

DR FRANK LIPMAN

Wiek to nie wyrok



10 SEKRETÓW DŁUGOWIECZNOŚCI

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Wiek
to nie wyrok**

DR FRANK LIPMAN

Wiek to nie wyrok

10 SEKRETÓW DŁUGOWIECZNOŚCI

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Pilasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-25-1

Tytuł oryginału: *Ten Reasons You Feel Old and Get Fat*
Copyright © 2016 by Frank Lipman
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

Sekwencje jogi i ilustracje © Copyright 2015 Bobby Clennell, autor *The Woman's Yoga Book, Watch Me Do Yoga i Yoga for Breast Care*

Ilustracje na stronach 404-420 © Alexis Seabrook

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
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.

Udzielone przez autora niniejszej książki porady medyczne lub zalecenia nie mogą być traktowane pośrednio lub bezpośrednio w celu leczenia problemów natury psychicznej, fizycznej, bądź emocjonalnej, bez konsultacji z lekarzem. Intencją autora było wyłącznie zaoferowanie ogólnych informacji, ułatwiających osiągnięcie równowagi duchowej i emocjonalnej. W przypadku, gdy czytelnik skorzysta z informacji zawartych w niniejszej książce, ani autor, ani posiadacze praw autorskich niniejszej publikacji nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jego czyny. W celu ochrony danych osobowych, niektóre nazwiska i szczegóły zostały zmienione.



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

Słowa uznania dla książki <i>Wiek to nie wyrok</i>	7
Wstęp: Wcale nie musisz się zestarzeć i przytyć!	11
Po pierwsze: Uważaj na to, co jesz.	33
Po drugie: Ogranicz spożycie węglowodanów i produktów skrobiowych	61
Po trzecie: Zadbaj o równowagę mikroflory jelitowej.	75
Po czwarte: Zadbaj o równowagę hormonalną.	101
Po piąte: Rusz się!	123
Po szóste: Nie stresuj się!	141
Po siódme: Wyśpij się!	167
Po ósme: Ogranicz ilość przyjmowanych leków.	193
Po dziewiąte: Uzupełniaj dietę niezbędnymi suplementami.	229
Po dziesiąte: Znajdź swoje plemię	253
Dwutygodniowy Program regeneracyjny: Czynności przygotowawcze	
– Kerry Bajaj, doradca zdrowotny	267
Program regeneracyjny – Tydzień 1	285
Program regeneracyjny – Tydzień 2	293
Program regeneracyjny: Przepisy	
– Tricia Williams, szefowa kuchni	301
Bezterminowy Program podtrzymujący: Wytyczne na przyszłość	
– Kerry Bajaj, doradca zdrowotny	323
Program podtrzymujący – Tydzień 1	333
Program podtrzymujący – Tydzień 2	341
Program podtrzymujący – Tydzień 3	349
Program podtrzymujący – Tydzień 4	357
Program podtrzymujący: Przepisy	
– Tricia Williams, szefowa kuchni	365

Program podtrzymujący: Dodatkowe przepisy wegetariańskie	395
Program podtrzymujący: Przykładowe przekąski	399
Ćwiczenia – Jim Clarry, trener osobisty i dr Keren Day, terapeutka wykorzystująca technikę aktywnego rozluźniania.	401
Sposoby na odreagowanie stresu	
– Świadome oddychanie i medytacja	421
Sekwencja relaksacyjnej jogi – Bobby Clennell	423
Załączniki	
Załącznik A – Joga wzmacniająca – Bobby Clennell	427
Załącznik B – Wspomaganie czynności nadnerczy	433
Załącznik C – Suplementacja w okresie menopauzalnym	437
Załącznik D – Wspomaganie snu.	441
Załącznik E – Optymalizacja poziomu witaminy D	443
Źródła	445
Przypisy	451
Podziękowania	459
O Autorze	461

Słowa uznania dla książki *Wiek to nie wyrok*

„*Wiek to nie wyrok* to poradnik napisany z medycznego punktu widzenia, który trafia w samo sedno, a mianowicie, że zdrowie nie ma nic wspólnego z wiekiem. Zależy przede wszystkim od naszej diety, aktywności fizycznej i osobistych przekonań. Jeżeli chcesz wyglądać kwitnąco do późnej starości, koniecznie przeczytaj tę książkę”.

– **dr Christiane Northrup**,
autorka bestsellera *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

„*Wiek to nie wyrok* doktora Lipmana to zachwycająca lektura, pełna pomocnych informacji i zaleceń dotyczących zdrowego trybu życia. Niniejsza książka zawiera sprawdzony i potwierdzony naukowo przepis na zachowanie witalności i szczupłej sylwetki niezależnie od wieku. Przekonaj się sam i podaruj egzemplarz ukochanej osobie”.

– **lek. med. Mark Hyman**,
kierownik Ośrodka Klinicznego Medycyny Funkcjonalnej w Cleveland

„*Wiek to nie wyrok* to poradnik zawierający zrozumiały przekaz. Zamiast owijania w bawełnę, dostajemy rzetelne informacje, a co najważniejsze książka jest zaproszeniem do odzyskania zdrowia, witalności i szczupłej sylwetki”.

– **dr David Perlmutter**,
autor bestsellera *Aktywuj pełną moc mózgu*

„Doktor Lipman w swojej najnowszej książce obala przesady i szczegółowo opisuje, jak radzić sobie z zaburzeniami funkcjonowania organizmu – nadwagą, zmęczeniem, przewlekłymi stanami zapalnymi i bólami stawów – oraz podpowiada, jak odzyskać młodzieńczą witalność, niezależnie od tego, czy mamy 40, 50, czy 60 lub więcej lat. To obowiązkowa lektura dla wszystkich, którzy drżą na myśl o »wieku średnim«”.

– **Gwyneth Paltrow**

„*Wiek to nie wyrok* to książka nie tylko o przestrzeganiu zróżnicowanej diety, ale przepis na wspaniałe samopoczucie i zdrowy satysfakcjonujący tryb życia. Doktor Lipman oferuje kompleksowy plan działania, skupiający się przede

wszystkim na odreagowaniu stresu, dobrodziejstwach życiodajnego snu oraz konieczności odnalezienia pasji i sensu w życiu, niezbędnych do osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia”.

– Arianna Huffington

„Doktor Lipman jest moim guru, jeżeli chodzi o zdrowie i dobre samopoczucie. Jest mistrzem diagnozy oraz orędownikiem równowagi i zdrowego trybu życia, potrafiącym połączyć elementy medycyny Wschodu i Zachodu. W książce znajdziemy fuzję jego wiedzy z talentem szefowej kuchni, Trici Williams. To obowiązkowa lektura dla każdego, kto chce wyglądać pięknie i czuć się jeszcze lepiej”.

– Bobbi Brown

„Frank rozpracował dwa największe problemy, z którymi przyszło nam się zmagać w dzisiejszych czasach: starzenie się i nadwagę. Kierując się wiedzą i doświadczeniem, oferuje praktyczne rozwiązania umożliwiające skuteczną obronę przed tymi demonami. Uczy nas słuchać własnego ciała i traktować duszę, ciało i umysł jak jeden zintegrowany ekosystem. To kolejny gigantyczny krok do osiągnięcia szczęścia i dobrego samopoczucia”.

– Rodney Yee

„Dwutygodniowy Program regeneracyjny doktora Lipmana to skarbnica praktycznej wiedzy. Zaproponowane przez niego proste i smaczne posiłki oraz skuteczne sposoby na odreagowanie stresu pomogą ci osiągnąć prawdziwą pełnię życia. Gorąco polecam ten klejnot”.

– dr Amy Myers,

autorka bestsellera *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*

„Doktor Frank Lipman ma talent do oferowania czytelnikom prostych rozwiązań na skomplikowane problemy zdrowotne. *Wiek to nie wyrok* obnaża przyczyny przedwczesnego starzenia się i krok po kroku pokazuje, jak zachować młodzieńczą witalność w każdym wieku”.

– lek. med. Leo Galland

„Starzenie się nie musi być synonimem nadwagi, zmęczenia i braku pasji. W swojej nowej książce doktor Frank Lipman piętnuje dziesięć „grzechów”,

które nieświadome popełniamy i jednocześnie oferuje łatwe i skuteczne sposoby na cofnięcie wskazówek zegara i osiągnięcie optymalnego zdrowia i smukłej sylwetki niezależnie od wieku. Przeczytaj koniecznie!”.

– **JJ Virgin**

„Mądre rady oparte na solidnych naukowych fundamentach. Niniejsza książka to przewodnik dla nas wszystkich. Zbyt długo przepisywano nam lekarstwa, zamiast zdrowej żywności. Doktor Lipman umiejętnie przetłumaczył skomplikowany język naukowy w formie przystępnego i przydatnego poradnika – łatwy i inteligentny sposób na odzyskanie zdrowia. Lektura naprawdę godna polecenia!”.

