacalny i stopniowo opanował szerokie obszary naszej codzienności.

Jedną rzecz trzeba mieć szczególnie na względzie: jeśli chodzi o twoje zdrowie, mimo wszystko nie trać głowy i zachowaj ostrożność.

Nie pozwól, by cokolwiek i ktokolwiek wywołał u ciebie panikę! Jeśli jakiś terapeuta, czy lekarz medycyny klasycznej, bioterapeuta, czy też tak zwany cudowny uzdrowiciel wmawia ci, że tylko ten jeden poleceny przez niego lek albo rodzaj terapii może zwalczyć twoją chorobę, zasięgnij lepiej opinii innej osoby lub nawet dwóch. Nie przypisujemy tu nikomu złej woli, to niepotrzebne, bo przecież każdy terapeuta jest przekonany o słuszności tego, co robi, albo przynajmniej powinien być. Taki na przykład chirurg istnieje po to, aby *ciąć*, tego został nauczony. Często stanowi ostatnią możliwość ratunku, jeśli dojdzie u kogoś do zagrożenia życia wskutek złośliwego guza, podobnie jak w przypadku poważnych zranień czy chorób o ostrym przebiegu. Jednak niestety często operuje się również tam, gdzie zupełnie nie jest to konieczne. Odpowiedzialny terapeuta zna swoje umiejętności i wie, jak i czy w ogóle je zastosuje, a może lepiej przekazać chorego innemu koledze. Jeżeli natomiast jego pole widzenia jest ograniczone, z reguły może wykorzystać jedynie to, co odpowiada obszarowi jego specjalizacji. Poza wyuczoną specjalnością często nie ma pojęcia o niczym. Jednocześnie siedem spośród dziesięciu schorzeń zostaje zaklasyfikowanych jako przewlekłe, a te wymagają bardziej wszechstronnego leczenia niż jakikolwiek specjalista mógłby zaoferować.

Rak, choroby serca i układu krążenia, reumatyzm, migrena, cukrzyca, dna moczanowa, astma, katar sienny, atopowe zapalenie skóry (neurodermia), czy alergie to tylko niektóre z takich schorzeń. W krótkim okresie lub w nagłych przypadkach niezbędne może być wycięcie, stłumienie objawów lekami, albo zatuszowanie ich maściami, natomiast środki te nie gwarantują długookresowego zwalczenia przyczyn dolegliwości. Wprawdzie źródło tych zaburzeń znajduje się również w genach, ich powstanie oraz rozwój są także kwestią naszego stylu życia.

Tym samym dochodzimy do drugiej możliwości. Aby żyć zdrowo, nie trzeba być ani sportowcem wyczynowym, ani *ziarnożercą* albo ascetą. Światło, powietrze, woda i ziemia – w rozumieniu teorii dotyczącej żywiołów – stanowiłyby i tutaj odpowiedź *starożytnych* na

pytania odnośnie stylu życia. Obojętnie jaka była pogoda ludzie dużo poruszali się na świeżym powietrzu, gdy mieli na to nastrój i ochotę, codzienne korzystali z kąpeli, połączonych czasem z okładami błotem, gimnastykowali się oraz biegali, wszystko za darmo. Pewnie, że i dzisiaj to nie problem, aby w ten czy podobny sposób zatroszczyć się o własne zdrowie. Chodzenie na spacer, bieganie, pływanie, przysniece zgodne z kuracją wodną księdza Kneippa*, masaż suchą szczotką oraz gimnastyka są tylko kwestą dobrej woli, a przy okazji stanowią najprostszą i najtańszą rzecz, jaką możemy uczynić dla własnego zdrowia. Będący skutkiem ruchu zwiększony dopływ tlenu wspiera wszystkie narządy, woda pobudza zaś energię życiową oraz krążenie i naturalnie także trawienie. Wszystkie te czynniki stanowią bezcenne aspekty aktywowania naszej odporności, a tym samym utrzymywania nas w stanie zdrowia. Jeżeli ostrożnie zaczniemy to wszystko robić, na początku być może z niewielką pomocą fachowego kierownictwa, po krótkim czasie odczujemy ożywcze działanie tych prostych środków. A gdy następnie wypijemy od czasu do czasu filiżankę dobrej ziołowej herbaty i zwrócimy więcej uwagi na sposób odżywiania, w normalnym przypadku nasze życie jeszcze bardziej zyska na wartości.

Jak bardzo nasze zdrowie zależy przy tym od właściwego funkcjonowania jelit, na co powinniśmy zwracać szczególną uwagę i w jaki sposób sami możemy się do tego przyczynić, oto główne postulaty tej książki. W naszym organizmie, bowiem, niewiele jest takich procesów, które bezpośrednio lub pośrednio nie miałyby związku z jelitami. Ponadto – jak zobaczymy w dalszej części tej książki – organ ów kryje w sobie więcej niespodzianek i tajemnic niż się to powszechnie uważa. Przedtem jednak powinniśmy poświęcić naszą uwagę procesom przyswajania pożywienia, przesuwania, rozdrabniania i przetwarzania go przez soki trawienne, aż do wydalenia, czyli tym fascynującym zjawiskiem, których niezakończony niczym przebieg stanowi podstawę *abc* naszego zdrowia.

* Sebastian Kneipp to bawarski proboszcz, który w XIX w. opracował wiele leczniczych zabiegów z wykorzystaniem wody, przyp. tłum.

Społeczeństwo dobrobytu a trawienie

Zaparcia

Pewnego dnia odwiedziła mnie pewna będąca w sile wieku kobieta. Nazwijmy ją Heide B. Po tym jak usiadła, zaczęła opowiadać mi historię swojego życia.

Dorastałam w całkiem normalny sposób, o ile można nazwać normalnymi dzieci z pokolenia powojennego. Do jedzenia było niewiele, lecz nie przeszkadzało mi to zbytnio. Rodzice umożliwili mi oraz mojemu młodszemu bratu zdobycie dobrego wykształcenia. Zostałam asystentką szefa sprzedaży w jednej z dużych firm odzieżowych. Tam też poznałam mojego obecnego męża.

Po ślubie i narodzinach dwójki moich dzieci z ciężkim sercem opuściłam przedsiębiorstwo, w którym pracowałam przez sześć lat i zajęłam się opieką nad rodziną. Oczywiście z jednej strony byłam zadowolona z mojego nowego zadania, jednak z drugiej strony brakowało mi pracy zawodowej.

Pewnie, że pozwoliłam, by tak właśnie było, nie zauważając, iż odtąd wszystko kręciło się wokół pracy mojego męża i dzieci, być może nie spostrzegłam ani razu, że w naszym życiu zaczęły szerzyć się przyzwyczajenia. Po tym, jak mój mąż odniósł w wypadku samochodowym obrażenia kolana, z powodu których cierpi do dziś, musieliśmy wykreślić nasz wieczorek taneczny, a sama nie miałabym ochoty tam chodzić. Z tego wszystkiego jeszcze byłam w stanie zrezygnować. Ale potem dostrzegłam, w jaki sposób zdążyliśmy się zmienić. Wcześniej korzystaliśmy ze wszystkiego, co przyniosło nam życie. Obecnie mój mąż żyje wyłącznie pracą, wraca do domu, je, kładzie się, ogląda trochę telewizji, a potem najczęściej

przed tym pudłem zasypia. W trakcie weekendu musi wypocząć, aby odświeżyć się przed nadchodzącym tygodniem. Kiedyś twierdził, że gdyby dzieci opuściły już dom, wszystko byłoby inaczej – i ja też tak sądziłam. W międzyczasie nasza córka, Astrid, została lekarzem i wyszła za mąż, a syn pilnie studiuje budowę maszyn. Zatem każdy ma swoje zadanie w życiu, tylko nie ja. Interesujące mnie imprezy odbywają się najczęściej wieczorami i cieszę się, gdy przynajmniej wtedy mogę spędzić z mężem trochę czasu, ale tego jest jednak coraz mniej. Przed pięcioma miesiącami mój mąż został mianowany szefem elektrowni. Gdy dowiedziałam się o tym, z jednej strony ogromnie się ucieszyłam, ale z drugiej – przeraziło mnie, że teraz w ogóle nie będziemy mieli dla siebie czasu. Nagle otworzyła się przede mną wielka, czarna dziura i zagroziła, że w nią wpadnę. Ogarnęła mnie frustracja, naprawdę duża frustracja i smutek.