– **Nina Teicholz**,
dziennikarka naukowa

„Nie sposób zatrzymać proces starzenia, ale nadwagę jak najbardziej! Zacznij stosować się do zaleceń doktora Lipmana, a poczujesz się jak nowo narodzony!”.

– **Jason Wachob**,
pomysłodawca i założyciel portalu „mindbodygreen”

„Doktor Frank Lipman z mistrzowską precyzją wyjaśnia, jak porzucić stare nawyki i kiepskie wymówki, które powstrzymują nas od życia na pełnych obrotach. Szkoda, że ta książka nie została wydana kilkanaście lat wcześniej”.

– **Vani Hari**

„Jeżeli chcesz być seksowna do siedemdziesiątki, ta książka ci to umożliwi. To instrukcja obsługi twojego ciała, która przeprowadzi cię przez proces starzenia się. Mądra, praktyczna i użyteczna książka. Kolejny sukces doktora Lipmana!”.

– **Robyn O'Brien**

WSTĘP

Wcale nie musisz się zestarzeć i przytyć!

Niemalże całe życie Jamie nie potrafiła utrzymać prawidłowej wagi. Zdarzało się, że jej waga była prawie idealna, ale były okresy, że przybierała kilka dodatkowych kilogramów. Jednak dzięki przestrzeganiu rygorystycznej diety, zawsze udawało jej się je zrzucić.

Niestety, odkąd skończyła 45 lat, nie mogła pozbyć się zbędnych kilogramów, a waga uporczywie tkwiła w miejscu. Co gorsza, dodatkowe pięć kilogramów zamieniło się w siedem, aż w końcu w dziesięć.

Oprócz problemów z nadwagą, Jamie zaczęła mieć jeszcze inne niepokojące objawy. Coraz częściej zdarzały jej się, tak zwane „chwile starości” – zapominała nazwiska, fakty i numery telefonów; była rozkojarzona i nie mogła się skoncentrować. Co więcej, Jamie – do tej pory zawsze zadowolona – nie mogła sobie poradzić z nawracającymi czarnymi myślami, poczuciem smutku i beznadziei. Chociaż zawsze miała udane życie małżeńskie, stopniowo traciła ochotę na zbliżenia.

Kierowana frustracją postanowiła udać się do lekarza, w nadziei, że pozna sekret nowej cudownej diety i dowie się, jak pozbyć się innych dolegliwości. Jednak lekarz tylko wzruszył ramionami, polecił, aby więcej ćwiczyła, mniej jadła oraz wykazała się samozaparciem i większą siłą woli.

– Jeśli nie będzie pani uważała, przytyje pani jeszcze więcej – ostrzegwał. – To całkiem naturalne w okresie okołomenopauzalnym. Mogę przepisać leki antydepresyjne na obniżony nastrój, ale jeśli chodzi o pozostałe symptomy, niewiele da się zrobić. To wszystko oznaki procesu starzenia – skwitował.

Od czasów szkoły średniej, Martin był aktywny i pełen energii. Zaczął grać w koszykówkę już jako nastolatek, od dwudziestego roku życia regularnie biegał, a po trzydziestce przerzucił się na siłownię. Wysiłek fizyczny był sposobem na rozładowanie stresu, związanego z pracą na stanowisku prawnika w dużej korporacji. Nie licząc sporadycznych przypadków kataru lub grypy, generalnie był zdrowy i w dobrej formie.

Jednak zaraz po czterdziestce zaczął cierpieć na frustrującą niestrawność. Niemal zawsze po posiłkach dokuczały mu wzdęcia i często miewał zaparcia. Potem zaobserwował, że sporadyczny katar i grypa, które wcześniej znikwały równie szybko, jak się pojawiały, męczyły go coraz częściej i trwały coraz dłużej. Kilka lat później nabawił się zwyrodnienia stawów kolanowych, które bywało tak dokuczliwe, że z bólu prawie nie mógł chodzić.

Lekarka przepisała mu Nexium na problemy żołądkowe, Zyrtec na przeziębienia i Advil na bóle stawów. Za każdym razem, gdy próbował doszukać się przyczyn swoich problemów zdrowotnych, pani doktor uspokajała:

– Nie ma się co martwić, tego typu dolegliwości po prostu pojawiają się wraz z wiekiem.

Trzydziestoltnia Andi szczyliła się tym, że nigdy nie miała problemów z nadwagą. Kiedy jej przyjaciółki skrupulatnie liczyły kalorie, ona w tym czasie pochłaniała hot dogi z chilli, pączki, czipsy i pizzę. Uwielbiała pływać i każdego dnia dawała sobie solidny wycisk.

Tuż przed trzydziestymi urodzinami Andi dostała awans w pracy. Zaczęła zarabiać więcej niż kiedykolwiek marzyła, ale jednocześnie pracowała coraz więcej, spała coraz mniej i czuła znacznie większą presję. Miała coraz większe trudności z zasypianiem, a kiedy już jej się to udało, często w środku nocy budziło ją kołatanie serca i gonitwa myśli.

Na szczęście nie zaniedbywała wymagających treningów – do momentu, aż poślizgnęła się na oblodzonym chodniku i skrzyła nogę w kostce. Brak ruchu i nieprzerwany stres sprawiły, że po raz pierwszy w życiu Andi zaczęła przybierać na wadze. Nie miała wątpliwości, że bez problemu zrzuci siedem kilo nadwagi, jak tylko wróci na siłownię, ale – jak na złość – waga ani drgnęła, niezależnie od tego, jak długo trenowała i jak bardzo ograniczała ilość spożywanego kalorii.

Andi była załamana niespodziewaną falą problemów zdrowotnych, na które zupełnie nie miała wpływu. Chociaż miała tylko trzydzieści lat, zaczęła narzekać, że jest „za gruba i za stara na swój wiek”.

Co tak *naprawdę* dzieje się podczas procesu starzenia?

Zarówno Martin, jak i Jamie usłyszeli od lekarzy, że ich problemy są naturalnym następstwem procesu starzenia. Prawdopodobnie słyszałeś z ust własnych znajomych, członków rodziny, a nawet lekarza, do którego chodzisz, że z biegiem lat nieuchronnie staniesz się powolny, ociężały, schorowany i rozkojarzony. Jak większość społeczeństwa, możesz mieć wrażenie, że po czterdziestce czeka cię tylko powolna i bolesna droga po równi pochyłej, której towarzyszyć będą następujące, nieuniknione symptomy:

- Zaczynasz przybierać na wadze.
- Staniesz się powolny i ociężały.
- Będziesz musiał pogodzić się z tajemniczymi dolegliwościami i schorzeniami.
- Zaczynasz coraz częściej chorować.
- „Wylizanie się” z problemów fizycznych lub emocjonalnych będzie coraz trudniejsze.
- Zaczynasz miewać „chwile starości”, kłopoty z pamięcią i koncentracją.
- Możesz mieć obniżone libido albo trudności podczas współżycia.
- Możesz miewać gorszy nastrój, wpadać w depresję albo odczuwać niepokój.

Sam jestem lekarzem i nie przeczę, że u wielu osób po czterdziestce – a obecnie u coraz większej liczby osób po trzydziestce – te i inne dolegliwości pojawiają się znacznie częściej. Jednak zapewniam cię, że można ich uniknąć. Jeśli wyrobisz sobie prawidłowe nawyki żywieniowe, zaczniesz dbać o odpowiednią ilość snu i wysiłku fizycznego, znajdziesz pasję i czas na odreagowanie, jak również na budowanie wartościowych relacji międzyludzkich, to do późnych lat będziesz mógł cieszyć się wyjątkową witalnością i poczuciem spełnienia.

Skąd ta pewność? Ponieważ to nie wiek jest naszym największym problemem, ale nieprawidłowe *funkcjonowanie* organizmu. Nic nie stoi na przeszkodzie, byśmy byli szczupli i w dobrej formie oraz zachowali zdolność koncentracji i jasność umysłu – *pod warunkiem*, że zapewnimy naszemu ciału to, czego potrzebuje.

Problem polega na tym, że większość z nas tego nie robi. Daliśmy się nabrać i zaczęliśmy wierzyć w rozmaite przesady, między innymi, że starzenie się oznacza chylenie się ku upadkowi. Nie potrafimy prawidłowo odczytać sygnałów wysyłanych przez nasze ciało, dodatkowo nieodpowiednio się odżywiamy, nie dosypiamy i mamy zbyt mało ruchu, co w konsekwencji prowadzi do upośledzenia funkcjonowania naszego organizmu. Żyjemy pod ciągłą presją, obarczeni nieustającym stresem, co pozbawia nas witalności i radości życia. Zaczynamy brać leki jeden za drugim, nie zdając sobie sprawy, że zaburzają one naszą wrodzoną zdolność do samouzdrawienia, pozbawiają organizm niezbędnych składników odżywczych i obniżają jego naturalną odporność. Co gorsza, brakuje nam wsparcia psychicznego i wartościowych relacji międzyludzkich, dzięki którym możemy doświadczyć pełni człowieczeństwa.

Nic więc dziwnego, że poszczególne układy wewnętrzne – hormonalny, nerwowy, pokarmowy, oddechowy i odpornościowy – zaczynają szwankować. Nieprawidłowa dieta zaburza pracę jelit, dziesiątkuje zasiedlającą je pożyteczną florę bakteryjną, zaburza równowagę gospodarki hormonalnej oraz sprawia, że tracimy jasność umysłu, mamy nerwicę i wpadamy w depresję. Siedzący tryb życia powoduje, że nasze ciało, aż prosi się o odrobinę ruchu. Niewystarczająca ilość snu prowadzi do tego, że mózg dosłownie się kurczy. Przyjmowanie nadmiernej ilości zbędnych leków rozleniwia organizm i stymuluje go do odkładania tkanki tłuszczowej. Dodatkowo stres, osamotnienie i brak celu życiowego wywołują problemy o podłożu psychicznym, co pogarsza jeszcze bardziej całą sytuację.

W wielu przypadkach tak właśnie wygląda wiek średni i podeszły. Coraz więcej moich pacjentów zaczyna obserwować skutki procesu starzenia się jeszcze wcześniej. Sam widziałem, jak trzydziesto- a nawet dwudziestolatki borykają się z podobnymi problemami, z jakimi miała do czynienia Andi – nadwagą, stresem, trudnościami w zasypianiu – z poczuciem, że są „za grubi i za starzy na swój wiek”.

Z medycznego punktu widzenia – o czym przekonali się moi pacjenci – powyższe wcale nie musi być regułą, również w twoim przypadku.

W czym tkwi sekret? Odpowiedź jest prosta:

Zapewnij swojemu ciału wszystko to, czego potrzebuje do optymalnego funkcjonowania.

Zadbaj o prawidłową dietę, zapewnij sobie odpowiednią ilość niezbędnego ruchu i snu. Nakarm swój umysł i duszę – znajdź cel w życiu i wzbogać je wartościowymi relacjami międzyludzkimi, których tak potrzebujesz. Nie ważne, ile masz lat, dzięki temu zachowasz prawidłową wagę, poczujesz przyływ sił witalnych, znów będziesz radosny, szczęśliwy i odporny na stres.

Nie musisz się zestarzeć i przytyć, pod warunkiem że:

- Będziesz jadł to, czego potrzebuje twoje ciało.
 - Unikał żywności, która jest obciążeniem dla organizmu.
 - Wspierał wewnętrzny ekosystem – szczepy przyjaznych bakterii zasiedlających twoje ciało – wspomagający proces trawienia, układ odpornościowy oraz kondycję psychiczną.
 - Wyregulujesz gospodarkę hormonalną.
 - Zapewnisz swojemu ciału odpowiednią dawkę ruchu.
 - Nauczysz się, jak radzić sobie ze stresem.
 - Zadbasz o dostateczną ilość regenerującego snu.
 - Zredukujesz ilość przyjmowanych leków, zaburzających naturalny stan równowagi.
 - Wzbogacisz dietę o niezbędne składniki odżywcze.
 - Odnajdziesz cel w życiu i zbudujesz wartościowe relacje międzyludzkie.
-

Co próbuje powiedzieć ci twoje ciało?

W konwencjonalnej medycynie pojęcie *funkcjonalności* w zasadzie nie występuje – istotnie, wywodzi się z medycyny chińskiej oraz względnie nowej dyscypliny naukowej, tak zwanej *medycyny funkcjonalnej**. Zarówno tradycyjna medycyna chińska, jak i medycyna funkcjonalna, kładą mniejszy nacisk na leczenie symptomów – jak nadwaga, przemęczenie, problemy gastryczne albo rozkojarzenie – za to koncentrują się na poszukiwaniu przyczyn chorób, poprzez obserwowanie ich objawów. Czerpiąc z obu źródeł, staram nie sku-

* Medycyna funkcjonalna to doktryna naukowa polegająca na doszukiwaniu się pierwotnej przyczyny choroby i koncentrująca się na usprawnieniu funkcjonowania organizmu, nie na leczeniu objawowym. Lekarze praktykujący ten rodzaj medycyny mogą odwołać się do konwencjonalnego leczenia farmakologicznego, ale, o ile to możliwe, starają się polegać na metodach naturalnych – opierających się na zmianie diety, stylu życia, ziołolecznictwie i przyjmowaniu suplementów – celem przywrócenia naturalnej zdolności organizmu do samouzdrowienia.

piąć się wyłącznie na pojedynczych symptomach, a raczej traktować ludzkie ciało jako spójny wewnętrzny ekosystem. Nie próbuję zatem odpowiedzieć na pytania: „Jakie objawy ma pacjent?” albo „Jaki lek mogę przepisać na dane symptomy?”, ale dociekam:

„Co ma negatywny wpływ na organizm pacjenta i co należy wyeliminować, żeby mógł samodzielnie wrócić do zdrowia i zacząć prawidłowo funkcjonować?”

oraz

„Czego w organizmie brakuje lub co jest niezbędne do poprawy jego kondycji i funkcjonowania?”.

Kiedy Martin przyszedł do mnie na wizytę, po kilkunastu nieudanych doświadczeniach z innymi lekarzami, przyjmował całą gamę różnych medykamentów:

1. Nexium – inhibitor pompy protonowej, mający zredukować wydzielanie kwasów żołądkowych, które rzekomo powodowały u niego mdłości.
2. Zyrtec – preparat antyhistaminowy na przeziębienie.
3. Sudafed – środek wykrztuśny na kaszel.
4. Advil – lek działający przeciwzapalnie na zwyrodnienie stawów.
5. Celebrex – jeszcze silniejszy, gdy Advil nie pomagał.

Każdy lekarz, z którym Martin dotychczas się konsultował, traktował poszczególne objawy, jako odrębną jednostkę chorobową, na którą przepisywał inny lek. Mnie bardziej interesowała pierwotna przyczyna jego problemów zdrowotnych. Byłem przekonany, że te pozornie niezwiązane ze sobą objawy w rzeczywistości miały wspólny mianownik.

Na początek przyjrzyjmy się jego problemom gastrycznym. Jak już wspomniałem, zaczął miewać wzdęcia i zaparcia tuż po czterdziestce. Tego rodzaju objawy są na tyle powszechne, że większość osób nawet nie wspomina o tym lekarzowi. Po prostu biorą leki dostępne bez recepty, takie jak Prilosec, Mylanta czy Pepto-Bismol. Albo, po konsultacji z lekarzem, dostają receptę na

inhibitory pompy protonowej, które redukują wydzielanie kwasów żołądkowych, czyli zwiększoną dawkę Prilosecu, Nexium albo Prevacidu, co z kolei przynosi wielkim koncernom farmaceutycznym wielomilionowe zyski.

Chociaż lekarze chętnie przepisują leki na schorzenia układu trawiennego, większość z nich – łącznie z pacjentami – traktuje je po macoszemu. Czyż nie „każdemu” od czasu do czasu zdarza się niestrawność? Przecież wzdęcia i zaparcia to „normalka”.

Ja traktuję tego rodzaju objawy w całkowicie inny sposób. Częściowo wynika to z moich doświadczeń zarówno w medycynie tradycyjnej, jak i chińskiej, według której żołądek odpowiada „żywiolowi ziemi” i tym samym jest środkiem ciężkości dla pozostałych żywiołów. W związku z tym stanowi centralny punkt naszego zdrowia i to od niego zależy funkcjonowanie pozostałych organów. Jeśli żołądek zacznie szwankować, wszystko inne również. Z perspektywy medycyny konwencjonalnej, w przypadku nieprawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, człowiek nie jest w stanie strawić i przyswoić wszystkich składników odżywczych, a co za tym idzie, nie będzie mógł cieszyć się dobrym zdrowiem.

Dlatego też dbanie o kondycję żołądka od zawsze było kluczowe w procesie leczenia, a prawie każdy cierpi na jakieś nieprawidłowości w pracy jelit. Problemy zdrowotne Jamie, Martina i Andi – opisane w niniejszym wstępie oraz dolegliwości opisane w trzech kolejnych rozdziałach – wszystkie zaczęły się od zaburzeń pracy żołądka.

Zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego w krótkim czasie upośledzają działanie pozostałych układów – w szczególności układu odpornościowego. Ściana żołądka stanowi niezwykle delikatną barierę ochronną, która w pewnych miejscach jest nie grubsza niż pojedyncza komórka. Jeśli niedomaga nasz układ pokarmowy, następny w kolejce jest układ odpornościowy. Dlatego też, odkąd Martin zaczął mieć dolegliwości żołądkowe, jego układ odpornościowy również zaczął niedomagać – nękały go nawracające i uporczywe przeziębienia i grypa.

Jak już wspomniałem, lekarze zwykle ignorują te „przejściowe” dolegliwości. Ja jednak traktuję je jako wołanie naszego ciała o pomoc – i z doświadczenia wiem, że jeśli się nim nie zajmiemy, zacznie „krzyczeć” coraz głośniej.