Nadszedł weekend, a podczas niego odbyła się uroczystość na cześć mojego męża. Od tamtej pory z jakiegoś powodu mam spore problemy. Czy to przez dużą ilość ludzi, od której zdążyłam się już odzwyczaić, czy przez sałatkę z majonezem i homarami, której trzymałam się cały wieczór, nie mam pojęcia. W każdym razie następnego dnia czułam się naprawdę paskudnie, miałam skurcze w brzuchu i od tego czasu nie mogę chodzić do toalety bez środków przeczyszczających. Odwiedziłam już z tego powodu wielu lekarzy. Musiałam przysłuchiwać się wszelkim diagnozom, od zaburzeń hormonalnych do kryzysu wieku średniego. Przepisano mi różne lekarstwa, żadne z nich jak dotąd nie pomogło, więc znowu zaczęłam brać dobrze sprawdzone pigułki, które pomagają mi na dzień lub dwa, a potem wszystko jest znów, jak przedtem.

Przysunęła w moim kierunku jakieś opakowanie. Zapytałam ją, jak długo bierze jego zawartość.

Kilka lat. Przed tą imprezą może raz, dwa razy w miesiącu, nie więcej.

A teraz?

Jak już powiedziałam, co dwa, trzy dni. Ale przez to, że zwiększyłam dawkę, nie mogę już tego dokładnie określić. Od czasu uroczystości czasem kręci mi się także w głowie i mam kołatanie serca. Kardiolog stwierdził u mnie lekkie zaburzenia rytmu pracy serca i przepisał mi na to tabletki. Tu przysunęła do mnie kolejną paczuszkę. Poza tym mam obniżony poziom potasu we krwi.

Po krótkiej pauzie podjęła: *podczas gdy mój mąż buja w siódmym niebie, ja leżę zrujnowana na ziemi. Apatyczna, pozbawiona wszelkiej energii. Wszystko to dla mnie zbyt wiele. Na moje pytanie, w jaki sposób się odżywia, odparła: odkąd dzieci opuściły dom, nie tak regularnie jak przedtem, więcej dań gotowych itp. A czasem także małą przekąską. Wiem, że to właściwie nie jest zbyt zdrowe, ale co powinnam zrobić?*

A jak wygląda pani stolec?

Jeżeli w ogóle mogę iść do toalety, to wówczas jest on twardy jak kamień i bardzo czarny.

Jakże często słyszałem już podobne słowa od pacjentów cierpiących na zaparcia! Często z dodatkowymi porównaniami typu *kozie albo owcze bobki*.

Zaparcie

Ciągnący się miesiącami i trwający przez wiele dni brak oddawania stolca określamy jako *chroniczne zaparcie*, w którym dochodzi do tego, iż nasilone parcie przynosi stosunkowo niewielki rezultat i pozostawia uczucie niecałkowitego opróżnienia jelit. Wskutek tego, że kał jest twardy, chronicznemu zaparciu często towarzyszą hemoroidy oraz niewielkie pęknięcia odbytu.

Możliwe przyczyny stanowią tutaj: niewłaściwe odżywianie, zbyt niskie spożycie płynów, wpływ czynników psychicznych, zmiany chorobowe w jelicie, brak ruchu mięśni brzucha, oddziaływanie wad kręgosłupa, zatory w obszarze jamy brzusznej spowodowane gromadzeniem się tkanki tłuszczowej albo limfy, stany zapalne narządów znajdujących się wewnątrz jamy brzusznej, niedoczynność tarczycy, nietolerancje pokarmowe, nadużywanie środków przeczyszczających, antybiotyki. Ponadto czynności jelit mogą ulec zakłóceniu wskutek zatrucia metalami ciężkimi – ołowiem, kadmem albo rtęcią.

Obok coraz bardziej powszechnej przewlekłej formy zaparcia, istnieje także jego ostra postać czyli niedrożność jelit. Objawia się ono poprzez występujące nagle i nasilające się bóle, wzdęcie brzucha, błądność całego ciała, nagły pot, a w najgorszym wypadku nawet wymiotami kałem oraz szoki. Tutaj bezwzględnie wymagana jest natychmiastowa pomoc medyczna.

Badanie, które nastąpiło w dalszej kolejności, nie wykazało niczego szczególnego. Wyniki testów krwi były w normie, oprócz wspomnianej obniżonej wartości potasu – skutku ubocznego środka przeczyszczającego – zatem zaburzenia rytmu pracy serca wynikały z niedoboru tego pierwiastka. Cały obszar brzucha cechowała duża wrażliwość na ucisk, a obronne napięcie mięśni było bardzo nasilone. Organ ów utworzył coś w rodzaju pancerza, chciał się ochronić. Biodra i brzuch ozdabiała dwunastokilogramowa nadwaga, którą – lub jej podobną – tak często można dziś spotkać. Wykonane następnie badanie kału wykazało ponadto niewielką obecność grzybów szczepu *Candida albicans*.

W oparciu o objawy oraz diagnozę doradziłem Pani B. przeprowadzenie trwającej trzy tygodnie, a odbywającej się każdego dnia terapii. Pomogły jej kuracja ryżanką (zobacz akapit pt.: *Ryż*, w ostatnim rozdziale) oraz następująca po niej zmiana sposobu odżywiania, rewitalizacja jelit poprzez zastosowanie hydrokolonoterapii, jak również dopasowane do jej potrzeb leki roślinne. Ta trzytygodniowa terapia przebiegła w moim gabinecie bez jakichkolwiek komplikacji. Po upływie dalszych trzech tygodni pacjentka nie potrzebowała już żadnych leków, poziom potasu był u niej znowu prawidłowy, dzięki czemu zaburzenia rytmu pracy serca też już się nie pojawiały. Podczas kolejnych badań kontrolnych uwidoczniła się dalsza poprawa i z łatwością można było spostrzec, jak bardzo wróciła jej radość życia.

Pani B. nacisnęła na hamulec we właściwym momencie. Jednak dlaczego udaje się to tak niewielu ludziom? Z pewnością jeden z powodów może tkwić w ogóle naszego społeczeństwa. Natomiast istnieje także niezliczona ilość specjalnych kosztów ofiarnych, chętnie obarczanych przez nas odpowiedzialnością: rodzina, szkoła, praca, nadchodzący urlop, klimat, pogoda, pełnia księżyca, nów, kłopoty natury sercowej, promieniowanie kosmiczne, a być może także żyły wodne albo elektrosmog... Z całą pewnością każdemu przyjdzie do głowy coś jeszcze. Nikt nie zaprzeczy, że niejednokrotnie to te stosunkowo nieznaczne zmiany określają całe nasze życie tak, jak stało się właśnie w przypadku pani B. Ulubiony wieczorek taneczny, który trzeba poświęcić, albo pustka, która powstaje, gdy dzieci opuszczają dom.

Grzyby

Era *oportunistów* nadchodzi szczególnie często w czasach zmian. Wegetują niestrudzenie tak długo, dopóki sytuacja nie umożliwi im niepohamowanego rozprzestrzenienia się. Nikt nie wie

dokładnie, czy i jakie mają zadania, natomiast jedno jest pewne: biada, gdy pozwolimy im działać! Mowa tu o grzybach. Są to zawzięte splątki, które namnażają się dokładnie tam, gdzie znajduje się główny obszar operacyjny naszej odporności: w błonie śluzowej jelit. Owe mikroskopijnej wielkości ciemne typy nie przypominają z wyglądu ani borowików, ani pieczarek, mimo że łączy je wzajemne pokrewieństwo, lecz raczej rafy koralowe jakiegoś atolu na morzu południowym, dmuchawce na wiosennej łące, surowe ziemniaki, albo ugotowany makaron spaghetti, tak jak jest to w przypadku grzyba najczęściej sprawiającego nam problemy – *Candida albicans*. Zależnie od trybu życia oraz sposobu odżywiania gospodarza – czyli nas – współżyją z nami w spokoju, natomiast w sytuacji kryzysowej dochodzi do gwałtownej ekspansji tych intruzów. Ich zamiarom rozszerzenia się w naszym organizmie w szczególny sposób sprzyja długotrwała konsumpcja alkoholu, ponieważ powoduje ona porowacenie śluzówki jelit. To z kolei ułatwia grzybom, a także wirusom i innym pasożytom przedostanie się do naszego krwiobiegu, z którego mogą rozprzestrzenić się nawet w najdalszych zakątkach ludzkiego ciała.

Jednak żeby faktycznie do tego doszło, musi jednocześnie wystąpić także kilka innych czynników. Decydującą rolę odgrywają przy tym zdolności obronne organizmu, gdyż jakikolwiek grzyb może stać się niebezpieczny tylko przy ich osłabieniu. Dlatego największe zagrożenie dotyczy tutaj ludzi starszych, albo ciężko chorych, pacjentów cierpiących na raka, AIDS lub będących po operacji przeszczepu jakiegoś narządu. A zatem grzyby z reguły pełnią rolę drugorzędną, nabierają znaczenia dopiero wówczas, gdy trafiają na już uszkodzony organizm.

Grzybice

Swędzenie pod powiekami, albo we wnętrzu nosa, wzdęcia, swędzenie odbytu, wysypki skórne, obłożony język, wilczy głód na słodycze – to objawy, które mogą nam wiele powiedzieć. Jeżeli występuje u Ciebie więcej niż jeden z nich, warto, abyś zasięgnął porady swojego lekarza albo bioterapeuty, celem zdiagnozowania zaatakowania grzybami.

W naszym kraju (w Niemczech, przyp. tłum.) około 75% ludności jest nosicielem grzyba *Candida albicans*. Ludzie ci nie muszą nawet zdawać sobie z tego sprawy. Natomiast w szczególnym przypadku osłabienie układu odpornościowego wraz z przytoczonymi już dalszymi czynnikami, może wywołać u nich *Candidiasis* (drożdżycę).

Wszystkie rodzaje grzybów, które rozprzestrzenia się w trzewiach albo gdziekolwiek indziej w naszym organizmie, produkują uwarunkowane ich własnym metabolizmem trucizny. W przewodzie pokarmowym powstają liczne gazy, które mogą spowodować dodatkowe wzdęcie podbrzusza.

Duża ilość ciepła oraz wilgoć – oto ulubione środowisko grzybów. Z tego powodu idealne warunki do ich namnażania, a także rozprzestrzeniania się oferują, oprócz pochwy, przede wszystkim jelita, szczególnie podczas zaparcia.

Oprócz drożdżaków istnieje jeszcze wiele innych form – wśród nich najbardziej agresywną odmianą są grzyby pleśniowe – które przedostają się do naszego organizmu drogami oddechowymi, skąd rozpoczynają swoją wyprawę przeciwko ludzkiemu układowi odpornościowemu. Ale także do nich odnosi się to, co dotyczy grupy drożdżaków.

Za podstawę każdej terapii przeciwko zaatakowaniu grzybami należy uznać odbudowę uszkodzonego układu odpornościowego, gdyż w przeciwnym razie nadmiar grzybów *Candida* nieuchronnie doprowadzi do wystąpienia dodatkowych problemów. W ramach fizjoterapii istnieje wiele sposobów wzmocnienia odporności, niektóre z nich możesz zaczerpnąć z tej książki, lecz w ostrym przypadku powinieneś zapytać własnego terapeuty o radę i pomoc osobiście.

A zatem zaparcia stanowią właściwą przesłankę do tego, aby grzyby poczuły się wreszcie naprawdę przytulnie. Poza tym szkodliwy wpływ wywiera na nas wyprodukowana przemysłowo żywność, która także nie z dnia na dzień, lecz niestety szybciej niż myślimy, doprowadza do *przegrzania* naszego układu odpornościowego. Bezwzględnie konieczna byłaby tutaj szybka zmiana sposobu odżywiania się tak, aby pobudzić ruch w jelitach i odebrać grzybom pożywienie. Natomiast często stoimy przed innym, nie takim znów błahym problemem: w wielu przypadkach zaniedbano wytrenowanie jelit w dzieciństwie i młodości tak, aby mogły przetwarzać i takie pożywienie, które odebrałoby grzybom jakiegokolwiek widoki na przyszłość. W ten sposób powstaje błędne koło. Z jednej strony mamy ospałe jelita, które przez lata są współodpowiedzialne za nasze problemy zdrowotne, z drugiej zaś – grzyby *Candida albicans*, których sploty przypominające mikroskopijnej wielkości makaron spaghetti rozgościły się wygodnie w wewnętrznej ścianie tego narządu. Inwazja grzybów może rozpocząć się w momencie, gdy całą naszą odporność zaangażuje skomplikowana operacja albo ciężkie schorzenie. Nasz układ immunologiczny traci wtedy swoje funkcje kontrolne, nie może odróżnić już wroga od przyjaciela, otwiera grzybom drzwi i okna na

oścież, a te zaczynają rozchodzić się we krwi, i osadzać w wątrobie, nerkach, płucach. Grzyby zarastają wszystko dotąd, aż całkowite odmówienie posłuszeństwa przez któryś z tych organów uniemożliwi ogólne funkcjonowanie organizmu.

Scenariusz jak z horroru? Nie – raczej, nawet jeśli wciąż rzadka, to dająca się coraz częściej skonstatować rzeczywistość.

Ilość nie równa się jakości

Szukając powodów wzrastającego rozpowszechnienia schorzeń przewlekłych, uwagę powinniśmy skierować przede wszystkim na brak rozsądku, jakim jest uznanie przemysłowych produktów gotowych za podstawę naszego codziennego planu żywieniowego.

Istnieje wystarczająco dużo przykładów, że *ilość nie równa się jakości*. Najtrafniej opisuje to jednak sytuacja, w jakiej znajduje się coraz więcej Amerykanów i innych narodów żyjących zgodnie z amerykańskim wzorcem, gdyż większość dostępnych w tych krajach przemysłowych środków spożywczych została wyprodukowana przez tak zwanych fooddesigners (projektantów żywności, przyp. tłum.), pragnących zaserwować nam *przyjemność bez wyrzutów sumienia*.

W menu tych ludzi znajdziemy zatem roślinny ser bez białka mlecznego, sałatkę z beztłuszczowym dressingiem śmietanowym, bezcholesterolowe dania z jajek. A wszystko to bez najmniejszego śladu sera, śmietany, czy jajek. W ten sposób niedługo krowy i kury w ogóle przestaną być potrzebne. Nie wspominając nawet o napojach. Amerykański sposób odżywiania staje się tym samym coraz bardziej chemiczny.

Natomiast mimo wszystko ostateczna decyzja, aby sięgnąć na odpowiedni regał, zależy wyłącznie od każdego z nas. Nasze dzien-

ne zapotrzebowanie na węglowodany zostaje w pełni pokryte przez dwa lub zgodnie z naszym apetytem – trzy prawidłowo zbilansowane posiłki. Każda dodatkowa przekąska jest wypełniaczem dla naszych komórek tłuszczowych, niepotrzebnie obciąża narządy trawienne, a na dłuższą metę szkodzi zdrowiu, prowadząc przede wszystkim do otyłości oraz poprzez przyzwyczajenie – sprzyja nałogowi jedzenia. Dotyczy to szczególnie produktów *light*, które wcale nie są takie *light*, jak ich nazwa chce byśmy w to wierzyli.

Zagrożenia związane z nadwagą

Dolegliwości sercowe oraz nadciśnienie: otyłość wielokrotnie obciążenie serca spowodowane objętością naszego ciała. Naturalnie wskutek nadmiernego zgromadzenia tłuszczu cierpią także naczynia krwionośne, co uniemożliwia optymalne funkcjonowanie pompy mięśnia sercowego. Dodatkowe utrudnienie stanowi wielokrotnie zwiększony wolumen jelit zajmujący powierzchnię jamy brzusznej, który występuje u osób otyłych i silnie ogranicza swobodę poruszania się worka sercowego oraz płuc.

- Duszności pojawiające się przede wszystkim wskutek podobnego do opisanego wyżej efektu zwężenia klatki piersiowej przez zwiększoną objętość jelit. Przez brak miejsca na płuca spada zaopatrzenie klatki piersiowej w tlen, co prowadzi do przedwczesnego wyczerpania oraz dodatkowego niedoboru tlenu.
- Przeciążenie stawów oraz kręgosłupa – dodatkowe kilogramy powodują nadmierne obciążenie przede wszystkim stawów nóg, co prowadzi do występowania stanów zapalnych i przedwczesnego zużywania stawów.

- Nierzadko osoby z nadwagą cierpią także na ataki dny moczanowej (artretyzmu), natomiast często są one skutkiem nadmiernego spożywania bogatych w białko ryb albo mięsa lub nierozsądnych diet białkowych.
- Poszerzające się nieustannie jelita poprzez zwiększony nacisk zmieniają także właściwości stabilizacyjne naszego kręgosłupa. Jednocześnie z powodu przeniesienia ciężaru zmienia się punkt ciężkości, co wymusza lordozę.
- Zwapnienie tętnic, stłuszczenie wątroby oraz osłabienie nerek prowadzą do nadciśnienia, na które cierpi większość osób z nadwagą, czego skutkami mogą być wylew krwi do mózgu lub nagłe zatrzymanie akcji serca. Ich ryzyko ogranicza redukcja wagi.
- Cukrzyca: ponieważ w wielu miejscach na świecie cukrzyca typu 2 przekształciła się w powszechną epidemię, a w której duża rola przypada właśnie jelitom, w kolejnym akapicie na przykładzie Mateusza przyjrzymy się całości nieco bliżej. Jak na ironię losu, na chorobę tę, określaną wcześniej jako cukrzyca starcza, zapada coraz więcej młodych osób.