Dokładnie taka sytuacja miała miejsce w przypadku Martina. Kiedy tuż po czterdziestce pojawiły się u niego problemy gastryczne, zignorował rozpaczliwe komunikaty wysyłane przez własny żołądek. Po kilku latach

jego układ odpornościowy zaczął szwankować, ale Martin również ten fakt zignorował. W konsekwencji, w relatywnie młodym wieku, zaczął mieć problemy zdrowotne zwykle kojarzone z procesem starzenia się – utrudniające chodzenie zapalenie stawów, które sprawiało, że czuł się stary i niedołężny.

Lekarze, u których był, próbowali leczyć każdy jego problem z osobna. Ja natomiast potraktowałem je jako pochodne jednego schorzenia. Problemy żołądkowe często wywołują stany zapalne – reakcję ze strony układu odpornościowego – pożyteczne do pewnego momentu, lecz przewlekłe mogą prowadzić do różnego rodzaju powikłań. Ciągłe stany zapalne są nierzadko pierwotną przyczyną wszelkich znanych nam łagodnych oraz poważnych chorób przewlekłych.

Artrtyzm i częste przeziębienia nękające Martina były konsekwencją stanów zapalnych, które w początkowych stadiach mogą objawiać się również pod postacią pozornie błahych przypadłości, jak na przykład: trądzik, bóle głowy, zespół napięcia przedmiesiączkowego, bolesne miesiączki albo nadwaga. Zaawansowane stany zapalne powodują poważniejsze schorzenia, między innymi choroby przewlekłe kojarzone z procesem starzenia się – bóle stawów, artrtyzm, nadciśnienie – jak również mogą prowadzić do zawałów, chorób niedokrwiennych serca, otyłości, cukrzycy, a nawet raka.

Choć trudno w to uwierzyć, w rzeczywistości żadne z wyżej wymienionych schorzeń *nie* jest oznaką starzenia się. Oznaczają raczej, że równowaga naszego wewnętrznego ekosystemu została zachwiana.

Owszem, im dłużej żyjesz, tym bardziej rozregulowany jest twój organizm, dlatego można odnieść wrażenie, że problemy zdrowotne nawarstwiają się z wiekiem. Jednak to utrata naturalnej równowagi i nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu – nie liczba przeżytych lat – przyczyniają się do stanu zdrowia. Jak tylko wyeliminujesz czynniki negatywnie wpływające na funkcjonowanie swojego ciała, dolegliwości ustąpią albo przynajmniej zaobserwujesz znaczną poprawę samopoczucia. Nawet jeśli twój organizm był przez całe życie wystawiony na działanie szkodliwych czynników, ma niewiarygodną zdolność do samouzdrawienia – o ile mu w tym pomożesz.

Co więcej, gdy usprawnisz funkcjonowanie jednego z układów wewnętrznych, inne prawdopodobnie również na tym skorzystają. Odkąd Martin zadbał o kondycję żołądka, jego układ odpornościowy, hormonalny i nerwowy zaczęły lepiej pracować. Dzięki temu pozbył się wszelkich drobnych dolegliwości, które wcześniej akceptował i zrzucał na karb wieku. Miał

znacznie więcej energii. Jego życie intymne nabrało rumieńców. Zrzucił pięć kilogramów. Stał się bardziej pogodny i mniej podatny na stres. Zmiana diety i trybu życia sprawiły, że poczuł się jak nowo narodzony, chociaż wydawało mu się, że już nigdy nie odzyska wigoru i sił witalnych.

Skoncentrowaliśmy się na ułożeniu zróżnicowanej diety, dobraniu odpowiednich suplementów tak, by wspierały optymalne funkcjonowanie jego organizmu. Rzecz jasna, mogłem mu przepisać leki na poszczególne schorzenia, które prawdopodobnie przyniosłyby mu tymczasową ulgę. Ale czyż nie lepiej było zająć się pierwotną przyczyną wszystkich jego dolegliwości? A co najważniejsze, pokazać mu, w jaki sposób zachować siłę i witalność?

Ten właśnie cel przyświecał mi w trakcie pisania niniejszej książki. Zależymy na tym, byś potrafił zidentyfikować te obszary, które nie funkcjonują optymalnie oraz zrozumiał, że zaburzenia równowagi twojego wewnętrznego ekosystemu przyczyniają się do powstawania schorzeń, błędnie kojarzonych z procesem starzenia się. Nadwaga, zaniki pamięci, osłabienie, bóle mięśni i stawów *nie* są nieodzownymi atrybutami wieku średniego. Oznaczają raczej, że twoje ciało i umysł zostały wystawione na szwank.

Jeśli wyeliminujesz pierwotne przyczyny nieprawidłowego funkcjonowania swojego organizmu, wszelkie dolegliwości znikną. Jak tylko zaczniesz dostarczać mu właściwych składników odżywczych, suplementów, odpowiedniej ilości ruchu i snu oraz nauczysz się radzić sobie ze stresem, a przy tym znajdziesz w życiu cel i zbudujesz wartościowe relacje międzyludzkie, będziesz mógł cieszyć się niewyczerpaną energią, smukłą sylwetką i pogodą ducha, niezależnie od liczby przeżytych lat.

Na moich oczach, każdy kolejny pacjent przekonywał się, że takie podejście działa. Jak tylko zdali sobie sprawę, że ich samopoczucie zależy od rodzaju spożywanych pokarmów, pozbywali się zbędnych kilogramów bez większego wysiłku. Odkąd odkryli radość płynącą z wysiłku fizycznego i głębokiego, regenerującego snu, stali się silniejsi, spokojniejsi i szczęśliwsi. Uzupełniwszy niedobory witamin i minerałów, mieli znacznie więcej energii i stali się wyjątkowo odporni na drobne schorzenia i dolegliwości. Kiedy odkryli na nowo swoje powołanie i cel w życiu oraz zbudowali niezastąpioną grupę wsparcia w postaci wartościowych relacji międzyludzkich, dzięki której mogli doświadczyć pełni człowieczeństwa, zyskali niebywałe poczucie spełnienia, a każdy kolejny rok przynosił inspirację – nie zwątpienie.

Ja osobiście zawdzięczam tę wiedzę medycynie chińskiej oraz medycynie funkcjonalnej, praktyce jogi i sztuce medytacji, które poznawałem z biegiem lat. Dzięki nowoczesnym odkryciom i pradawnym tradycjom mogłem dzielić się tym darem z pacjentami w czasie mojej przeszło trzydziestopięcioletniej praktyki lekarskiej. Nie mogę się już doczekać, kiedy zdradzę ci przepis na doskonale zdrowie i witalność, którymi będziesz mógł cieszyć się do końca swoich dni.

Obalamy obiegowe przesady

Z moich obserwacji i wieloletniej praktyki lekarskiej wynika, że wiele osób – w tym mnóstwo lekarzy – wierzy w obiegowe przesady dotyczące tego, jak z wiekiem zmienia się nasze ciało. Postaram się je obalić na łamach niniejszej książki oraz przedstawić rzeczowe i wiarygodne informacje na temat zróżnicowanej diety, procesu starzenia się i zdrowego stylu życia.

Mam nadzieję, że udało mi się obalić jeden z najdotkliwszych w skutkach przesąd – sugerujący, że starzenie się to chylenie się ku upadkowi. Jak tylko nauczysz się dbać o własne ciało, będziesz przestrzegał diety, przyjmował suplementy i prowadził aktywny tryb życia, proces starzenia się nie będzie ci straszny. Przeciwnie – będziesz odliczał kolejne lata z radością, wiedząc, że twój umysł i ciało pozostaną elastyczne, silne i zdrowe.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się poszczególnym kontrowersyjnym przesądom, z których nawet nie zdawałeś sobie sprawy, a które mogły uniemożliwiać ci podejmowanie właściwych decyzji zdrowotnych. Przed wszystkim, przeanalizujemy te głęboko zakorzenione i powszechnie obecne w naszej kulturze, dotyczące zdrowia i procesu starzenia się.

Trzy powszechne przesady dotyczące zdrowia i procesu starzenia się

- „Moje problemy zdrowotne pojawiły się nagle, jak grom z jasnego nieba”.
 - „Niewiele mogę poradzić na swój stan zdrowia – winę za to ponoszą moje geny”.
 - „Leki, które przyjmuję na konkretne schorzenie, nie mają żadnego wpływu na pozostałe organy”.
-

PO SZÓSTE:

Nie stresuj się!

Dotychczasowe życie Callie, rozważnej i małomówniej kobiety po pięćdziesiątce, obracało się wokół pracy w studiu architektury, męża i trójki dzieci. Mimo że rola pracującej matki była wymagająca, Callie przyznała, że zasadniczo jest bardzo zadowolona z życia.