W najbliższej przyszłości nadwaga spowoduje całą lawinę problemów zdrowotnych. W każdym razie proces ten został już zapoczątkowany. W krajach uprzemysłowionych nadwaga dotyka już co trzeciego mieszkańca, a końca nie widać. Podczas gdy niezliczeni ludzie łamią sobie głowę, jak można temu wszystkiemu przeciwdziałać, sprytnie jednostki wpadają na pomysł zarobienia na tym pieniędzy. Przykładowo – w Anglii narodziła się zawiła myśl, aby na pacjentów z grupy ryzyka, do której naturalnie zaliczają się i ludzie otyli, nakładać wyższe składki emerytalne niż na osoby o normalnej wadze...

Jelita a psyche

Występowanie związku pomiędzy problemami jelitowymi a ludzką psychiką znane były już w starożytności, natomiast prawdziwy boom związany z tak zwanymi schorzeniami psychosomatycznymi pojawił się dopiero w ostatnich dziesięcioleciach, jako uboczny efekt zmiany naszego stylu życia. Przy czym szczególną rolę odgrywa sposób, w jaki obchodzimy się z napięciem w sytuacjach ekstremalnych oraz to, jak mocno nasza psychika owo napięcie filtruje, gdyż ma to wpływ również na nasze jelita. Ów ścisły związek uwidacznia się przede wszystkim w sytuacji lęku. Gdy *mamy pełno w spodniach*, jest to jednoznaczna i niepodlegająca dyskusji organiczna odpowiedź na wyjątkową dla nas pod względem psychicznym sytuację.

Natomiast związek pomiędzy czynnikami psychiczno-organicznymi jest szczególnie łatwy do odczytania na skórze, gdyż jej wrażliwość w dosłowny sposób odzwierciedla nasze odczucia duchowe: bledniemy, kiedy coś nas przestraszy, a gdy się wstydzimy, naszą twarz oblewa purpura. *Gruba skóra* świadczy o funkcji chroniącej przed duchowymi przykrymi niespodziankami, natomiast *cienka skóra* mówi o czymś zupełnie odwrotnym – osoby obdarzone taką skórą chętnie schodzą przeciwnościom z drogi. Każdemu na pewno przytrafiło się coś, co *zalażło mu za skórę* lub wręcz odwrotnie, w jakiś okolicznościach *nie drgnął nam ani jeden włos*. Również *gęsia skórka* nie zawsze jest wynikiem niskiej temperatury otoczenia, lecz może być również zewnętrzną oznaką odczuwanego dyskomfortu, wstrętu, a nawet strachu.

Tak samo jak różnorodny jest zewnętrzny wygląd ludzi mających ciemne lub blond włosy, brązowe albo jasne oczy, o silnej

bądź delikatnej budowie ciała, podobnie jest z naszą duchową wrażliwością, naszym codziennym stanem psychicznym. Z tą różnicą, że wielu przyzwyczało się już do mówienia o własnych cielesnych dolegliwościach czy wręcz chorobach, aby w ten sposób choć odrobinę sobie ulżyć. Natomiast o wrażliwości psychicznej nie rozmawiamy wcale albo bardzo niewiele, w dzisiejszych czasach wciąż należy ona do nielicznych tematów tabu.

A jednak – jeżeli chcemy spróbować zbliżyć się nieco do przyczyn powstawania czynników o charakterze psychicznym, które wywołują wiele spośród występujących współcześnie chorób, złamanie owego tabu jest konieczne.

Wśród klasycznych schorzeń psychiczno-fizycznych czyli psychosomatycznych znajdują się także zaburzenia układu pokarmowego:

- Nadwaga
- Astma
- Określone choroby nowotworowe oraz wrzody, jak na przykład wrzody żołądka
- Utrzymujące się w długim okresie nadciśnienie
- Szumy uszne
- Migrena
- Bóle pleców
- Atopowe zapalenie skóry (neurodermia)
- Nerwica serca (tzw. zespół Da Costy, albo serca żołnierskiego, przyp. tłum)
- Zaburzenia odżywiania
- Chroniczne zmęczenie.

Tak naprawdę wszystko co związane jest z przewlekłymi schorzeniami jelit.

Dieta ABC

Pewnego dnia moją praktykę lekarską odwiedziła szesnastoletnia uczennica. Była bardzo nieśmiała, ledwo mogła wydobyć z siebie jakikolwiek dźwięk, ale w końcu udało jej się zrobić ten wysiłek i udzielić mi najważniejszych informacji, których potrzebowałem do opracowania terapii, jakiej mogłaby się poddać. W ten sposób dowiedziałem się, że od około roku dziewczyna reagowała alergicznie niemal na każdy produkt spożywczy. Na moje pytanie o objawy wskazała na swój brzuch i przeciągnęła dłonią po lewym ramieniu: *skurcze brzucha, mdłości, wymioty, a od niedawna także czerwone bąble, najsilniejsze na ramionach, ale mam je też na nogach i na całym ciele*. Zapytałem, czym się zatem odżywia. *Goframi* – odpowiedziała. *No, dobrze, goframi, a czymś jeszcze?* – spytałem. *Niczym* – padła odpowiedź. Początkowo przypadek ów przypominał mi historię pewnego zaawansowanego alergika, który przez ponad dwa lata żywił się wyłącznie ziemniakami i ze śmiechem opowiadał, że w międzyczasie nauczył się rozpoznawać smak 46 różnych odmian i chciał – dla żartu – zgłosić się do telewizyjnego show *Założymy się, że...?*. Jednak w przypadku owej młodziutkiej kobiety miałem przeczucie, że za jej dolegliwościami kryje się coś innego. W związku z tym zacząłem od wypytania jej o okres, w którym pojawiły się pierwsze opisywane przez nią symptomy. Prawie zemdląła, po tym jak przełamała się i opowiedziała mi o śmierci swojego ojca.

Przypominacie sobie jeszcze Mateusza, chłopaka, który ważył 100 kilo? W obu przypadkach czynnikiem, który wywołał problemy, był przełom, jaki dokonał się w życiu tych młodych ludzi

* Program ten (oryg. Wetten dass...?) emitowany przez 34 lata w krajach niemieckojęzycznych, był uznawany za największe europejskie show telewizyjne. Bohater programu proponował zakład polegający na zrobieniu czegoś szczególnego albo niesamowitego, podczas gdy inni uczestnicy obstawiali jego porażkę, przyp. tłum.

– przedwczesna śmierć jednego lub jak w przypadku Mateusza – nawet obojga rodziców. Natomiast przebieg ich reakcji rozwinął się w całkowicie odmiennych, skrajnych kierunkach.

W przypadku Mateusza skierowanie spraw na właściwy tor nie było zbyt trudne, wystarczył post, leki, rewitalizacja jelit oraz kilka rozmów. Ale u Anji taka forma terapii zadziałać nie mogła, więc ponownie musiałem znaleźć jakieś inne rozwiązanie, gdyż dziewczyna dzielnie wypróbowała wszelkie zalecone jej środki – od psychoterapii przez wszelkie możliwe i niemożliwe testy alergiczne, aż *po sam nie wiem co jeszcze*.

Mówiąc krótko: wraz z ujawnieniem się przyczyny, rozwiązanie problemu staje się proste. Zawsze gdy zagadywałem Anję o terapię, jakie do tej pory odbyła, jej oczy zamykały się na chwilę, a ona sama przybierała lekko spiętą pozycję. Organizm dziewczyny odrzucał wszystko, lecz mimo to nie straciła nadziei, w przeciwnym bowiem razie nie siedziałaby tutaj. Od początku w ogóle nie brałem pod uwagę terapii, która kosztowałaby pacjentkę utratę masy ciała, ona zaś nie okazywała entuzjazmu co do tradycyjnych środków leczniczych. Także gdy opowiadałem jej o innych możliwościach terapeutycznych, nie dostrzegałem żadnych zmian w jej mimice. Tak więc musiałem wymyślić coś innego.

Mój wzrok padł *przypadkowo* na należącą do mnie książkę adresową otwartą na stronie ABC. To było to: *dieta ABC*! Dziewczyna z niezmiernym zachwytem przysłuchiwała się przedstawionemu przeze mnie pomysłowi. Chodziło o terapię, którą *ona sama mogła określić*, zdefiniowane pozostały jedynie jej ramy. Miała sporządzić dla siebie listę produktów spożywczych uporządkowanych w kolejności alfabetycznej od A do Z. Na listę tę powinna była nanieść wszystkie produkty, jakie tylko mogła sobie wyobrazić, że jest w stanie zjeść. Wszystko co miała zrobić później, to zacząć. Następnego dnia chciała rozpocząć od jabłek, po czym miała opowiedzieć mi o tym, jak na nie zareagowała. Całe pół godziny,

jak donosiła, siedziała sparaliżowana strachem, zanim odważyła się wreszcie ugryźć pierwszy kęs. Cóż powiedzieć? Nie pojawiła się żadna reakcja. Lody zostały przełamane. Dziewczyna zaczęła być wyraźnie odważniejsza i dzień za dniem posuwała się dalej zgodnie z listą. Banany, couscous, daktyle, endywia... Całkowicie wbrew wszelkim zasadom odżywiania, wszystko zgodne jedynie z intuicją! W jej przypadku pomysł z samookreśleniem sprawdził się wyśmienicie. Zadzwoiła do mnie raz jeszcze, aby dowiedzieć się, co ma zrobić z literami X i Y, z góry ciesząc się na nową fazę doświadczenia. Na liście spożywanych przez Anję produktów spożywczych widniało już ponad dwadzieścia pozycji, a z każdym dniem przybywały kolejne. Czerwone bąble, wymioty, mdłości: wszystko to należało już do przeszłości, a zawdzięczała to zwykłej książce adresowej, która wpadła mi w oko mniej lub bardziej przypadkowo oraz możliwości uczynienia czegoś dla samej siebie w sposób świadomy.

Gdy dusza sama już nie wie, co ma zrobić z nieprzetworzoną energią, do dyspozycji pozostaje jej, tak jak miało to miejsce w przypadku Anji, jedynie wymiar cielesny, gdzie wywołuje najróżniejsze objawy chorobowe. W podobny sposób proces ów można odwrócić. Jak widzimy bowiem na przykładzie konsumpcji mięsa albo słodczy, nasze psyche daje się sterować również pożywieniem. Żywność nie wpływa zatem w tę czy inną stronę wyłącznie na naszą sferę cielesną, lecz również na płaszczyznę psychiki. Natomiast zbyt prosty byłby wniosek, iż rozwiązanie wszystkich problemów natury psychicznej możliwe jest przy pomocy wyłącznie zdrowego odżywiania. Nie może się tak stać, ponieważ związane z tym procesy są zbyt złożone, a doświadczenia, po które możemy sięgnąć w różnych innych trudnych sytuacjach, nie zawsze tutaj pomagają.

A zatem zaczynam pisać o czymś, co z powodu niezliczonej ilości możliwych słabych punktów ciężko zrozumieć. Mimo to –

bez rozrachunku z naszym psyche oraz ze wszystkimi wpływającymi na nie czynnikami, nie bylibyśmy w stanie posunąć się dalej. Brakowałoby nam wówczas istotnego elementu wywierającego silny wpływ na nasze jelita, nasze zdrowie, a przez co ostatecznie i na nasze życie. Pewne rzeczy opisane na kolejnych stronach będą odnosiły się do ciebie osobiście, inne zaś – nie. Przekartkuj po prostu wszystko, co ciebie nie dotyczy i pomyśl jednocześnie, że może to być coś, co jest przeznaczone dla twoich bliźnich.

Relacja między matką a dzieckiem

Ludzkie psyche nie zapomina niczego, gromadzi wszystko, czego doświadczyliśmy w naszym życiu – zarówno okropnego i złego, jak i radosnego, pełnego radości i miłości.

Już w łonie matki nienarodzone dziecko absorbuje stany emocjonalne, bodźce, pożywienie, a także najróżniejszego rodzaju szkodliwe substancje, przetwarzając je na tyle, na ile jest to dla niego możliwe. Wiadomo od dawna, że przede wszystkim w trzecim trymestrze ciąży płód jest w stanie reagować na muzykę, czy to klasyczną, czy też heavy metal, co wpływa nań odpowiednio uspokajająco albo pobudzająco. W ten sam sposób na nienarodzone dziecko przenoszą się sytuacje, które u jego matki budzą strach. Gwałtowny przestrah matki kwitowany jest przez nie zmianą rytmu pracy serca oraz dzikim wierzganiem. Także konkretne upodobania, awersje oraz nietolerancje pokarmowe określane są, poprzez pożywienie matki, już w okresie poprzedzającym nasze narodziny.

Kobieta w ciąży, która jest szczęśliwa i zadowolona, nieświadomie ułatwia w ten sposób własnemu dziecku start w nowe życie.

Relacja łącząca matkę i dziecko jest zawsze czymś szczególnym. Nadmiar uwagi i miłości może być tutaj tak samo niekorzystny,

jak zaniedbywanie czy odrzucenie. Takie zachowanie bardzo łatwo daje się zaobserwować u dzieci chorych na atopowe zapalenie skóry, ponieważ objawy tego schorzenia są zlokalizowane na skórze w widocznych miejscach, odzwierciedlając jednocześnie nastrój samych maluchów.

Atopowe zapalenie skóry (AZS, neurodermia)

Atopowe zapalenie skóry to schorzenie wywoływane przez czynniki o różnej naturze: za silne swędzenie oraz ekstazyjne drapanie skóry aż do krwi współodpowiedzialne może być: pożywienie, stan psychiczny, alergeny, cesarskie cięcie, szczepienia, wpływ czynników środowiskowych i wiele innych.

Mogą zachorować na nie i dzieci, i dorośli, jeżeli rodzina ma predyspozycje do problemów skórnych, astmy oraz kataru siennego. Nawet gdy sceną wydarzeń jest skóra, i tutaj podstawowej przyczyny należy upatrywać w jelitach, jak również w psychice.

Któregoś dnia odwiedziła mnie pewna mama ze swoim trzyletnim, chorym na atopowe zapalenie skóry dzieckiem. Na pierwszy rzut oka chłopczyk nie wykazywał żadnych szczególnych oznak choroby poza tym, że odczuwał bardzo silny przymus ruchu, który w pewnych kręgach znany jest pod nazwą hiperaktywności, a nazywanej od dłuższego czasu ADHD (zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi). Po tym, gdy przejął w posiadanie pęk moich kluczy do drzwi szafek i zaczął biegać wokół nóg krzesła, ze spokojem podjąłem próbę opanowania sytuacji, jednak bez większego powodzenia. Następne podejście także zakończyło się

klęską. Gdy przytłoczona tym wszystkim matka posłała mi przepraszące spojrzenie, zdecydowałem się wdrożyć plan B. Jedno wyciągnięcie ręki i chłopczyk szamotał się otoczony moim prawym ramieniem. Wprawdzie próbował kopniakami uwolnić się z przykrego położenia, w jakim się znalazł, lecz gdy odsunąłem malca od siebie, jego wysiłki w celu oswobodzenia się spełzyły na niczym. Ale on także miał własny plan B, widząc, że kopnięciami niczego nie wskóra, zaczął z wściekłością drapać, czemu towarzyszyły okrzyki gniewu i wołanie matki. Kobieta natychmiast wzięła synka w otwarte ramiona, który wpadł w nie natychmiast po tym, jak uwolniłem go z uścisku i szukał schronienia.

Aby uniknąć nieporozumień, absolutnie nie uważam przemocy za właściwe rozwiązanie. Dlatego po tym, jak matka dziecka ponownie skierowała ku mnie swoją uwagę, wyjaśniłem jej co takiego się właściwie wydarzyło: dziecko, które w sposób widoczny cierpi, które krzyczy, ciągle się drapie i jest niespokojne, otrzymuje od matki o wiele więcej uwagi i troski, aniżeli dziecko zdrowe.

Każda skarga, każdy krzyk, każdy niepokój, najmniejsza zmiana zachowania dziecka spotyka się z pieszczotą, nagrodą, delikatnością, głaskaniem, czyli z odwróceniem jego uwagi za wszelką cenę tak, aby tylko już się więcej nie drapało. Maluch bardzo szybko uczy się tego, w jaki sposób może wciąż na nowo doświadczać takiego zachowania matki.

Ostatecznie zostaje przy tym nawiązany bardzo pozytywny i przyjemny kontakt skóra w skórę. W takich przypadkach mówi się o korzystnym wpływie, jaki ma on na dziecko. To skutkuje zaś tym, że początkowo mające skrajnie negatywny charakter swędzenie, albo wynikające z niego drapanie, zostaje skojarzone z doświadczaną troską oraz delikatnością. W ten, bądź podobny sposób osoby cierpiące nie tylko na atopowe zapalenie skóry, lecz również na niektóre inne choroby, szybciej osiągają swój cel, jakim jest narzucenie innym własnej woli.

To co z punktu widzenia matki jest odbierane w niemowlęctwie za *naturalne*, czyli jej nadopiekuńczość w stosunku do rzekomo bezsilnego dziecka, może się łatwo wymknąć się spod kontroli, gdy dziecko to dorośnie. Łatwo można znaleźć powody, czy raczej sposoby uzasadnienia tego zjawiska – które jest z kolei wynikiem błędnego poczucia winy matki. Sposoby te, gdy spojrzeć na nie jedynie powierzchownie, wydają się bardzo przekonujące.