Ostatnio jednak nastąpiły dla niej gorsze czasy i los zaczął rzucać jej kolejne kłody pod nogi. Zaczęło się od romansu męża i nieoczekiwanego rozwiązania dwudziestoletniego małżeństwa, chociaż dotychczas żyła w przekonaniu, że jej związek wytrzyma każdą próbę. Następnie u jej najmłodszego dziecka zdiagnozowano zaburzenia poznawcze, co skutkowało trudnościami w nauce, i w efekcie było przysłowiową drogą przez mękę, gdyż znalezienie odpowiedniego wsparcia w systemie edukacji państwowej granoczyło z cudem. Mniej więcej w tym samym czasie jej owdowiała matka zachorowała na alzheimera, więc *grus* odpowiedzialności za zorganizowanie opieki spadł na ramiona Callie, ponieważ reszta rodzeństwa mieszkała tysiące kilometrów od domu.

– Moje życie legło w gruzach – przyznała, gdy zjawiała się w moim gabinecie. Była ciągle zmęczona, a jej dotychczas łagodne objawy menopauzy, nagle, jak na złość, stały się „nie do zniesienia”. Uderzenia gorąca nie dawały jej spokoju, a w nocy przewracała się z boku na bok. Miała problemy z cerą i „nim się obejrzała” przytyła sześć kilo. Dotąd zawsze uśmiechnięta i optymistycznie nastawiona do świata, teraz czuła się bezsilna i bezradna. Zaczęła nawet przyjmować Prozac, by poradzić sobie z depresją. Postanowiła jednak przyjść do mojego gabinetu w nadziei, że zamiast leków znajdzie jakieś „naturalne rozwiązanie”, ponieważ – jak się wyraziła – „nie może być ciągle na prochach”.

W przypadku Callie stres szybko zebrał swoje żniwo. Wielu innych moich pacjentów po czterdziestce, a nawet młodszych nie radziło sobie z negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi stresu. Na przykład Dustin, trzydziestopięcioletni makler giełdowy, pracujący po 18 godzin dziennie w strachu, że padnie ofiarą zwolnień grupowych, trafił do mojego gabinetu z powodu zespołu jelita drażliwego (IBS), zaburzeń snu, kłopotów z koncentracją i z kilkukilogramową nadwagą. Sasha, czterdziestotrzyletnia specjalistka od *public relations*, w wyniku natłoku uciążliwych klientów i piętrzących się spraw do załatwienia, nabawiła się nawracających migren oraz bolesnych zapań. Nie wspominając już o dwudziestotrzyletniej Nell, która nie potrafiąc poradzić sobie z emocjami w trudnym związku i stresem związanym z nową pracą, przytyła dziesięć kilogramów w ciągu zaledwie sześciu miesięcy, była wiecznie przeziębiona, a jej codzienny rytm życia zakłócały paraliżujące ataki paniki.

Jak widać, stres emocjonalny miał poważny wpływ na stan zdrowia moich pacjentów. Callie była przemęczona, miała uderzenia gorąca i depresję; Dustin cierpiał na zespół jelita drażliwego, bezsenność i zaburzenia koncentracji; Sasha na migreny i niestrawność; Nell była ciągle przeziębiona i miała nerwicę. Co więcej, wszyscy zaobserwowali przyrost wagi.

Gdy przyjrzałem się każdemu przypadkowi z osobna, zwróciłem uwagę na dodatkowe czynniki potęgujące stres u moich pacjentów, choć żaden z nich ich nie zauważył. Każdy spożywał znacznie więcej cukru i glutenu niż powinien, co przyczyniało się do powstawania stanów zapalnych i niekorzystnie wpływało na kondycję żołądka i mikroflory jelitowej. W efekcie pojawiły się problemy ze strony układu trawiennego, które z czasem doprowadziły do zaburzeń funkcjonowania układu odpornościowego, hormonalnego i nerwowego.

Dodatkowo żaden z pacjentów nie dostarczał organizmowi wystarczającej ilości zdrowych tłuszczów, co oznaczało, że mózg każdego z nich praktycznie cały czas „jechał na pustym baku”. Mózg pozbawiony tłuszczu nie potrafi prawidłowo zorganizować nocnego odpoczynku. Pada ofiarą lęków i paniki. Ma problemy z koncentracją, pamięcią i podstawowymi funkcjami poznawczymi.

Chociaż Dustin był zapalonym graczem w squash, a Nell systematycznie pływała w czasach studenckich, oboje porzucili aktywny dotychczas tryb życia, ponieważ nie pozwalały im na to obowiązki zawodowe i brak wolnego

czasu. Callie przyznała, że nigdy nie była zbyt aktywna fizycznie. Jak większość ludzi, którzy opuścili centrum miasta na rzecz podmiejskiego życia, wszędzie jeździła samochodem i nie miała nawet okazji, żeby pójść na spacer. Z kolei Sasha była zagorzałą fanką fitnessu, jednak zorientowałem się, że zajęcia z aerobiku i biegi na długie dystanse były zbyt wielkim obciążeniem dla jej organizmu. Popadła w drugą skrajność. Trening w jej przypadku był zbyt wymagający, a u pozostałych pacjentów przeciwnie – nie był dostatecznie wymagający.

Z jednej strony moi pacjenci bombardowani byli stresującymi życiowymi sytuacjami, a z drugiej, każdy z nich był nieustannie narażony na przewlekły stres fizyczny, który jeszcze bardziej pogłębiał ich problemy natury psychicznej. W tym iście diabelskim błędnym kole, ich dieta i styl życia pogarszały stan emocjonalny i duchowy, co w konsekwencji odbierało im motywację i chęć do skorygowania błędów żywieniowych i zmiany niezdrowego trybu życia!

Nie mówiąc już o tym, że przewlekły stres – oraz stany zapalne nim wywołane – mogły przyczynić się do rozwoju jeszcze poważniejszych schorzeń. Nie po raz pierwszy podkreślam fakt, że szkodliwe czynniki zewnętrzne powodują stany zapalne, które w efekcie przyczyniają się do powstawania dokuczliwych dolegliwości, a następnie do przewlekłych schorzeń. Omyłkowo przypisujemy je procesowi starzenia się, jednak w istocie są one konsekwencją długotrwałych zaburzeń funkcjonowania całego organizmu, spowodowanych chronicznym stresem i przewlekłymi stanami zapalnymi.

Skutki stresu fizycznego, psychicznego i emocjonalnego

Krótkoterminowe

- **Ogólne:** osłabienie, przybieranie na wadze, chudnięcie, zaburzenia snu, wypadanie włosów.
- **Układ pokarmowy:** gazy, wzdęcia, niestrawność, zaparcia, biegunki.
- **Układ hormonalny:** zespół napięcia przedmiesiączkowego, zaburzenia miesiączkowania, dolegliwości około- i menopauzalne, dysfunkcje seksualne.
- **Układ odpornościowy:** ciągłe przeziębienia i inne objawy infekcji wirusowych.
- **Problemy dermatologiczne:** trądzik i wypryski skórne.
- **Układ nerwowy:** rozkojarzenie, nerwica, depresja, kłopoty z pamięcią, „chwile starości”.

Długoterminowe

- Choroby autoimmunologiczne, np. Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, stwardnienie rozsiane.
 - Depresja.
 - Cukrzyca.
 - Choroby układu sercowo-naczyniowego.
 - Zespół jelita drażliwego.
 - Migreny i napięciowe bóle głowy.
-

Na szczęście jest na to sposób – a raczej trzy sposoby.

- 1. Uwolnij swoje ciało od stresujących wpływów.** Zastosuj się do zaleceń dwutygodniowego Programu regeneracyjnego, a następnie bezterminowego Programu podtrzymującego, dzięki którym dowiesz się, jak powinna wyglądać zbilansowana dieta, jakie suplementy są odpowiednie dla twojego organizmu, których produktów spożywczych należy unikać, jak zapewnić sobie wystarczającą ilość aktywności fizycznej i snu oraz jak istotne jest poczucie wspólnoty.
- 2. Postaraj się wyeliminować stresujące czynniki natury psychicznej i emocjonalnej.** Zastanów się, na jakiej płaszczyźnie życiowej mógłbyś dokonać zmian. Mogą one dotyczyć relacji z partnerem, pracy zawodowej lub innego aspektu twojego życia. Zdaję sobie sprawę, że czasem *niemożliwe* jest usunięcie lub zmiana czynnika wywołującego stres psychiczny, dlatego proponuję trzeci sposób.
- 3. Postaraj się znaleźć skuteczny sposób na radzenie sobie ze stresem, którego nie potrafisz uniknąć.** Nawet jeśli nie możesz zmienić sytuacji, w której się znajdujesz, możesz zmienić swój stosunek do niej. Jak coś cię drażni, spróbuj poszukać zajęcia, które pozwoli ci o tym zapomnieć. Dobrze znaleźć coś, co zredukuje lub zminimalizuje stres. Samo poszukiwanie może być wyzwaniem, ale w ostatecznym rozrachunku wysiłek się opłaci.

Efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem

- Przeznacz dwa tygodnie wyłącznie dla siebie i zrób coś, co naprawdę lubisz, lub pojedź gdzieś, gdzie będziesz mógł się całkowicie odstresować.
 - Zrób sobie „elektroniczny detoks” bez telefonu, SMS-ów i e-maili przez weekend albo przynajmniej przez jeden wieczór. Wyłącz na jeden dzień lub na kilka godzin wieczornych wszelkie urządzenia elektroniczne (łącznie z telewizorem).
 - Naucz się wyznaczać granice. Wybierz dowolną czynność lub zobowiązanie, które nie sprawiają ci przyjemności i odmów ich wykonania.
 - Ćwicz (patrz rozdział 5).
 - Posłuchaj ulubionej muzyki.
 - Wykonaj dowolne ćwiczenie oddechowe.
 - Spróbuj ukierunkowanej wizualizacji.
 - Staraj się w pełni skupiać się na chwili obecnej.
 - Medytuj.
 - Spróbuj stepowania.
 - Zapisz się na lekcje tai chi, jogi lub spróbuj innej formy „medytacji w ruchu”.
 - Odnów więzi społeczne (patrz rozdział 10).
-

Gdy przedstawiłem Callie trzy sposoby na radzenie sobie ze stresem, wzięła głęboki oddech i powiedziała:

– Szczerze? To wydaje się zbyt piękne, żeby było prawdziwe. Chciałabym wierzyć panu na słowo, ale nie potrafię. Naprawdę myśli pan, że odstawienie cukru i energiczny spacer coś zmieniają? Albo medytacja, siedzenie w miejscu i nic nie robienie? Nie wierzy pan chyba, że to pomaga?

– Szczerze? Wierzę. Owszem, nie myślę, że moje propozycje rozwiążą wszystkie pani problemy życiowe, jednak wielokrotnie byłem świadkiem, że zadbanie o własne ciało, niemal natychmiast poprawia stan zdrowia i samopoczucia – odrzekłem. – A techniki relaksacyjne, jak ćwiczenia oddechowe, joga i medytacja, robią szaloną różnicę. Pozwalają spojrzeć na sytuację z zupełnie nowej perspektywy i znaleźć rozwiązania, z istnienia których do tej pory nawet nie zdawaliśmy sobie sprawy. Dzięki nim jesteśmy bardziej *wytrzymali*, lepiej przygotowani na radzenie sobie z przeciwnościami losu oraz bardziej pomysłowi i kreatywni w rozwiązywaniu zaistniałych problemów.

– Łatwiej powiedzieć, niż zrobić – przytaknęła niepewnie po krótkim namyśle. – Ale nie mam chyba innego wyjścia. Nic innego nie poskutkowało, więc cóż mam do stracenia? – skwitowała.

Byłem pełen podziwu dla Callie za jej odwagę i gotowość do zmian, szczególnie po tym, co przeszła. Nie mogłem się już doczekać, kiedy zacznie swoją „kampanię antystresową”, a przede wszystkim jej efektów.

Obalamy przesady

- „Stres to zjawisko psychologiczne o podłożu neurologicznym i emocjonalnym”.
 - „Stres jest zjawiskiem negatywnym i należy go unikać”.
 - „Opanowanie stresu jest tak trudne, że tylko nieliczni szczęśliwcy albo ludzie »uduchowieni« potrafią to zrobić”.
-

Przesąd: „Stres to zjawisko psychologiczne o podłożu neurologicznym i emocjonalnym”

Prawie wszyscy moi pacjenci na samym początku wizyty zaznaczają, że żyją w wielkim stresie. Na pytanie, co najbardziej ich stresuje, bez wyjątku skarżą się na problemy natury psychologicznej. „Mam wymagającego szefa”, „Nie potrafię dogadać się z mężem”, „Martwię się, że nie poradzę sobie z opłaceniem rachunków” – odpowiadają.

Rzecz jasna nie są to problemy wysane z palca i w dużym stopniu odbijają się na ich rzeczywistym stanie zdrowia. Jednak prawie nikt nie bierze pod uwagę, że to czynniki *fizyczne*, mogą mieć niekorzystny wpływ na stan psychiczny. Oto lista szkodliwych czynników:

- Spożywanie zbyt dużej ilości słodczy i produktów skrobiowych, szczególnie w przypadku jednoczesnej nietolerancji węglowodanów.
- Spożywanie produktów alergotwórczych lub trudno przyswajalnych, szczególnie glutenu i nabiału.
- Nieustanna ekspozycja na substancje toksyczne zawarte w pożywieniu, wodzie i kosmetykach.
- Zaburzenia równowagi mikroflory jelitowej.

- Niedostateczna – lub jak w przypadku Sashy – zbyt intensywna aktywność fizyczna.
- Niedobór snu.
- Nadmiar kofeiny.
- Dieta uboga w podstawowe składniki odżywcze.
- Przyjmowanie zbyt dużej ilości leków.

Z moich obserwacji wynika, że jeśli pacjent wspomaga swój organizm właściwą dietą, suplementami oraz odpowiednią ilością ruchu i snu, to konsekwencje stresu – mimo kolosalnego wpływ na stan psychiczny i emocjonalny – nie są aż tak dotkliwe.

Owszem zbilansowana dieta nie ukoi żalu spowodowanego rozpadem małżeństwa lub zmartwień związanych z koniecznością opieki nad niedomagającym rodzicem. Wystarczająca ilość snu nie sprawi, że obserwowanie, jak własne dziecko zмага się z niesympatycznym nauczycielem stanie się łatwiejsze, ani nie wyeliminuje rzeczywistych problemów finansowych, którym tak wielu z nas musi stawić czoło.

Niemniej jednak, jeżeli znalazłeś się na życiowym zakręcie, ale jednocześnie dbasz o swoje ciało, masz znacznie większe szanse na znalezienie w sobie wewnętrznej siły, niezbędnej do poradzenia sobie z zaistniałymi problemami. Gdy twój organizm funkcjonuje optymalnie, jesteś mniej impulsywny, odważniejszy, rozsądniejszy i bardziej wytrzymały. Spokój ducha pozwala spojrzeć na sytuację z dystansu, nawet jeśli w danej chwili może wydawać się beznadziejna. Poza tym pomaga znieść największe trudności z godnością, determinacją i odwagą.

Jeżeli zatem żyjesz w ciągłym stresie, nalegam, żebyś zaczął o siebie dbać, szczególnie w sytuacjach wymagających emocjonalnego zaangażowania, ponieważ wtedy twój organizm wymaga *większego* wsparcia. Przede wszystkim w sytuacjach stresowych zastosuj się do zaleceń zawartych w moim dwutygodniowym Programie regeneracyjnym i bezterminowym Programie podtrzymującym. Albo przynajmniej zredukuj ilość spożywanego cukru, produktów skrobiowych, kofeiny oraz niezdrowych tłuszczów i pamiętaj o codziennej dawce zdrowych tłuszczów i probiotykach. Nie zaniedbuj aktywności fizycznej, a sen traktuj jak rzecz świętą.

Wyobraź sobie, że jesteś znanym sportowcem, przygotowującym się do najważniejszych zawodów w życiu. Gdy przyjdzie zmierzyć ci się z wy-

magającą sytuacją, będziesz potrzebował wszystkich zasobów fizycznych i psychicznych, tak jak potrzebuje ich sportowiec podczas zawodów, dlatego dzień przed ważną „rozgrywką” należy unikać ciężkostrawnych potraw, starać się dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych i nigdy nie zarywać nocy!

**W im trudniejszej sytuacji się znalazłeś,
tym większego wsparcia potrzebuje twój organizm.**

- STRES MOŻE PRZYCZYNIAC SIĘ DO NADWAGI -

Jak zdążyłeś zauważyć, fizyczne czynniki stresogenne wywołują stany zapalne i przyczyniają się do powstawania nadwagi. Podobne skutki wywołują napięcia psychiczne, ponieważ stres o podłożu emocjonalnym uruchamia wydzielanie kortyzolu, który, tak jak insulina, jest dla organizmu sygnałem do odkładania tkanki tłuszczowej.

To kwestia fizjologiczna, nie psychologiczna. Zwierzęta kierujące się głównie instynktem, nie pobudkami emocjonalnymi, również przybierają na wadze pod wpływem stresu. Z licznych eksperymentów z udziałem zwierząt wynika, że gdy badacze umieszczali je w ciasnych klatkach, na małej platformie otoczonej wodą lub w towarzystwie agresywnych, dominujących partnerów, zwierzęta ważyły więcej niż te, które nie były poddawane czynnikom stresującym, mimo że były karmione jednakowo.

Inne badania dowodzą, że gdy zwierzęta czują się bezsilne lub zdominowane, jedzą rzadziej, ale więcej, co prowadzi do nadwagi. I odwrotnie – zwierzęta dominujące w grupie jedzą mniej, ale częściej i nie mają tendencji do nadwagi¹.

Socjologowie, Sally Dickerson i jej koledzy, odkryli fascynującą zależność pomiędzy nadwagą i obniżoną wydolnością układu odpornościowego a stresem i poczuciem wstydu. Udowodnili, że gdy ktoś czuje się bezradny, zdominowany i/lub zawstydzony istnieje prawdopodobieństwo, że utyje i/lub zachoruje².