Jeżeli będziemy trzymać dziecko z daleka od wielu normalnych aktywności tylko i wyłącznie dlatego, iż cechuje je ogromna wrażliwość spowodowana tym, że nie każde pożywienie jest przez nie tolerowane, a w sytuacjach, które są dla niego nowe lub do których nie jest przyzwyczajone, okazuje strach i nieśmiałość, czemu towarzyszy reakcja skórna, wówczas zrobimy z niego *dziwaka* i *outsidera*:

- *Przyjęcie urodzinowe jakiegoś dziecka?* Nie, przecież mogłoby tam być jedzenie i picie, których moje dziecko nie toleruje.
- *Wizyta w przedszkolu?* O, nie, przecież dziecku trudno rozstać się z matką, ono nie jest przyzwyczajone do tego, że nie jest jedyne i że nie może być w centrum uwagi.
- *Nauka pływania?* Co to, to nie, ryzyko infekcji jest zbyt duże, a dodatkowo chlor zawarty w wodzie także szkodzi skórze...

To co wynika z naszego dobrego serca, często zmienia się w coś wprost przeciwnego. Zamiast mieć poczucie bezpieczeństwa, dziecko staje się niepewne, zamiast mieć pewność siebie i posiadać zdolności do zaufania samemu sobie, robi się strachliwe, zamiast reagować w sposób wyważony na zewnętrzne okoliczności, zatracą się w skrajnościach.

Ten sposób naznaczenia podświadomości może wyrzucić fatalne skutki przede wszystkim na przyszłe życie, jeżeli tylko osoba ta stanie przed jakimikolwiek trudnościami i uaktywni się u niej wyuczony w niemowlęctwie, albo dzieciństwie wzorzec zachowa-

nia. Tymczasem próby rozwiązania problemów w zwykły sposób, czyli przez drapanie się, astmę, zaparcie, albo biegunkę pozostają nieskuteczne, gdyż czasy, w których mama otwierała dla nich schronienie ramion, dawno minęły.

Z pewnością jest też i tak, że granice pomiędzy przyczynami uwarunkowanymi organicznie a tymi związanymi z psychiką często ulegają zatarciu, mimo to powodu wczesnych chorób należy nierzadko upatrywać w sposobie wychowania dziecka

Chciałem ci przez to pokazać, jak silny jest psychiczny wpływ schorzeń na nasze narządy, który pojawia się u nas już w wieku dziecięcym. Atopowe zapalenie skóry służy tutaj jako fantastyczny przykład, gdyż zasada przyczyny i skutku natychmiast znajduje swoje odzwierciedlenie na skórze chorego. Natomiast pod względem typologii reakcje ludzi są skrajnie różne. Podczas gdy kondycja osoby cierpiącej na AZS należy do tak zwanego typu limfatycznego, który próbuje wydobyć wszelkie problemy na zewnątrz, istnieją z drugiej strony osoby typu hematogennego, które tak długo gromadzą wszystko w sobie, aż pewnego razu *pękają*. W pierwszym przypadku błona śluzowa płuc takich ludzi musi reagować astmą, śluzówka nosa – katarą siennym, pojawiają się u nich też reakcje skórne, gdyż skóra jest najważniejszym organem wydalniczym. U pozostałych zaś rozwijają się choroby które uderzają w ich wnętrze, czyli także w układ trawienny. Obecnie przeważają natomiast typologie w rodzaju *zarówno – jak i*, które przechylają się wprawdzie w taką czy inną stronę, lecz generalnie stanowią przypadek przenoszenia choroby, albo problemów psychicznych *zarówno* na zewnątrz, *jak i* do wewnątrz. Typ ów posiada zatem po trochu ze wszystkiego, dlatego nadano mu nazwę *typ mieszański*. (Nawiasem mówiąc: wygląd oraz sposób poruszania się człowieka udziela wyszkolonemu oku cennych wskazówek na temat typowych dla niego wzorców chorób oraz zachowań. Często umożliwia to terapeutę postawienie wartościowej i pozwalającej

oszczędzić czas diagnozy wstępnej, która w żadnym wypadku nie może jednak zastąpić głównej diagnozy).

Dusza i praca

Gdy mówimy o problemach psychicznych, chodzi nam też o pojęcie *duszy*. Istnieją najróżniejsze definicje tego słowa. Każda kultura, a nawet każdy człowiek ma o niej własne wyobrażenie. Dlatego chciałbym zaprezentować tutaj, jak szerokie jest obowiązujące spektrum opisów, a w tym celu posłużyłem się po raz kolejny internetem:

Dusza to wyrażenie o wielorakim znaczeniu, zgodne z różnymi mitologicznymi, religijnymi, tradycyjnymi, albo psychologicznymi tradycjami i naukami, w których występuje. W mowie współczesnej słowem tym określa się często ogół wszystkich ludzkich emocji oraz procesów umysłowych. W tym sensie *dusza* ma niemal identyczne znaczenie co pojęcie ludzkiego *psyche*. Duszą można określać również zasadę, która stanowi przyczynę tych procesów i reguluje je, a która jest jednocześnie powodem przemian zachodzących w naszym ciele i wywiera na nie znaczący wpływ.

Ponadto istnieją też inne poglądy z zakresu religii i filozofii, według których dusza odnosi się do pewnej niematerialnej zasady oddziałującej na życie jednostki oraz na kształtowaną przez upływający czas jej tożsamość. Związane może być z tym inne założenie mówiące, że istnienie duszy nie zależy od ciała, a przez to od fizycznej śmierci, czyli że jest ona nieśmiertelna. Niektóre tradycje wychodzą z założenia, że dusza ludzka istnieje już od czasów Stwo-

rzenia. Według pewnego fragmentu jednej z nauk to dusza określa naszą osobowość; dlatego ciało uważa się za pozbawione znaczenia albo jako przeszkodę.

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Seele>, Januar 2010).

Bez wątpienia pierwiastek duchowy może wyrażać się w naszej fizyczności, ale również i na odwrót – to co cielesne jest w stanie naznaczyć umysł oraz duszę człowieka. Doświadczenia przepełnione cierpieniem albo szczęściem usuwają ziemię spod stóp, albo dodają skrzydeł, wypadki mogą prowadzić do utraty pamięci lub też tak naznaczyć duszę człowieka, że zmieni on całkowicie własne życie.

Każda zmiana w jednym obszarze wywiera wpływ na inne obszary – zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym wymiarze. Jeżeli czuję się dobrze, jestem całkowicie zdrowy, wszystko mi się udaje, a to co robię, pozostaje w zgodzie zarówno ze mną samym, jak i z moim otoczeniem, z reguły nie ma też konieczności do wprowadzenia jakiegokolwiek zmiany. Ale jeżeli jest inaczej, mam dwie możliwości: albo dalej będę postępował w taki sam sposób, skarżąc się na własny los i zrzucę jak najwięcej to możliwe na innych, bądź różne okoliczności, albo faktycznie uznam, że mam pewien duchowy czy też umysłowy problem i spróbuję go rozwiązać. Natomiast ta druga droga oznacza pracę i to pracę nad samym sobą, której najchętniej staramy się na swojej drodze unikać. Ale właściwie co takiego złego jest w pracy?

Tak jak wszystkie inne istoty żywe musimy poświęcać znaczną część naszego czasu na zapewnienie sobie możliwości przeżycia: kalorie, które żywią nasze ciało, nie pojawiają się na stole za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, domy i auta także nie powstają same z siebie. Natomiast nie istnieją żadne ścisłe reguły dotyczące tego, jak długo rzeczywiście musimy pracować. Na przykład wydaje się, że wcześnie myśliwi i zbieracze, którzy, podobnie jak

ich dzisiejsi potomkowie żyjący na niezindustrializowanych pustyniach Afryki i Australii, każdego dnia spędzali zaledwie od trzech do pięciu godzin, zajmując się tym, co dziś nazywamy *pracą*: poszukiwanie i przygotowywanie jedzenia, dbanie o dach nad głową, sporządzanie ubrań oraz narzędzi. Pozostałą część dnia spędzali prawdopodobnie na zabawie, albo oddawali się zajęciom, które przyrównalibyśmy obecnie do tego, co robimy dziś w *czasie wolnym*. Ekstremalnie inny obraz tworzyli dziewiętnastowieczni pracownicy przemysłowi, którzy byli często zmuszeni do ciężkiej pracy w brudnych fabrykach, albo niebezpiecznych kopalniach po dwanaście godzin przez sześć dni w tygodniu.

Konieczna praca nad sobą może nie tylko nadawać naszemu życiu blasku, lecz jednocześnie stać się naturalną częścią codzienności, jeżeli będziemy zajmować się nią w umiarkowanym zakresie. Natomiast nie tylko praca nad sobą, ale także praca wykonywana w celach zarobkowych jest w stanie zadbać o naszą duchową równowagę, a tym samym z reguły o nasze zdrowie, pod warunkiem, iż pod względem jakościowym nadaje naszemu życiu zadowalający sens.