Dlatego właśnie jestem wielkim orędownikiem medytacji, jogi i innych technik relaksacyjnych, opisanych na końcu tego rozdziału. Nie zawsze możemy zmienić daną sytuację, ale zawsze możemy zmienić nasz stosunek do

niej. Odreagowanie stresu i znalezienie wewnętrznej siły, w znacznej mierze pozwala złagodzić poczucie wstydu i bezradności. Ponadto przynosi fantastyczne korzyści zdrowotne i pozwala zachować szczupłą sylwetkę.

Przesąd: „Stres jest zjawiskiem negatywnym i należy go unikać”

Chociaż właśnie szczegółowo opisałem negatywne konsekwencje zdrowotne stresu, chciałbym jednocześnie wyraźnie podkreślić, że stres sam w sobie nie jest taki zły. W istocie często okazuje się bardzo pożyteczny.

Najbardziej szkodliwy wpływ na nasze zdrowie ma ciągły i nieustanny stres, czyli stres *chroniczny*. Niezależnie od tego, czy występuje pod postacią alergotwórczych produktów, czy denerwującej sytuacji, jest obciążeniem dla organizmu i w dłuższej perspektywie może przyczyniać się do różnego rodzaju schorzeń i dolegliwości.

Natomiast stres *krótkotrwały*, odpowiednio dawkowany, jest tak naprawdę pożyteczny dla naszego zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego. Zmobilizowanie się do wejścia na szczyt górski podczas letniej wycieczki jest wymagające, ale jednocześnie szalenie satysfakcjonujące. Mięśnie z radością powitają wysiłek, a całe ciało będzie zachwycone, że udało mu się zażyć trochę ruchu. Poza tym wejście na sam szczyt przynosi poczucie spełnienia i jest okazją do uwolnienia nagromadzonego napięcia. Następnego dnia mięśnie są silniejsze i mimo że ciężko pracowały podczas wspinaczki, zdążyły się zregenerować w czasie snu.

Podobna sytuacja ma miejsce, gdy musisz wykonać trudne zadanie w pracy, wymagające wszystkich zasobów, kreatywności i determinacji, jednak po jego ukończeniu czujesz się silniejszy i podbudowany. Owszem było ciężko, ale przynajmniej przekonałeś się, na ile cię stać i ile możesz osiągnąć, jeśli się do czegoś naprawdę przyłożysz. Zdrowy stres sprawia, że chętniej podejmiesz się trudnych i skomplikowanych zadań.

Pożyteczny stres, sprzyjający rozwojowi oraz dodający siły i determinacji, jest przykładem tak zwanej *hormezy*. To zjawisko występujące w przyrodzie polega na tym, że szkodliwy lub toksyczny czynnik w małych dawkach ma korzystne działanie na organizmy żywe. Jeśli, na przykład, potraktujemy roślinę zbyt dużą dawką toksycznej substancji, możemy ją zabić. Jednak tru-

cizna w małych dawkach może sprawić, że nasza roślina „stanie na wysokości zadania” i będzie jeszcze silniejsza. Wskutek hormezy roślina produkuje więcej antyoksydantów i substancji leczniczych, by wyeliminować szkodliwy czynnik, i tym samym nie tylko się wzmacnia, ale wzbogaca w składniki odżywcze. Wierzę, że taka sama reakcja zachodzi w przypadku ludzi.

Życie pozbawione stresu i trudnych sytuacji, bez wyzwań i szans do rozwoju, byłoby naprawdę nudne. Poprzeczka zawieszona na odpowiednim poziomie i właściwa dawka stresu sprawiają, że życie jest bardziej interesujące i – w ostatecznym rozrachunku – bardziej satysfakcjonujące, a wręcz inspirujące. Rzecz jasna leczenie pacjentów jest znacznie bardziej stresujące i wymagające, niż siedzenie przy biurku i słuchanie muzyki, jednak pomaganie innym w odzyskaniu zdrowia i sił witalnych oraz trafne zdiagnozowanie niekiedy tajemniczych schorzeń, przynosi mi nieporównywalnie większą satysfakcję.

Dlaczego zatem stres krótkotrwały działa motywująco i wzmaga intensywność przeżyć, a stres chroniczny stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia? Odpowiedź kryje się w budowie układu nerwowego.

- UKŁAD NERWOWY - DWIE CZĘŚCI PRACUJĄCE WSPÓLNIE -

Chcąc przyjrzeć się, w jaki sposób organizm reaguje na stres, musimy zacząć od autonomicznego układu nerwowego, czyli części odpowiedzialnej za regulowanie procesami „automatycznymi”, nad którymi nie mamy świadomej kontroli, jak oddychanie, które odbywa się samoistnie, bez naszego świadomego udziału. Kolejną taką funkcją jest trawienie. Po przeżuciu i połknięciu pokarmu, dalsza „obróbka” odbywa się bez naszej pomocy.

Autonomiczny układ nerwowy składa się z dwóch części: układu współczulnego (*sympatycznego*) i przywspółczulnego (*parasympatycznego*). Układ współczulny jest odpowiedzialny za reakcję na czynnik stresujący. To tak zwana reakcja „walcz albo uciekaj”. Mózg reaguje w ten sposób w przypadku sytuacji wymagającej wydatku energetycznego. Dotrzymanie pilnego terminu, usunięcie przeszkody z drogi lub dowolny wysiłek fizyczny lub mentalny, to wyzwanie dla naszego organizmu. Za każdym razem, gdy musisz stanąć na wysokości zadania, gdy twoje ciało musi zareagować na krótkotrwały stres, układ współczulny dostarcza ci adrenaliny oraz innych hormonów niezbędnych do sprostania danemu wyzwaniu.

Natomiast przywspółczulny układ nerwowy jest odpowiedzialny za reakcję w sytuacjach niewymagających od nas wysiłku, tak zwaną reakcją „leżenia i trawienia”. Układ parasympatyczny kontroluje popęd płciowy oraz reguluje rytm spania i czuwania. Redukuje wydzielanie hormonów stresu, nim zdążą wywołać stan zapalny w naszym organizmie, i pobudza produkcję hormonów wspomagających trawienie, które kontrolują podniecenie seksualne, a także hormonów regulujących procesy naprawcze oraz prawidłowy sen.

W tym miejscu znów kłania nam się nasza dobra znajoma – *równowaga*. Reakcja na czynnik stresowy będzie miała korzystne skutki wyłącznie wtedy, gdy zostanie zrównoważona poprzez następujący po niej stan relaksacji. Najpierw organizm zostaje pobudzony falą hormonów stresu, a następnie wyciszony hormonami „leżenia i trawienia”. Na przykład po intensywnym treningu na siłowni, podczas którego mięśnie ulegają mikronaderwaniom, musi nastąpić faza rozluźnienia podczas snu, żeby mięśnie mogły się wzmocnić i zregenerować. Chcąc zachować równowagę po ciężkim i stresującym dniu w pracy, zrelaksuj się przy kolacji w miłej i sprzyjającej trawieniu atmosferze.

Gdy masz do czynienia z krótkotrwałym bodźcem stresowym, gdy przykładowo zdobywasz górski szczyt albo finalizujesz ważny projekt, obydwie części układu nerwowego równoważą się nawzajem. Nawet jeśli wejście na górę zajmie trzy dni, a ukończenie projektu trzy miesiące, taki rodzaj stresu jest pożyteczny, *pod warunkiem, że zaraz po nim następuje czas na relaks i odpoczynek*. Wspinasz się przez kilka godzin, po czym robisz przerwę, relaksujesz się i rozbijasz na noc namiot. Ciężko pracujesz przez cały dzień, po czym idziesz do domu i spokojnie spędzasz wieczór z rodziną.

Jedynie w takich warunkach stres ma korzystny wpływ na nasze zdrowie. Trudna rozmowa, wizyta u umierającego członka rodziny, czy pretensje wiecznie niezadowolonego szefa to z pewnością nie są najprzyjemniejsze rzeczy, jednak nasze ciało i psychika poradzą sobie ze stresem *pod warunkiem, że zaraz po nim przyjdzie czas na relaks*.

**Tylko dzięki równowadze pomiędzy stresem a relaksem,
czyli zachowaniu równowagi między obydwooma częściami
układu nerwowego, można zapobiec przedwczesnemu
starzeniu się i nadwadze.**

**Tylko w takiej konfiguracji stres działa motywująco,
a nie demobilizująco.**

Dlatego radzenie sobie ze stresem jest tak istotne. Niezależnie od tego co przyniesie kolejny dzień – czy będzie to coś przyjemnego, czy nie, nagłego lub planowanego – warto zachować zdrowy dystans do stresującej sytuacji i starać się ją rozładować przed nastaniem nocy.

Jak odreagować stres? Istnieje wiele rozwiązań, od zmiany nastawienia począwszy, na systematycznej praktyce jogi skończywszy. Chociaż znalezienie najskuteczniejszego sposobu na odreagowanie stresu, samo w sobie może być stresujące, wysiłek na pewno się opłaci.

Mam nadzieję, że tak jak moim pacjentom, uda ci się wypracować harmonijną relację pomiędzy stresem a relaksem oraz znaleźć odpowiednią formę odreagowania go. Możesz skorzystać z zaproponowanych przeze mnie rozwiązań na rozładowanie stresu i dopasować je w zależności od indywidualnych potrzeb.

Przesąd: „Opanowanie stresu jest tak trudne, że tylko nieliczni szczęśliwcy albo ludzie »uduchowieni« potrafią to zrobić”

Przyzwyczailiśmy się, że stres jest nieodłącznym elementem naszego życia i wydaje nam się, że jedynym wyjściem jest zaakceptowanie go. Istnieje jednak mnóstwo różnych sposobów na odreagowanie stresu i jeżeli jeden z nich nie sprawdzi się, z pewnością poskutkuje inny. Trzeba tylko wybrać taką formę, która odpowiada naszym indywidualnym potrzebom.

Ja, w sytuacjach stresowych, stosuję się do słów znanej modlitwy o spokój. Cała filozofia, zamykająca się w trzech krótkich zdaniach, została spopularyzowana przez Program 12 kroków, wykorzystywany w leczeniu uzależnień i współuzależnień. Modlitwa pochodzi z czasów II wojny światowej, a jej autorem był Reinhold Niebuhr, amerykański teolog niemieckiego pochodzenia. Ułożył ją, ponieważ przeraziły go zbrodnie dokonane przez nazistów w jego ojczyźnie i nie mógł sobie darować, że w żaden sposób nie potrafił powstrzymać tego okrutnego dzieła zniszczenia. Oto oryginalna treść modlitwy:

„Panie, daj mi pokorę, abym cierpliwie znosił to, czego zmienić nie mogę; odwagę, abym zmienił to, co powinienem oraz mądrość, abym mógł odróżnić jedno od drugiego”.

Niezależnie od twoich przekonań religijnych lub ich braku, uważam, że ta modlitwa naprawdę ma sens. Gdyby się głębiej zastanowić nad tym, co ci przeszkadza – być może to gburowate zachowanie kierowcy, który zajeżdżał ci drogę, denerwujące poczynania szefa lub współpracowników, raniące postępowanie dziecka lub współmałżonka, albo polityka rządu, z którą nie do końca się zgadzasz – czy naprawdę możesz to zmienić? Co jest dla ciebie na tyle istotne, żeby zainwestować w to swoją energię? Z czym musisz się pogodzić? To niełatwe pytania, a odpowiedź na nie jest źródłem zarówno trudności, jak i radości płynących z człowieczeństwa.

Niemniej jednak nawet postawienie sobie pytania: „Czy mogę coś zmienić i czy w ogóle warto próbować?”, może w pewnym sensie przynosić ulgę. Sama próba zastanowienia się, czy istnieje rozwiązanie problemu, który nas trapi i czy jest sens się wysilać, może uwolnić nas od złości, frustracji i poczucia beznadziei.

Gdy już odpowiemy sobie na powyższe pytania, możemy podjąć dalsze kroki. Warto stworzyć plan działania, zmierzający do zmiany kłopotliwej sytuacji i na przykład otwarcie porozmawiać z szefem, współpracownikiem, dzieckiem, czy współmałżonkiem; zakończyć związek, poprosić o podwyżkę lub przenieść się do innego działu w pracy. Albo zastanowić się, jak poradzić sobie z zaistniałą sytuacją, a jeżeli w danej chwili nie istnieje żadne konstruktywne rozwiązanie, w jaki sposób ją zaakceptować. Na przykład:

- „Jeśli mój mąż znów zachowa się niestosownie, wezmę głęboki oddech, udam się do toalety i zadzwonię do przyjaciółki, która pomoże mi spojrzeć na wszystko z innej perspektywy”.
- „Lepiej pójdę wieczorem na siłownię albo pobiegać, żeby wycisnąć z siebie cały ten stres, inaczej jutro przyplączę to silnym bólem głowy!”
- „Jeśli ta sytuacja jeszcze raz się powtórzy, przypomnę sobie, że tak naprawdę bardzo kocham tę osobę i nie mam wpływu na jej uciążliwe cechy charakteru”.

W okolicznościach, które postanowiłeś „zaakceptować”, warto wykorzystać trzy techniki, które ci to ułatwią: *postawić się w czyjejs sytuacji, skupić się na czymś innym i wyrazić wdzięczność*. Załóżmy, że ktoś zajeżdżał ci drogę i jego bezczelne i niebezpieczne zachowanie naprawdę wyprowadziło cię z równowagi. Możesz spróbować wyładować stres w następujący sposób:

- **Postawić się w czyjejś sytuacji:** Wyobraź sobie, że kierowca miał uzasadniony powód do pośpiechu, choćby taki, że wioził chore dziecko do szpitala. Wtedy zacząłbyś mu współczuć, zamiast się złościć.
- **Skupić się na czymś innym:** Pochwal sam siebie za bezpieczny styl jazdy słowami: „O mały włos! Ten samochód wyrósł jak spod ziemi. Na szczęście miałem na tyle szybki refleks, że zdążyłem w porę zareagować. Biorąc pod uwagę zachowanie niektórych kierowców, powinienem być dumny, że mogę liczyć na swoje umiejętności i potrafię zachować bezpieczeństwo na autostradzie”. Dzięki temu skupiasz się na swoich pozytywnych aspektach, zamiast denerwować się na innych. Poziom hormonów stresu szybko wróci do normy, zanim ich nadmiar zdąży odcisnąć negatywne piętno na kondycji twojego organizmu.
- **Wyrazić wdzięczność:** „Tak się cieszę, że nic mi się nie stało. Na szczęście mam szybki refleks i sokoli wzrok. Poza tym mój samochód spisał się na medal. Dzisiejszy dzień zapowiada się wspaniale! Cieszę się, że żyję i mogę tego wszystkiego doświadczyć! Nie dość, że świeci słońce, to jeszcze grają moją ulubioną piosenkę w radiu. Gdybym miał wypadek, nie miałbym już okazji się tym wszystkim cieszyć!”.

Mam przyjaciółkę, która po spotkaniu z uciążliwym członkiem rodziny lub współpracownikiem, po kilku minutach narzekania stwierdza: „O rany! Jemu to dopiero musi być ciężko! Co to za życie? – pełne złości, frustracji, zazdrości i nerwów! Cieszę, że nie jestem na jego miejscu!”. Wzbudzając w sobie współczucie, wyrażając wdzięczność i dumę z samej siebie, mogła odreagować stres spowodowany zachowaniem drugiej osoby, którego i tak nie mogłaby zmienić.

Zwróć uwagę, że chociaż nie pochwałała czyjegoś zachowania, udało jej się wybrnąć z gracją z kłopotliwej sytuacji. Zachowała samokontrolę i nie zrobiła ani nie powiedziała czegoś, czego mogłaby później żałować. Zdołała zapanować nad sytuacją i nie pozwoliła, by sytuacja zapanowała nad nią, następnie podjęła decyzję, jak zareagować. Mogła spróbować ją zmienić, zaakceptować, albo pójść na kompromis. Na tym właśnie polega siła modlitwy o spokój, którą można traktować, jak drogowskaz przy dokonywaniu wyborów, czerpiąc z własnych wewnętrznych zasobów oraz wskazówkę, jak radzić sobie ze stresem nawet w tak bolesnym położeniu, w jakim znalazł się Reinhold Niebuhr albo moja pacjentka Callie.



To poradnik napisany z medycznego punktu widzenia, który trafia w samo sedno, a mianowicie potwierdza, że zdrowie nie ma nic wspólnego z wiekiem. Zależy przede wszystkim od naszej diety, aktywności fizycznej i osobistych przekonań. Jeżeli chcesz wyglądać kwitnąco do późnej starości, koniecznie przeczytaj tę książkę.

- dr Christiane Northrup

autorka bestselleru „New York Timesa”
Sekrety wiecznie młodych kobiet

Jest to poradnik zawierający zrozumiały przekaz. Zamiast owijania w bawełnę, dostajemy rzetelne informacje, a co najważniejsze, książka jest zaproszeniem do odzyskania zdrowia, witalności i szczupłej sylwetki.

- dr David Perlmutter

autor bestselleru „New York Timesa”
Księga zdrowia mózgu

Dwutygodniowy Program Regeneracyjny doktora Lipmana to skarbnica praktycznej wiedzy. Zaproponowane przez niego proste i smaczne posiłki oraz skuteczne sposoby na odciążenie stresu pomogą Ci cieszyć się pełnią życia. Gorąco polecam ten klejnot.

- dr Amy Myers

autorka bestselleru „New York Timesa”
Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne

Zachowaj młodość w każdym wieku.



Patroni:



DOLCEVITA
celebruje życie



Cena: 49,90 zł

ISBN: 978-83-65404-25-1



9 788365 404251