Istnieje pewne stare włoskie przysłowie, które brzmi: praca człowieka uszlachetnia, ale także czyni z niego zwierzę. Zwrot ów można w pozytywnym sensie zinterpretować następująco: zajęcie, do którego potrzebne są nam określone umiejętności i które wykonujemy dobrowolnie, zwiększa poczucie własnej wartości.

W wielu kulturach codzienne obowiązki kształtuje się tak, by było to zajęcie możliwie przyjemne. Także i dziś istnieją wspólnoty, w których praca oraz życie rodzinne są ze sobą harmonijnie powiązane. Takie nienagabywane zbyt rzadko zdobycami przemysłu skupiska ludzkie często znajdują się w trudno dostępnych dolinach górskich, czy innych – położonych na uboczu miejscach.

Dla tego typu wspólnot najbardziej charakterystyczne jest to, że każdy, kto w nich żyje, rzadko wyraźnie odróżnia pracę od

czasu wolnego. Rzeklibyśmy, iż ludzie ci każdego dnia pracują po szesnaście godzin dziennie, ale równie dobrze moglibyśmy powiedzieć, że codziennie przez szesnaście godzin oddają się ulubionemu hobby.

Ktoregoś dnia odwiedził mnie pewien drobny, zarośnięty człowiek z Vorarlbergu w Austrii. Miał nieco ponad czterdzieści lat, był bardzo oszczędny w słowach i w odpowiedzi na moje pytania mówił jedynie najpotrzebniejsze rzeczy. Gdy spytałem go o dotychczasowe choroby oraz o przyczynę wizyty, odparł tylko, używając lokalnej gwary: *Ni mom żadnych problemów, jeno muszę być panocku dalej zdrowy*. Kiedy wreszcie dowiedziałem się wszystkiego, co uznałem za niezbędne do postawienia diagnozy, nabrałem pewności, że z powodu tego, iż przez całe życie odżywał się w tłusty i obfitujący białko zwierzęce sposób, należało oczekiwać niepokojących wyników badań. Tymczasem bardzo się myliłem! Jeszcze nigdy nie widziałem tak książkowych rezultatów badań zarówno klinicznych, jak i tych z zakresu medycyny naturalnej. Poprosiłem go, aby powtórzył całość, tym razem na mój koszt, a on się zgodził. Otrzymane wyniki były identyczne.

Do dziś pamiętam, jak siedział przy moim biurku i kręcąc głową wpatrywał się w arkusze z laboratorium. Wartości wyników odpowiadały tym, które otrzymuje się po wielotygodniowej terapii, choć przecież było inaczej. Coś zadziwiającego – zwłaszcza przy takim sposobie odżywiania się: boczek, szynka, kielbasa, jaja i mleko prosto od krowy, niewiele warzyw i owoców, od czasu do czasu jedno jabłko, dużo chleba, masła oraz sera. Co takiego sprawiło, że wszystkie moje doświadczenia zostały całkowicie wywrócone do góry nogami? Czy przyczynę tego stanowiły jabłka, które zjadał? Nie, nawet jeżeli cenię sobie owoce, z pewnością one same nie mogły skorygować rzekomych *błędów* żywieniowych. A zatem sekret tkwił może w bakteriach pochodzących z krowiego mleka? W tamtym momencie ewentualny udział w całej sprawie

bakteryjnych drobnoustrojów wydawał mi się najbardziej prawdopodobny, zwłaszcza że od lat osiemdziesiątych zajmowałem się oddziaływaniem bakterii jelitowych na ludzkie zdrowie.

Tym razem zatem nie zmieniłem obecnej diety mojego pacjenta w kierunku postu, kuracji ryżanką lub jeszcze czegoś innego, lecz zastosowałem jedynie profilaktyczną dwutygodniową terapię ograniczającą się zaledwie do płukania jelit oraz pewnych wspierających lekarstw. Moja żona, która zajęła się wykonywaniem zabiegów, zazwyczaj każdego dnia wymieniała się ze mną uwagami, co w wielu przypadkach pomagało nam dojść do takiego sposobu rozwiązania istniejących problemów, na który w normalny sposób nigdy byśmy nie wpadli. Tym razem chodziło jednak o coś innego. Wprawdzie wiedziałem, że mój pacjent był góraliem, ale dopiero moja żona powiedziała mi, że latem wraz z matką i siostrami pracował w swoim gospodarstwie, oszczędzając (w tamtych czasach) każdego szylinga, aby po ostatnich sianokosach móc wyjeżdżać na wiele miesięcy do Ameryki Południowej. Nawet jeżeli jego rodzina nie była z tego zbyt zadowolona, dwa lata wcześniej *zakochał się* w pewnej znajdującej się w Ekwadorze a liczącej sobie trzysta dusz wsi. Opowiedział mu o niej któryś z licznych przyjaciół. Na zdjęciach, jakie nasz pacjent na prośbę mojej żony przyniósł ze sobą po dwóch dniach, można było dostrzec surowość tamtejszego krajobrazu And. Mężczyzna opowiedział nam o wyrzeczeniach żyjących tam prostych ludzi oraz o tym, jak nauczył ich sporządzać lepsze uzdy dla wołów, aby nie obcierały sobie już skóry i nie chorowały. Powiedział też o tym, że pokazał miejscowym, jak przygotowywać kompost i w jaki sposób utrzymywać płodozmian tak, aby kraju nie wyniszczał głód i wszyscy mieli wystarczającą ilość jedzenia. Czysta proekologiczna i prorozwojowa pomoc. Zacząłem podziwiać tego człowieka.

Gdy żegnaliśmy się na krótko przed jego podróżą do Ameryki Południowej, spytałem go jeszcze: Czego życzyłby pan sobie,

gdyby mógł mieć pan jedno życzenie? Właściwie nie spodziewałem się innej odpowiedzi niż ta, której mi udzielił: *Mam wszystko, czego potrzebuję*. Wybacz, że w tym przypadku nie zacytowałem dialektu, jakim mówią ludzie z Vorarlbergu...

Czy to w Alpach, czy w Andach: życie w górskich wioskach nigdy nie było łatwe. Aby przeżyć z dnia na dzień, każdy musi sprostać szerokiemu spektrum wyzwań, począwszy od prostej, lecz ciężkiej pracy aż po zdolności manualne, a także utrzymanie i pielęgnację charakterystycznego języka, pieśni, rękodzieła oraz skomplikowanej tradycji.

Rzadko spotkać można ucieleśnienie takiego stylu życia, który w harmonijny sposób łączy cele człowieka ze środkami dostępnymi w jego otoczeniu. Większość ludzi odczułaby podobne życie jako nudne, jednobarwne i nie przynoszące im zadowolenia.

Odnalezienie własnego przeznaczenia oraz uczucie zadowolenia bez stawiania jakichkolwiek życzeń stanowi z pewnością ogólny klucz do zdrowia. Nowoczesny człowiek napotyka przy tym na wiele trudności. Dlatego rzuca się na wszelkie możliwe i niemożliwe źródła przyjemności, których nieustannie dostarcza mu nasze konsumpcyjne społeczeństwo. Moja zdolność do życia prawdziwym życiem jest kwestią nastawienia do niego oraz do tego, co jest dla mnie ważne.

Dla wielu osób rezygnacja z czegoś, co uważają dla siebie za absolutnie niezbędne do życia na korzyść innego człowieka, jest rzeczą trudną. Rozejrzyj się wokół siebie, poświęć na to sporo czasu. Jeżeli to co widzisz wokół siebie, naprawdę sprawia, że czujesz się zadowolony, wszystko jest w porządku. Ale jeśli odczuwasz niezadowolenie, zastanów się nad tym, jak przywrócić w twoim życiu porządek. Praca nad sobą także rozpoczyna się już wraz z pierwszym krokiem. To jak rygorystyczną przemianą przeprowadzisz, zależy wyłącznie od ciebie. Ale i tutaj obowiązuje zasada: im gorzej się czujesz, tym radykalniejszą powinieneś wprowadzić

zmianę. Zmiana ta rozpoczyna się od reorganizacji przebiegu dnia tak, abyś mógł efektywniej zarządzać swoim czasem, poprzez pomalowanie ścian na weselszy kolor, aż po zmianę fryzury, albo stylu ubierania się.

Zacznij poszukiwanie samego siebie, po prostu spróbuj. Dobrze jest to, co podoba się tobie i sprawia, że czujesz: *to jestem ja!* Otwórz się bardziej, albo wycofaj. Poszukaj własnego *złotego środka*. Przede wszystkim zaś, jeżeli tego nie umiesz, naucz się robić przyjazną minę. Nikt nie zadaje się chętnie z ludźmi, którzy są w złym nastroju, ty także, prawda? A jeżeli ja oczekuję czegoś od innych, sam powinienem najpierw dać dobry przykład. Stań przed lustrem i naucz się nabierania pogodnego wyrazu twarzy. Na początek uśmiechaj się tak długo, aż twoja własna przyjazna mina wywoła u ciebie radosny grymas. Być może gdy tylko uznasz swój wyraz twarzy za sympatyczny, wypróbujesz go wśród przyjaciół, w sklepie spożywczym, u sąsiadów, a potem wszędzie. Nawet jeżeli wszystkim co otrzymasz w zamian będzie potrząsanie głową, pamiętaj, że podłość to już teraz nie twój problem, a poza tym dzięki temu botoks też nie jest ci już potrzebny. Ponura mina jeszcze nigdy nie zrobiła kariery...

Wszędzie zmusza się nas do porównywania się z innymi. Ale jeżeli naprawdę czujesz się niezadowolony ze swojego życia, przyjrzyj się, proszę, liście przytoczonej w kolejnym akapicie i choć raz porównaj swoje życie, nie z tymi, których egzystencja jest rzekomo lepsza, lecz z tymi, którym z pewnością powiodło się znacznie gorzej.

Szczęście jako *produkt* punktu widzenia

Jeżeli potraktowalibyśmy Ziemię jako wioskę z setką mieszkańców i uwzględnilibyśmy przy tym wszystkie możliwe komponenty, wówczas wieś ta składałaby się w przybliżeniu z:

- 57 Azjatów, 21 Europejczyków, 14 Amerykanów, 8 Afrykańczyków.
- 52 kobiet, 48 mężczyzn.
- 70 kolorowych, 30 białych.
- 70 osób wyznania innego niż chrześcijańskie, 30 chrześcijan.
- 89 osób heteroseksualnych, 11 homoseksualistów.
- 6 osób, do których należy 59 procent łącznych zasobów bogactwa.
- 80 bezdomnych.
- 70 analfabetów.
- 50 osób niedożywionych.
- 2 osób posiadających komputer.
- 1 osoby w stanie agonii.
- 2 noworodków.
- 1 obywatela Niemiec.

Taka oto nieco zmodyfikowana lista kursuje w wielu różnych wariantach w internecie. Nie wiem, kto jest jej pomysłodawcą. Autorowi zestawienia nie zależy na dokładności, lista ma przekazać nam wyłącznie rzeczy najistotniejsze: chociaż także i w Niemczech coraz bardziej szerzy się widmo biedy, a placówki typu jadłodajnie cieszą się rosnącym powodzeniem – co w żadnym wypadku nie powinno być bagatelizowane – to jednak możemy przyjąć, że prawie każdy z obywateli tego kraju ma na sobie ubranie, dach nad głową i coś do jedzenia. A zatem wiecie nam się z reguły lepiej niż 75% ludności świata. Jeżeli do tego mamy być może własne konto w banku i nieco pieniędzy w portfelu, wówczas zaliczamy się do bogaczy, jakich na świecie jest niewielu. Gdy oprócz tych wszystkich rzeczy posiadamy jeszcze komputer, należymy już do grupy 2% szczęśliwców.

Ponieważ dziś rano obudziłem się wolny od jakiegokolwiek choroby, jestem szczęśliwszy od miliona ludzi, którzy następnego dnia

umrą. Nigdy nie cierpiałem z powodu wojny, głodu czy samotności, jak jest to w przypadku pięciuset milionów osób na świecie. Jeśli ktoś może iść do swojego kościoła, meczetu, świątyni, albo miejsca kultu i nie grożą mu przy tym prześladowania lub śmierć, ten jest szczęśliwszy niż trzy miliardy innych mieszkańców naszej planety.

Ponieważ mogę przeczytać napisane tu słowa, nie należę do dwóch miliardów analfabetów, a tekst ów uświadamia mi, że chociaż raz powinienem się mocno zastanowić, czy przypadkiem nie wiedzie mi się znacznie lepiej, niż często myślę.

Ktoś powiedział kiedyś, że powinniśmy pracować tak, jakbyśmy nie potrzebowali żadnych pieniędzy, tańczyć tak, jakby nikt nas nie widział, śpiewać tak, jakby nikt nas nie słyszał, kochać tak, jakby nikt nas nie zranił, żyć tak, jakby to tutaj, na ziemi znajdował się nasz raj.

Ważne byśmy cieszyli się teraźniejszością, tym co jest teraz, a naszą przeszłość traktowali jako naukę a nie tresurę. Pozytywne bądź negatywne emocje stanowią wynik tego, jak obchodzę się sam ze sobą oraz z moim otoczeniem. Możemy codziennie zmieniać nasze strategie, a tym samym nasze zachowanie tak długo, aż osiągniemy sukces. Strategie te powinny natomiast służyć wszystkim – nie tylko jednej stronie.

Wynik, który powinniśmy uzyskać, to poczucie wspólnoty, dzięki któremu wszyscy mogą być zadowoleni. Jeżeli to nam się nie udaje, ponieważ stanowiska różnych ludzi są od siebie zaledwie odległe, albo panująca dookoła niechęć jest zbyt wielka, warto było przynajmniej spróbować. Powinniśmy podejmować podobne próby także i w przyszłości, jednak już przy pomocy innych strategii. Także i tutaj opłaca się być upartym.

Taki oto góral z Vorarlbergu* jest bardzo, bardzo daleki od tych wszystkich problemów, dla których my musimy łamać sobie głowy. Dla niego każdy ruch jest równoznaczny z własnym życiem.

* Górski region w Austrii, przyp. tłum.

Dlatego właśnie nasz gazda nie musi kwestionować własnych czynów, lecz postępuje zgodnie z mottem: *Co trzeba zrobić, będzie zrobione*. Traktowana w ten sposób praca może cieszyć, a wskutek osobistego wkładu wywołuje w nas uczucie, że zdecydowaliśmy się na nią dobrowolnie.

Im większa jest radość, którą wzbudziła jakaś forma naszej aktywności, tym bardziej aktywność ta przypomina nam zabawę, a przez to staje się równa dowolnemu hobby i uznajemy ją za bardziej zachęcającą.

O co tak właściwie mi chodzi? Praca jako lekarstwo na problemy zdrowotne? Dla wielu ludzi cel ów pozostaje nieosiągalny, ale możemy pracować przynajmniej nad naszym nastawieniem tak, aby nie nakładać na siebie różnych ograniczeń, czy samemu wyrządzać sobie szkody.

Człowiek nie jest maszyną

Tym, nad czym powinniśmy się teraz zastanowić, jest przyczyna, dla której górnik z naszego przykładu zupełnie nie pasuje do opracowanego przez naukowców systemu żywienia.

Otóż – przede wszystkim człowiek to nie żadna maszyna, do której możemy coś *z przodu* wrzucić, a następnie odebrać z tyłu „*pożądaną produkt*”. Procesy metaboliczne zachodzące wewnątrz naszego organizmu są zbyt skomplikowane, byśmy mogli odważyć się na dokładną i uniwersalną prognozę. Poza tym nie wyjaśniono jeszcze choćby w przybliżeniu wszystkich rodzajów oddziaływań enzymów oraz hormonów na stan, w jakim znajduje się nasz metabolizm. Nie wspominając już nawet o wszelkich innych procesach, których nie można zdefiniować żadnym technicznym procesem pomiaru rzeczywistości. Pomyślmy choćby o naszym codziennym samopoczuciu, które nie zawsze jest takie samo.



**CZY RZECZYWIŚCIE BŁONNIK JEST ZDROWY?
CZY POWINNIŚMY ZREZYGNOWAĆ Z MLEKA KROWIEGO?
JAKIE POKARMY WSPOMAGAJĄ ZDROWIE?
CO WYBRAĆ: MIĘSO CZY ROŚLINY?**

W tej książce doświadczony lekarz opisuje metody, dzięki którym zdołasz przywrócić prawidłową pracę jelit i uregulować procesy trawienne. Analizuje dawne i współczesne techniki, takie jak głodówki, lewatywy czy suplementacja. Zdradza również zasady działania wielu diet oraz ich dobre i złe strony. Stosując jego rady samodzielnie dobierzesz najbardziej wartościowe produkty dla siebie. Autor opisuje powszechnie stosowane dodatki do żywności oraz ich wpływ na nasz organizm i uzasadnia, dlaczego tak ważny jest świadomy wybór tego, co jemy.

Poznasz skuteczne sposoby na:

- ✓ pozbycie się zaparć i infekcji grzybiczych,
- ✓ odciążenie układu odpornościowego,
- ✓ wzmocnienie mięśni i stawów,
- ✓ polepszenie wzroku,
- ✓ regenerację i odmłodzenie skóry,
- ✓ zmniejszenie potliwości i przykrego zapachu,
- ✓ poprawę pracy mózgu i pozbycie się stanów depresyjnych,
- ✓ przyspieszenie procesów metabolicznych,
- ✓ odzyskanie motywacji i energii do działania.

JELITA KLUCZEM DO ZDROWIA.

Patroni:



poradnikzdrowie.pl



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-64278-94-5

